

Евразийская ассоциация университетов
Координационный научно-методический центр кафедр
физического воспитания университетов
Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Институт физической культуры и спорта



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Материалы международной научно-практической конференции,
посвященной 50-летию кафедры физического воспитания
и спорта ВлГУ

*13 – 14 декабря 2014 г.
г. Суздаль*



Владимир 2014

УДК 796
ББК 75.1
А43

Редакционная коллегия:

Е. А. Репникова, кандидат педагогических наук, доцент (отв. редактор)
С. В. Иванов, кандидат биологических наук, доцент
Т. Е. Батоцыренова, доктор биологических наук, доцент
В. А. Уваров, кандидат педагогических наук, профессор
Е. В. Будыка, кандидат педагогических наук, ст. научный сотрудник

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвященной 50-летию каф. физ. воспитания и спорта ВлГУ. 13 – 14 дек. 2014 г., г. Суздаль / Евраз. ассоц. ун-тов ; Координац. науч.-метод. центр каф. физ. воспитания ун-тов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2014. – 372 с.
ISBN 978-5-9984-0554-9

В материалы конференции включены научные статьи по профессионально-педагогическим, медико-биологическим, психолого-педагогическим проблемам физического воспитания и спорта, в которых анализируются актуальные вопросы физического воспитания и рассматриваются современное состояние и перспективы развития студенческого спорта и спорта высших достижений.

Могут представлять интерес для преподавателей, студентов, магистрантов, аспирантов, а также всех, кто интересуется проблемами физического воспитания и спорта.

УДК 796
ББК 75.1

ISBN 978-5-9984-0554-9

© Коллектив авторов, 2014
© ВлГУ, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Иванов С.В., Мальцев В.Н. Кафедре физического воспитания и спорта Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых 50 лет!	12
--	----

Секция 1

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аксенов М.А. ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	14
Антоненко К.А., Пименов А.Б. СПОРТИВНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ПЕРИОД РЕАККЛИМАТИЗАЦИИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕГОРЬЕ	19
Билецкая В.В., Бондаренко И.Б., Данильченко Ю.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СУТОЧНОГО РЕЖИМА СТУДЕНТОВ	23
Высочин Ю.В., Гордеев Ю.В., Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г. МИОРЕЛАКСАЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	28
Высочин Ю.В., Гордеев Ю.В., Денисенко Ю.П. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ	34
Гриневич С.Ф., Лисицын А.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	36
Евсеева Г.В., Каторгина Г.И., Бойко И.П., Яскин Е.Г., Зяблов А.П. ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА	41
Камчатников А.Г., Джураев А.Р., Игнатова Е.О., Ступина А.Ю., Солопов Н.Н. КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПРЕДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ С ПОМОЩЬЮ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	45

Ковалев А.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ АНАТОМО- МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ	50
Кузнецова М.А., Пименов А.Б. ВОЗМЕЩЕНИЕ ДЕФИЦИТА ЖИДКОСТИ И ЭЛЕКТРОЛИТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	53
Логинов С.И., Шимшиева О.Н. РЕАКТИВНОСТЬ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	57
Михалюк Е.Л., Малахова С.Н., Диденко М.В. ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММЫ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	61
Михалюк Е.Л., Малахова С.Н. ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	65
Расторопова И.А., Пименов А.Б. РЕСИНХРОНИЗАЦИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ДАЛЬНЕГО ПЕРЕЛЕТА НА ВОСТОК	70
Савельева Н.Г. НОРМАЛИЗАЦИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ТЕРАПИИ	73
Северин А.Е., Торшин В.И., Северина Е.А. ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У УРОЖЕНЦЕВ РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ	78
Северин А.Е., Семенов Ю.Н., Торшин В.И., Батоцыренова Т.Е., Северина Е.А., Манкаева О.В. ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	80
Селиванова С.Р., Сентябрьев Н.Н. ОЦЕНКА УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	82
Сентябрьев Н.Н., Шептикин С.А., Камчатников А.Г., Рябов С.И., Коренева Н.И. ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	85

Трила Ю.В., Пименов А.Б. ВЛИЯНИЕ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ НА ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	90
Чикалова Г.А., Терехова М.А., Миронова Л.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ТАНЦАМИ НА ОСАНКУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	93
Чумаков Б.Н., Мелкадзе О.В., Матвеев Ю.А., Федотова Н.Б. ЭНЕРГОТРАТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ТЯЖЕСТИ ТРУДА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ	97
Ясько Л.В., Петренко Е.Н., Тимошкин В.М. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ	100

Секция 2
МОНИТОРИНГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
И СПОРТЕ

Алексонис В.Б., Колесникова О.А. ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ	103
Артеменков А.А., Сапожников Н.И., Худякова А.В. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА НА ГИБКОСТЬ В КОМПЛЕКСЕ ГТО	106
Аршинник С.П., Бугаев Г.А., Левченко А.Г., Шевцова Е.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ОБУЧАВШИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КРАСНОДАРА В ПЕРИОД 2010 – 2014 гг.	110
Батоцыренова Т.Е., Миронова Ю.А., Суслов Н.Д., Сулова В.А., Разина У.А., Блохин М.М., Дмитриева М.Е. ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ (в условиях ВлГУ)	114
Богданова М.В., Паращук В.Н. МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МГУ им. М. В. ЛОМОНОСОВА	119

Будыка Е.В., Ефимова И.В. ВОЗМОЖНОСТИ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К АНАЛИЗУ ЗДОРОВЬЯ	121
Буянов В.Н., Билецкая В.В., Качко А.Д., Савченко Л.И. К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОНИТОРИНГОВЫХ СИСТЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ	124
Гильмутдинов Т.С., Уваров В.А. МНОГОВАРИАНТНОСТЬ МНОГОБОРИЙ КОМПЛЕКСА ГТО И ПОЛИАТЛОНА – ОСНОВА ВЫПОЛНЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	128
Зубарева Е.В., Рудаскова Е.С., Адельшина Г.А. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ г. ВОЛГОГРАДА	132
Ишухин В.Ф., Агеев А.С. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ	135
Колесникова О.А., Алексонис В.Б. ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ	140
Павлова Л.З., Колесникова Г.М. К ВОПРОСУ О МОНИТОРИНГЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	142
Хамитов М.И. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО (на примере средней общеобразовательной школы)	145

Секция 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Артамонова М.Н., Смирнов П.Г., Ларионов А.П. К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЗНАЧИМОСТИ ГУМАНИТАРНОГО И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ	150
Афанасьев В.Г., Суханьков Е.Ф., Алехин Д.И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТА ВУЗА	153
Баталов А.Г., Космина И.П., Скотникова А.В. ОБ ОТЛИЧИЯХ В СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ	

ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БАКАЛАВРИАТА ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «СПОРТ»	156
Болотов А.В., Кобяков Ю.П., Ковалёв А.В. РЕЙТИНГ ФАКТОРОВ ДЕТЕРМИНАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ АБИТУРИЕНТОВ	159
Быков Н.Н., Гилев Г.А., Максимов Н.Е. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ	163
Бысова Е.В. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	167
Виленский М.Я. ГУМАНИТАРНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	172
Виноградов С.В. СИСТЕМНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	181
Виртуозов В.С., Горюнов А.Г. РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА (из опыта работы секции туризма ВлГУ)	185
Воробьев Н.С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	189
Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Б., Кирьянова Л.А. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «3+» ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	194
Здоренко В.Л., Кибальникова А.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	197
Изаак С.И. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ И УСЛОВИЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ИНТЕРЕС НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК РЕЗЕРВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА	201

Ковалев Н.К., Василевский Ю.И., Ваньков А.А., Иванова Н.Н., Шаповалова Н.П. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ПЛАВАНИЮ	205
Кожухова В.К. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	209
Лебедев А.В. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ	211
Павлова О.С. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОДХОДА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	214
Переверзева И.В., Усачев Ю.А., Величенко Н.А., Пунда С.П. ПОНЯТИЙНО-КАТЕГОРИЙНЫЙ АППАРАТ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	217
Проходовская Р.Ф., Плотникова И.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	223
Пулина В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ВУЗЕ	226
Садькова А.М., Ратова Е.Н., Иمامиев А.И., Власова Т.С., Петров А.Е. О ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА	229
Сивцева А.К. ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ИХ ЛИЧНОСТНОЙ СУБЪЕКТНОСТИ	231
Степанов А.Я. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДВУХШАЖНОМУ РИТМУ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ И БРОСКОВ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ	235
Труфанова Т.Е., Журавлева Т.В., Катренко М.В., Продиус А.Н. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	238
Ухина Н.А. КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ	242

Филиппова С.Н., Митин М.Н., Филиппов Я.О. ТАНЦЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИНКУЛЬТУРАЦИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	246
Черняев В.В. КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА	250

Секция 4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Бабаков А.И., Ларин М.Д. ВОСПИТАНИЕ ПАРТИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ В МНОГОНАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (на примере греко-римской борьбы)	255
Белянец В.А. ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БИАТЛОНИСТА	258
Великова С.А., Сорвачева С.А. СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГА	261
Великова С.А. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	267
Одинцова С.В. ЗНАЧЕНИЕ НЕВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИИ В СПОРТЕ	270
Одров В.А. ЛИЧНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	273
Саликов В.В. ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА АМПУА «СВЯЗУЮЩИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ»	276

Секция 5

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Акишин Б.А., Галимова Э.В., Титова Е.Б. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ	279
Акишин Б.А., Юсупов Р.А. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КАЗАНИ ПОСЛЕ УНИВЕРСИАДЫ	283

Аксенова А.В. ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	287
Алексеева С.И., Кафидов И.Н. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	291
Гадалов А.В. СПОРТИВНОЕ ПРАВО В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	295
Иванов С.В., Сулова В.А., Сулов Н.Д., Самарина Н.Н. ОПЫТ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В ВУЗЕ. СТУДЕНТЫ ВЛГУ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ	298
Цыба И.А. СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ФИТНЕС-СТЕП-АЭРОБИКЕ	302

Секция 6
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Абрамов А.Ю., Абрамова Т.А. К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ	305
Гаврилов В.В. АНАЛИЗ КАЧЕСТВА СКОЛЬЖЕНИЯ ГОНОЧНЫХ ЛЫЖ РАЗЛИЧНЫХ ФИРМ-ИЗГОТОВИТЕЛЕЙ	307
Ишухин В.Ф., Хренков Н.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	310
Калинцева И.Г., Давыдов В.Б. МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАЩИТНИКА В СОВРЕМЕННОМ ХОККЕЕ	315
Колесникова К.А., Новицкая О.В. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	321
Логинов Л.В. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОРАЖЕНИЯ В СПОРТЕ	326
Магомедов Н.М. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОБЕДЫ В СПОРТЕ	330

Медведенко К.С., Новицкая О.В. ЦВЕТОВОЕ ВИДЕНИЕ МУЗЫКИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПЕРЕДАЧИ ОБРАЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	334
Оганджанов А.Л., Жигалов А.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ	337
Репникова Е.А., Петухов С.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ	340
Репникова Е.А., Миронова Ю.А., Хватова С.Г. К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	345
Репникова Е.А., Сулова В.А., Романова Е.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7 – 8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	350
Сулов Н.Д. ВЛИЯНИЕ ОПЕРАТИВНОГО ИНСТРУКТАЖА ТРЕНЕРА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ НАДЕЖНОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА	355
Чикалова Г.А., Репникова Е.А., Агеева М.С. К ОБОСНОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 9 – 11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ	359
Шулятьев В.М., Дугблей А.Д. ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 16 – 17 ЛЕТ С УЧЕТОМ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНД МАСТЕРОВ	366

**КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ВЛАДИМИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ГРИГОРЬЕВИЧА И НИКОЛАЯ
ГРИГОРЬЕВИЧА СТОЛЕТОВЫХ 50 ЛЕТ!**

С.В. Иванов, В.Н. Мальцев

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

В текущем году кафедра физического воспитания и спорта ВлГУ отмечает 50-летие своего существования. 12 ноября 1964 года на базе Владимирского первого учебно-лабораторного корпуса (№ 1) политехнического института, где размещался спортивный зал, самый большой на тот период зал в городе Владимире, создается кафедра физического воспитания.

Своему становлению, кафедра во многом обязана Сорокину В.П., который руководил ею с момента основания и до 1991 года. Его усилиями, в 1971 году, были введены в строй спортивный корпус с 4-мя залами, плавательный бассейн и лыжная база. Кафедра продолжала укрепляться (развиваться) и в последующие годы, когда её возглавляли Белянцев В.А. и Ермолаев Ю.Н.

С 2002 года кафедрой руководит к.б.н., заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса по тяжёлой атлетике Иванов Сергей Викторович.

Учебный процесс на кафедре обеспечивается коллективом из 41 штатного преподавателя. Среди них 3 профессора, 5 кандидатов наук, 9 доцентов, 22 преподавателя имеют почётные спортивные звания и правительственные награды: это 1 заслуженный работник физической культуры и спорта, 3 заслуженных тренера России, 1 заслуженный мастер спорта, 3 мастера международного класса, 14 мастеров спорта.

За время существования кафедры было защищено 3 кандидатских и одна докторская диссертация.

Можно сказать, что сегодня, кафедра физического воспитания и спорта – это мощная, динамично развивающаяся структура, с хорошей материальной базой, способная решать самые сложные задачи.

В настоящее время кафедра располагает:

- спортивным корпусом № 1 с большим игровым залом, малым залом, 25-метровым плавательным бассейном, залом бокса, залом тяжелой атлетики, тренажерным залом, залом йоги, лыжной базой, тиром;
- спортивным корпусом № 2, который представлен большим залом с тремя коврами для борьбы, малым залом, танцевальным залом, тренажерным залом.

Безусловно, такая материально-техническая оснащённость кафедры позволяет проводить занятия физической культурой со студентами по различным видам спорта.

С 2008 по 2013 году на кафедре велась подготовка специалистов по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» (специализация «Менеджмент в физической культуре и спорте»). В связи с этим кафедра стала называться «физического воспитания и менеджмента в спорте». Актуальность открытия такой специальности была очевидной, поскольку в стране возникла острая необходимость готовить не только высококвалифицированных учителей физической культуры и тренеров, но и менеджеров в сфере спорта. В 2009 году по этой специальности уже было открыто заочное отделение и заочное с применением дистанционных обучающих технологий.

В 2013 г. в связи с реорганизацией ВлГУ кафедра физического воспитания и менеджмента в спорте была вновь переименована в кафедру физического воспитания и спорта.

Большое участие в работе кафедры принимает СК «Буревестник», который был возрождён в феврале 2007 года при активном участии Иванова С.В. и заслуженного тренера, профессора Магомедова Н.М. Основная деятельность клуба направлена на привлечение студентов ВлГУ к занятиям спортом, к здоровому образу жизни. Эти задачи решаются и посредством проведения ежегодных Универсиад среди факультетов Вуза, а также спортивно-массовых мероприятий, и посредством организации спортивно-массовой работы в студенческом спортивно-оздоровительном лагере «Политехник».

Необходимо отметить, что результатом работы СК по организации и проведению соревнований различного уровня стало не только увеличившееся количество студентов-спортсменов высокой квалификации, желающих продолжать свою спортивную карьеру в сборных командах университета, но и студентов, ранее не имевших никаких спортивных результатов, но желающих заниматься выбранным ими видом спорта.

Привлечение в вуз спортсменов высокого спортивного уровня явилось основой для развития спорта в университете. Под эгидой клуба успешно защищают честь ВлГУ, 15 сборных команд по различным видам спорта.

За годы существования кафедры подготовлено 8 Заслуженных Мастеров спорта РФ, среди них Олимпийский чемпион 1988 года по тяжелой атлетике Павел Кузнецов, 30 мастеров спорта международного класса, около 200 мастеров спорта СССР и России.

Кроме этого профессорско-преподавательский состав кафедры принимает активное участие в научно-исследовательской работе кафедры. Весомый вклад в организацию научно-исследовательской деятельности на кафедре внесла д.б.н., профессор Батоцыренова Т.Е. При её активном участии был создан «Центр содействия укреплению здоровья студентов ВлГУ». На базе этого центра была проведена большая работа по организации мониторинга физического здоровья студентов университета методами донозологической диагностики с использованием современных компьютерных технологий.

В настоящее время научно-исследовательская работа кафедры продолжается в общей концепции исследования уровня здоровья студентов. В частности, в осеннем и весеннем семестре проводится тестирование студентов, с использованием функциональных проб и стандартных антропометрических измерений.

Подводя итоги можно сказать, что созданный коллектив преподавателей и сотрудников кафедры физического воспитания и спорта, профессионально и творчески решает задачи по формированию необходимого объема знаний, умений и навыков у студентов. И юбилей кафедры является тем рубежом, который позволяет оценить существующие достижения и недостатки, осмыслить и определить наиболее перспективные направления развития и совершенствования педагогической, научной и спортивной деятельности.

Секция 1

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

М.А. Аксенов

Бурятский государственный университет

Введение

Люди не выбирают для себя подходящий вид двигательной активности в той степени, в какой это делает сама двигательная активность, подбирая их. Это обусловлено, по крайней мере, отчасти тем, что каждый индивидуум приступает к тренировочным занятиям, имея определенные задатки.

Некоторые особенности строения и функции организма человека неподвластны человеческому влиянию. Иными словами, люди ограничены своим генетическим потенциалом. Соотношение волокон типа I и II ограничивает возможности гипертрофии и определяет показатели скорости и выносливости. Пол определяет особенности функционирования эндокринной системы, накладывая дополнительные рамки на гипертрофию, а значит, и на увеличение силы. Возраст ограничивает имеющуюся мышечную массу и передачу потенциала действия, что в целом ограничивает не только величину развиваемого усилия, но и скорость движений. Персональный тренер не в состоянии создать программу, которая позволит занимающемуся перешагнуть генетически предопределенные границы его возможностей. Вместе с тем человек, ранее не занимавшийся физическими упражнениями, в рамках своих возможностей может добиться значительного улучшения показателей своей специальной физической подготовленности [1].

Следует отметить, что ещё в 1980 году произошло официальное становление спортивной генетики как отрасли знания в области антропогенетики и генетики развития. На олимпийском научном конгрессе «Спорт в современном обществе» в Тбилиси было провозглашено создание «Международного научного общества по спортивной генетике и соматологии». Однако эта новая научная отрасль знания ещё не оформилась как учебная дисциплина. Спортивная генетика только начинает входить равноправным разделом в учебные планы многих институтов и академий физической культуры, факультетов физвоспитания педагогических университетов [2].

В республике Бурятия спортивная генетика начала развиваться так же совсем недавно. Среди спортивных учебных учреждений лидером в развитии и применении методов молекулярной генетики спорта является факультет физической культуры, спорта и туризма на базе Бурятского государственного университета. В 2013 году на международной конференции во ВНИИФКе между сотрудниками БГУ и РГУФКСиТ был заключен договор о совместном проведении исследований в области генотипирования спортсменов на основе методов ДНК-диагностики.

Основными генами, с которых началось развитие генетического тестирования Бурятских спортсменов, явились следующие: *ACE*, *ACTN3*, *PGC1a*, *MSTN*.

Уже на протяжении более чем 5 лет на базе Школы высшего спортивного мастерства, совместно с Бурятским государственным университетом работает Комплексная научная группа (КНГ). Основная цель работы КНГ –

это помощь тренеру в построении тренировочного процесса спортсменов с учетом современных тенденций мировой спортивной науки.

В этом году в нашей работе со спортсменами сборных команд был внедрен новый метод - это генетический анализ. Этот метод используются уже не первый год при отборе и подготовке квалифицированных спортсменов в таких странах как, например, Германия, Китай, США. Нам так же известно, что не так давно эти методы стали активно использоваться в основном составе сборных команд России олимпийских видов спорта. Есть виды спорта, в которых является обязательным наличие генетического паспорта спортсмена при включении в состав команды [6, 7].

Наша КНГ располагает на сегодня возможностью проведения генетических исследований спортсменов, такие исследования проводятся. Это одно из перспективных направлений, на основе которого возможно проводить отбор и ориентацию спортсменов, а так же индивидуально строить тренировочный процесс, подбирать наиболее подходящие режимы нагрузок.

Генетические исследования спортсменов сборных команд мы проводим в следующих направлениях:

- предрасположенность к проявлению физических качеств;
- композиция мышц;
- энергетический обмен;
- предрасположенность к наращиванию мышечной массы;
- предрасположенность к заболеваниям связанными со спортом;
- предрасположенность к агрессивному поведению в экстремальной ситуации.

Данные исследования проводятся нами совместно с учеными центральных спортивных ВУЗов г. Москвы. Забор анализов проводится не инвазивно.

Мы так же используем в своей работе классические методы диагностики, такие как тесты на основе PWC₁₇₀, система «Гармин» и ряд психодиагностических методик.

На наш взгляд, результаты генетического анализа могут иметь большее значение, чем особенности методики тренировки. Результаты генетического анализа позволяют индивидуально подобрать медицинское и фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена, индивидуально скорректировать питание, выбрать правильный метод тренировки и режимы нагрузок, но самое главное – генетический анализ позволяет правильно выбрать вид спорт, спортивную дисциплину или амплуа. Опыт нашей работы в этой

области составляет более одного года, но, тем не менее, мы имеем уже не большой банк данных, отлаженную систему работы, партнеров и можем интерпретировать полученные результаты.

Результаты работы.

Нами были проведены генетические исследования лидеров сборной команды Республики Бурятия по вольной борьбе. Были проанализированы семь генов ассоциированных со спортивной тренировкой, это гены: ангиотензин-превращающий фермент, альфа-актинина-3, коактиватор пролиферации пероксисом, ядерный респираторный фактор, интегрин альфа-2, рецептор тромбоцитов, моноаминоксидаза.

В результате анализа гена *ACE*, по которому принято определять предрасположенность к видам спорта с преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств либо с проявлением выносливости, было установлено, что лидеры сборной Бурятии по вольной борьбе ярко выраженную предрасположенность к скоростно-силовой работе. Данный ген можно считать классическим при отборе детей в спортивные секции. Определение этого гена позволяет так же индивидуально строить тренировочный процесс квалифицированных спортсменов.

Анализ гена *ACTN3*, по которому можно судить о наличии быстрых (белых) и медленных (красных) мышечных волокон, позволил нам сделать вывод о том, что мышцы борцов-лидеров состоят преимущественно из белых быстрых мышечных волокон, предрасположенных к скоростно-силовой работе.

Генетический анализ гена *PGC-1A*, который кодирует белок участвующий в регуляции выработки энергии в процессе физической работы. Результаты анализа данного гена позволили установить генотип, определяющий предрасположенность испытуемых к взрывной выработке энергии.

Анализ гена *NRF2*, который так же является геном ассоциированным со спортивными тренировками, позволил нам установить предрасположенность борцов к скоростно-силовой работе.

Анализ полиморфизмов в генах *ITGA2* и *GP1BA*, которые определяют предрасположенность к различного рода мультифакторным заболеваниям позволил определить нам результат – обычная норма, то есть отсутствие предрасположенности к различного рода мультифакторным заболеваниям связанными, в том числе, с высоким уровнем объема и интенсивности тренировочного процесса.

Анализ гена *MAO* показал, что все спортсмены имеют склонность к проявлению агрессивного поведения в экстремальных условиях, то есть в условиях соревновательной деятельности.

Таким образом, проведенные исследования с сильнейшими борцами позволили нам установить необходимый генотип по восьми генам и сформировать так называемый минимальный генетический паспорт спортсмена. Следует отметить, что выявленные генотипы сконцентрированы на развитие одной группы физических качеств, это скоростно-силовые и взрывные показатели. Спортсмены с таким набором генов имеют очень высокие шансы на победу.

Сформированный минимальный генетический паспорт позволяет обратить внимание на риски для спортсмена и выбрать подходящие виды и режимы нагрузок, оценить максимальный уровень роста соревновательных результатов. Нам известно, что в таких видах спорта как, например, профессиональный футбол, хоккей, художественная гимнастика, генетические паспорта являются обязательными при заключении контракта со спортсменом. Данный подход научно-обоснован и мы надеемся, что в ближайшей перспективе, та работа, которая проводится сегодня комплексной научной группой будет актуальна и востребована в практике подготовки, как профессиональных спортсменов, так и на начальных этапах выбора спортивной секции.

Так же следует обратить внимание, что генотипирование является только первой ступенью в исследованиях, посвящённых выявлению предрасположенности к занятиям профессиональным спортом, выбора оптимальных нагрузок и достижения соревновательных результатов. Мы определяем генетический потенциал спортсмена, который был получен от родителей.

Так как действие гена складывается под влияние внешней среды (питание, климат, стиль жизни) необходимо учитывать уровни диагностики, которые отображают состояние организма в данный момент – определение антропометрических, биохимических и физиологических показателей, а так же показателей биоимпедансного анализа [4].

Литература

1. Аксенов М.О. Принципы спортивной тренировки / М.О. Аксенов, А.В. Гаськов – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2009. – 76 с.

2. Астратенкова И.В. Оценка суммарного вклада аллелей генов в определение предрасположенности к спорту / И.В. Астратенкова и др. // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - N 3. - С. 67-72.

3. Ахметов И.И. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения мужчин и их генетической предрасположенности / И.И. Ахметов, И.Ю. Яновский // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - N 1. - С. 22-25.

4. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта. Казань. 2009. С. 268.

5. Рогозкин В.А. Перспективы использования ДНК-технологий в спорте / В.А. Рогозкин, И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - N 7. - С. 45-47.

6. Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций: Учеб. Пособие. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. – 129 с.

7. Swen Körner, Stefanie Schardien. Gentechnologisches Enhancement im Spitzensport. Ethische, rechtliche und soziale Perspektivierungen. Germany. DSHS-Köln. 2012. S.392.

СПОРТИВНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ПЕРИОД РЕАККЛИМАТИЗАЦИИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕГОРЬЕ

К.А. Антоненко, А.Б. Пименов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Последние несколько десятилетий в различных странах в циклических, скоростно-силовых видах спорта, единоборствах и спортивных играх широко используется тренировка в сложных климатических условиях среднегорья (1300-2500 м над уровнем моря), способствующая росту спортивных достижений, что связано с совершенствованием волевых и физических качеств, повышением функциональных возможностей, устойчивости к гипоксии, общей и специальной резистентности организма. Тренировка в условиях горного климата дает возможность использовать воздействие на организм спортсменов затрудненных климатогеографических факторов, рельефа местности и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовка в среднегорье - эффективный метод повышения функциональных возможностей организма спортсмена. Он обеспечивает

рост спортивных результатов, но вместе с тем после пребывания в среднегорье отмечается некоторое снижение спортивной работоспособности, ведь переезд на равнину связан с обратным приспособлением организма к новой среде и сопровождается определенной его реакцией на выполнение тренировочных нагрузок.

Реакклиматизация - процесс приспособления к привычным условиям климата при возвращении на уровень моря. Впервые с проблемой реакклиматизации пришлось столкнуться конькобежцам и лыжникам после соревнований на высокогорных катках и трассах. Однако рекомендации специалистов оказались весьма разноречивыми, так как в этих видах спортивные результаты во многом зависят от погоды, качества льда, снежного покрова и подбора мазей. Возникло два мнения: спортивная работоспособность в период реакклиматизации имеет тенденцию только к повышению в течение 2-4 недель, чему способствуют специальные приемы тренировки, и второе - о волнообразном характере проявления спортивной работоспособности в период реакклиматизации с наличием позитивной и негативной фаз. Последние годы в развитии спорта характеризовались значительным повышением тренировочных нагрузок по объему, интенсивности и общей психической напряженности. Применяя высокие нагрузки в среднегорье с различной степенью снижения их в дни "острой" акклиматизации и выступая затем в соревнованиях, спортсмены показывали на равнине как выдающиеся спортивные результаты на уровне мировых, континентальных и национальных рекордов, так и невысокие достижения, расценивавшиеся как срывы. Специалисты условно разделили период реакклиматизации на негативную и позитивную фазы. Однако сроки этих фаз в различных видах спорта достаточно широко варьировались, что было связано со многими факторами: высотными уровнями, длительностью пребывания в горах, уровнем тренировочных нагрузок до гор, в горах и в последующий период, состоянием здоровья и подготовленности спортсменов, квалификацией испытуемых, рангом соревнований. В связи с этим в одних исследованиях был зафиксирован рост спортивных достижений сразу же после окончания тренировки в среднегорье в течение 1-7-го дня. В других работах было зафиксировано постепенное повышение спортивной работоспособности в течение первых 10-14 дней с дальнейшей ее стабилизацией или даже снижением. На основе более длительных наблюдений рядом авторов (Ф.П. Суслов, 1976, М.М Булатова, 1995, В.И. Федоров, 1973 и др.) было отмечено значительное повышение спортивных результатов через 14-18 дней после спуска с гор. Разноречивые

сведения содержит литература и по вопросу о временном снижении работоспособности и спортивных результатов. Одна группа исследователей зафиксировала это явление у спортсменов с 3-го по 7-й день после спуска с гор. Другие выявили фазу пониженной работоспособности в период с 8-го по 12-й день. Достоверных сведений о снижении спортивных результатов в период после 15-18-го дня реакклиматизации в литературе очень мало. В первых исследованиях, посвященных использованию тренировки в среднегорье, как правило, изучались лишь спортивные результаты, показанные испытуемыми. Несколько позднее в связи с увеличением числа стартов, столкнувшись с рядом неблагоприятных симптомов организма, снижением результатов и даже срывами в ответственных соревнованиях, специалисты начали изучать вопросы реадaptации отдельных функциональных систем. При этом большинство исследователей изучали реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, крови и обмена веществ. В отдельных работах были предприняты попытки исследовать реакции центральной нервной и нервно-мышечной систем.

В литературе приводятся данные о повышении максимального повышения кислорода (МПК), легочной вентиляции, количества эритроцитов и содержания гемоглобина в крови по отношению к исходному уровню, но, как правило, без указания конкретных дней в 2-3-недельном периоде реакклиматизации. Так, после возвращения с Олимпиады в Мехико у спортсменов отмечено постепенное повышение МПК на 4, 8 и 21-й день по сравнению с исходными до выезда. Зафиксировано увеличение этого показателя к 14-18-у дню после спуска с гор у пловцов. Отмечается постепенное повышение МПК в период реакклиматизации с 12-го по 20-й день и снижение его на 8-11-й у бегунов на средние и длинные дистанции. Повышение экономичности при стандартной работе, выразившееся в снижении потребления кислорода, наблюдалось у баскетболистов и бегунов после 12-го дня и в течение 3-й недели периода реакклиматизации. Было отмечено, что уровень периферического кровообращения после спуска с гор у велосипедистов постепенно улучшается к 14-у дню, что ведет к интенсификации мышечного кровотока, снижению кислородной стоимости работы, увеличению продолжительности фаз расслабления мышц и сосудов, обеспечивающих проявление выносливости и силы. Исследование состояния анализаторов продемонстрировало, что в течение 10 дней после спуска с гор наблюдается снижение их функциональных показателей у конькобежцев. В период с 8-го по 14-й

день после спуска с гор у бегунов-спринтеров отмечено ухудшение некоторых показателей, характеризующих психические процессы и состояние нервно-мышечного аппарата. Наблюдалось снижение показателей работоспособности в стептесте, кистевой динамометрии и тремометрии на 7-9-й день и повышение этих показателей на 2-4-й и 20-24-й день после спуска с гор у лыжников. Анализ документальных источников и протоколов соревнований дает целый ряд конкретных примеров успешных выступлений в определенные дни после спуска с гор.

Легкоатлеты и пловцы ГДР обычно после пребывания в среднегорье на 12-14-й день отлично выступали на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Волейболисты ГДР и Болгарии, занявшие 1-е и 2-е места в чемпионате мира 1970 г., начали турнир через 2 недели после спуска с гор. Боксеры Кубы участвовали в финалах Олимпиады в Монреале на 25-й и 27-й день после возвращения на равнину. Ряд выдающихся бегунов и пловцов победили на Олимпиадах, выступая на 3 и 4-й неделе после спуска - А. Хуанторена (1976), Н. Олизаренко (1980), Д. Бордин (1988), В. Егорова (1992), М. Кошева (1976), В. Сальников (1980) и многие другие. Выдающиеся бегуны Х. Сках и С. Ауита свои лучшие достижения показали на 12-14 дни после спуска с гор. В то же время известно достаточно случаев неудачных выступлений отдельных выдающихся спортсменов и целых команд в отдельные дни периода реакклиматизации. В методической литературе пока еще мало сведений о построении тренировки и динамике нагрузок в период реакклиматизации. Имеются данные о том, что в этот период динамика тренировочных нагрузок напоминает соответствующую в фазе "острой" акклиматизации. Рекомендуются средние по объему и интенсивности нагрузки в 1-ю неделю после спуска, а в последующие 2-3 недели - тренировка по принципу непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям. Характер взаимосвязей между уровнем тренировочных нагрузок и спортивных достижений в период реакклиматизации исследователями, как правило, не изучался. Это было связано с тем, что в более благоприятных климатических условиях специалисты не считали необходимым изменять структуру тренировки, используемой за 2-3 недели до ответственных соревнований. Значительные разногласия по вопросам тренировки и участия в соревнованиях в период реакклиматизации заставили нас провести ряд теоретических исследований по данным некоторых публикаций и методических работ научных и практических работников. Исходя из этих данных можно однозначно сказать, что повышение работоспособности у спортсменов наступает

с 12-14 дня после возвращения со среднегорья. Это также зависит от индивидуальных особенностей организма спортсмена и правильного назначения тренером интенсивности тренировочных нагрузок. Особое внимание следует уделять дополнительной витаминизации и диете спортсменов, которая должна включать достаточное количество продуктов, содержащих калий и достаточно высокие дозы аскорбиновой кислоты.

Литература

1. Киселёв Л.В. Системный подход к оценке адаптации в спорте. - М.: Высшая школа, 1990. – С.34-76.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова.-5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2010.-480с.
3. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов; РГАФК. - М., 1999. - 202 с.
4. Фролов А.П. Исследование вопросов тренировки в беге на средние дистанции в условиях горного климата перед соревнованиями: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1961. - 20 с.
5. Shepherd R. Altitude training camps // British J. Sportmed. 1974. - Vol. 8. - № 1. - P. 38-45.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СУТОЧНОГО РЕЖИМА СТУДЕНТОВ

***В.В. Билецкая, И.Б. Бондаренко, Ю.В. Данильченко**
Национальный авиационный университет, Киев, Украина*

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Суточные биоритмы в общей структуре биологического времени занимают важное место в интеграции деятельности целостного организма при адаптации к условиям жизнедеятельности человека [1, 6]. Обучение в высшем учебном заведении следует рассматривать как сложный многофакторный процесс, направленный на усвоение студентом учебного и социального опыта, необходимого для выбранной профессии. Реализуется это путем активной творческой деятельности преподавателя и студента, в процессе которого создается коллектив, приобретаются навыки и умения рациональной организации умственной работы, формиру-

ется оптимальный режим труда и отдыха [4, 8]. Специалистами отрасли проанализировано влияние образа жизни студентов на различные компоненты здоровья [2], определена взаимосвязь между здоровьем и физической работоспособностью человека [7], обоснована технология привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания [9].

Однако интенсивная и напряженная деятельность студента и относительно низкий уровень психологической и практической готовности к условиям обучения в вузе может привести к нарушению нервно-эмоционального напряжения, психологической и физической усталости [2, 5]. Поэтому актуальным является изучение суточного ритма жизнедеятельности студентов с целью обеспечения их оптимальной работоспособности.

Цель исследований – изучить особенности организации наиболее оптимального суточного режима жизнедеятельности студентов первого курса, обучающихся в техническом вузе.

Методы и организация исследований. Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программ по физической культуре для высших учебных заведений, обобщения опыта передовой педагогической практики, метод анкетирования, методы математической статистики. В исследовании принимали участие студенты Национального авиационного университета ($n = 112$).

Результаты и их обсуждение. Одной из возможных причин негативного влияния на работоспособность и состояние здоровья студентов является недостаточно организованная суточная ритмика их жизнедеятельности во время обучения в вузе. Изучение динамики распределения времени в течение учебного дня показывает, что нагрузка студентов учебной работой, включая и самоподготовку, которая отличается на разных факультетах и курсах, определяется конкурентными условиями обучения, трудоемкостью и сложностью дисциплин.

Результаты анкетирования студентов обнаружили, что время на учебные занятия являются стабильным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка достаточно вариативная и занимает в день 5-6 часов, а в период сессии до 9-10 часов. Общее время, затрачиваемое студентами на обучение в течение дня, составляет 8-13 часов. Недельные затраты времени на учебную и самостоятельную работу у первокурсника занимают 62 часа, у студентов второго курса – 50-55 часов, у студентов третьего курса – 43-49 часов. Значительная часть студентов неправильно планируют свое время и занимаются самоподготовкой даже в выходные

по 6-8 часов и более. Свободное время в режиме жизнедеятельности студентов в течение суток составляет 1,5 – 2 часа. Большинство студентов (71 %), проживающих в общежитии ложатся спать после полуночи, а продолжительность сна у них составляет 5-6 часов. При систематическом недосыпании это приводит к снижению умственной работоспособности на 10-15 %, в то же время интенсивная умственная активность в ночные часы требует повышения нервного напряжения, что может привести к психо-эмоциональным перегрузкам. Многие студенты не соблюдают режим питания. Так, вовремя завтракают, обедают и ужинают только 18 % студентов, без завтрака на занятия идут 35 % студентов, не обедают около 48 %, 57 % студентов принимают горячую пищу один раз в день. Значительное количество студентов (74 %) систематически не занимается физической культурой и спортом, 22 % – посещают физкультурно-оздоровительные занятия или спортивные секции, 4 % – занимается самостоятельно.

Такая неустроенность суточной ритмики жизнедеятельности студентов может привести к истощению нервной системы, возникновению заболеваний различных органов организма. На формирование здоровья студентов наибольшее влияние осуществляют режим труда и отдыха, режим питания и режим двигательной активности. С началом обучения в вузе происходит адаптация студента к учебной деятельности, что влечет изменения в индивидуальном суточном ритме и существенно изменяет кривую работоспособности. Обучение в вузе является принципиально новым этапом в жизни студентов, так как повышается уровень информационной нагрузки, сопровождающийся аритмичностью в работе, усиливается гиподинамия, усложняются межличностные отношения, особенно у лиц, приехавших из других регионов и проживающих в общежитиях, возникают проблемы, связанные с изменением уровня урбанизации, обособленности от своей семьи.

Эти и другие факторы становятся основой конфликтных ситуаций, которые могут привести к психоэмоциональному перенапряжению. В связи с этим, процесс адаптации зависит от целесообразности и совершенства системы обучения, функциональных возможностей организма, от умения организовать свой суточный ритм работоспособности. Важно установить оптимальный суточный ритм и режим работы. Учет индивидуальной структуры суточного ритма активности играет существенную роль в процессе труда и отдыха. Амплитуда суточного ритма не остается постоянной и в зависимости от общего состояния организма может увеличиваться или умень-

шаться. Амплитуду суточного ритма можно проследить по показателям сердечной деятельности, например, измеряя частоту сердечных сокращений в определенные промежутки времени в течение суток.

Необходимо определить время отхода ко сну и время подъема, установить часы работы и отдыха. Устойчивое психофизиологическое состояние свидетельствует об оптимальности протекания в организме процессов жизнедеятельности. При освоении знаний, когда необходимо воспринимать и запоминать большой объем информации при значительном дефиците времени, особенно следует придерживаться ритмичности жизненных процессов, что обеспечивает оптимальный режим жизнедеятельности в целом.

Условием высокой работоспособности является последовательность и систематичность в работе в форме постоянной привычки. Поддержка суточной структуры стереотипов жизненных процессов и деятельности обеспечивает экономный расход энергетического потенциала организма человека.

При построении суточного режима рекомендуется учитывать динамику работоспособности. Важно уметь улавливать признаки нарастающей усталости, когда качество учебной работы еще не снижается. Этот момент стоит использовать для изменения характера работы и активного отдыха. Систематическое выполнение специально подобранных упражнений в оптимальном режиме их выполнения способствует упорядочению работы над собой, качественному освоению знаний.

Научно-технический прогресс не снимает необходимости тренировать природные защитные силы организма и его способность к неспецифической резистентности. Наиболее эффективным средством повышения неспецифической резистентности являются физические упражнения. Организм студента, занимающегося физической культурой и спортом без злоупотребления, без переутомления, при гармоничном включении в повышенную активность всех систем организма, приобретает высокую степень резистентности. Двигательная активность влияет на многие системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную и т.д. Двигательная активность служит постоянным средством взаимодействия организма с внешней средой, средством развития самого организма. Движение является обязательным компонентом работы всех анализаторов.

Выводы. Обеспечение оптимальной работоспособности студентов зависит от многих факторов. Режим труда и отдыха является одним из важнейших факторов, определяющих динамику работоспособности человека.

При построении соответствующего режима учебы и отдыха следует учитывать общую продолжительность учебного дня, интенсивность нагрузки в утреннее и послеобеденное время, перерывы на отдых, их содержание и продолжительность. Если режим труда и отдыха организован рационально, то производительность обучения, работоспособность и уровень здоровья студентов может быть высоким. Следует иметь в виду, что режим труда и отдыха постоянно следует корректировать с целью получения максимального полезного эффекта.

Литература

1. Агаджанян Н. А. Физиология человека / Н. А. Агаджанян, Л. З. Телль, В. И. Циркин, С. А. Чеснокова. – М.: Медицинская книга, 2003. – 528 с.
2. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособ. / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – М. : Академический проект; Гаудеамус, 2008.– 560 с.
3. Бойченко Т. Основы здоров'я / Т. Бойченко, Н. Колотій. – К., 2005.– 104 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
5. Методики фізичного виховання різних груп населення: навч. посіб. / М.С. Солопчук, Г.В. Бесарабчук, Д.М. Солопчук, А.В. Заїкін. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
6. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособ. / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков.– М.: Академия, 2007.– 256 с.
7. Пістун І.П. Працездатність та здоров'я людини: навч. посіб. / І.П. Пістун, М.К. Хобзей, Г.В. Сілін.– Львів : Афіша, 2003.– 280 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 368 с.
9. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ю. В. Юрчишин; МОНМСУ, НУФВСУ. – Київ, 2012. – 224 с.

МИОРЕЛАКСАЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Ю.В. Высочин, Ю.В. Гордеев, Ю.П. Денисенко, Л.Г. Яценко

*Санкт-Петербургский государственный технологический университет
растительных полимеров;*

Санкт-Петербургский государственный университет;

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры,
спорта и туризма, Набережные Челны*

Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья [3, 6, 12]. При этом все более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья. Один из путей решения этой проблемы - привлечение эффективных современных и физиологически обоснованных технологий при одновременном использовании рациональной системы комплексной диагностики и коррекции функционального состояния. Обеспечение оптимальной адаптации к мышечным нагрузкам может стать одним из условий сохранения уровня здоровья и повышения качества профессионального мастерства [6, 10, 11, 13].

Безусловно, данная проблема приобретает особое значение в современных условиях профессиональной деятельности человека. Это находит отражение в ряде работ, связанных с представлениями о критичности нагрузок как в спортивной, так и в других областях профессиональной деятельности [7, 13]. Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты, как безопасность воздействия, относительная легкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация, по мнению ряда авторов, рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррек-

ции функционального состояния [1, 14, 16]. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных стрессов. Как отмечают исследователи, она, к тому же - одна из ведущих в ряду методик, позволяющих добиваться необходимых изменений функционального состояния организма.

В физиологии под релаксацией понимают активный процесс уменьшения мышечного тонуса, а также снижения степени психоэмоционального напряжения [8, 14, 17]. Миорелаксация, в частности скорость расслабления скелетных мышц, не менее важное качество, характеризующее функциональное состояние нервно-мышечной системы и функциональные возможности организма, чем сократительные характеристики мышц.

Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. Изучению этой проблемы было посвящено несколько диссертационных работ, в которых было доказано благотворное влияние специальных упражнений, улучшающих функцию расслабления скелетных мышц, на центральную нервную систему, деятельность висцеральных органов и систем, формирование рациональных типов кровообращения, координацию движений, скорость, выносливость, техническое мастерство, рост специальной физической работоспособности (СФР) и спортивных результатов [1, 2, 6, 9, 18, 19].

Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим; в механизмах специальной физической работоспособности; в механизмах перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также в механизмах нарушений ритма и перенапряжений сердца у спортсменов; в механизмах адаптации сердца и формирования различных типов кровообращения [4, 5, 7, 16].

Следует также отметить, что на релаксации основаны все наиболее эффективные методы психорегуляции, саморегуляции и аутотренинга, используемые в специальной психологической подготовке спортсменов и в новейших оздоровительных технологиях [8, 14, 15].

В настоящее время известны различные способы повышения СФР спортсменов, основанные главным образом на наращивании объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для

достижения своей главной цели, но ни один из них не обеспечивает сохранности здоровья спортсменов. Исходя из этого, была очевидной необходимость поиска принципиально новых путей для одновременного решения этих двух сложнейших и, по мнению многих исследователей, почти несовместимых проблем: проблемы достижения наивысших уровней СФР и проблемы сохранения и улучшения здоровья спортсменов, - объединенных нами в одну общую проблему - повышения эффективности двигательной деятельности человека.

Для изучения механизмов регуляции и координации произвольных движений, контроля за сократительными и релаксационными характеристиками скелетных мышц, функциональным состоянием ЦНС и нервно-мышечной (НМС) систем нами использовался метод компьютерной полимиографии, разработанный Ю.В. Высочиным.

В проведенных нами сериях экспериментов, в которых участвовало 600 спортсменов различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высоко достоверная зависимость СФР и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц [12]. Причем в подавляющем большинстве видов спорта (в 17 из 20) значимость СПР в прогрессе спортивных результатов, особенно на этапах высшего спортивного мастерства, была существенно выше, чем значимость сократительных свойств мышц. Это, конечно, ни в коей мере не означает, что сократительные свойства мышц не играют никакой роли в механизмах работоспособности. Напротив, они чрезвычайно важны, поскольку именно сокращения мышц обеспечивают выполнение физической работы. А вот продолжительность этой работы, то есть физическая выносливость и, соответственно, СФР в значительно большей мере зависит от релаксационных характеристик мышц.

Поэтому наши данные следует рассматривать лишь как доказательство того, что уровня развития сократительных свойств мышц, приобретённого, например, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками в процессе многолетней спортивной тренировки, уже вполне достаточно для достижения вершин спортивного мастерства и достижение этих вершин лимитируется главным образом уровнем СПР мышц.

Вышеупомянутые факты, на наш взгляд, имеют весьма важное значение для понимания роли миорелаксации в повышении СПР во всех видах спорта, потому что в каждом из них предъявляются высокие требования к

скорости, скоростной выносливости или координации, или к различным сочетаниям этих качеств, которые напрямую зависят от СПР мышц. Однако наиболее важную роль в понимании и интерпретации физиологических механизмов СФР и устойчивости к физической нагрузке, особенно в экстремальных условиях, играет неспецифическая тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий и влияние ее активности (мощности) на формирование трех различных типов долговременной адаптации (релаксационного, гипертрофического и переходного). Экспериментально доказано преимущество релаксационного типа долговременной адаптации; этот тип адаптации развивается у спортсменов с высокой СПР мышц и высокой активностью ТРФСЗ, и это обеспечивает достижение высокого уровня физической работоспособности и в то же время - сохранение здоровья человека в экстремальных условиях. Мы также констатировали, что повышенная возбудимость ЦНС - это основной факторы, лимитирующий возможности ТРФСЗ [8, 12]. Релаксационный типа индивидуального развития наиболее выгоден во всех смыслах. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный эукинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, иммунологической резистентностью, в 2-3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям. Спортсмены релаксационного типа, по сравнению с гипертрофическим, обладают большим спортивным долголетием, значительно легче переносят физические и психологические нагрузки, в 8-10 раз реже подвергаются различного рода перенапряжениям, травмам и заболеваниям и достигают наивысших спортивных результатов [5, 8, 11]. С увеличением скорости расслабления мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм спортсменов от 100% (при СПР менее 4,0 1/сек) до 0% (при СПР более 9,0 1/сек) и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье.

В следующей серии экспериментов участвовало 320 школьников и квалифицированных спортсменов (в возрасте от 6 до 32 лет). В качестве адаптогенного фактора использовалась велоэргометрическая физическая нагрузка максимальной интенсивности. Уже в возрасте 6-11 лет регистрировалась очень высокая скорость произвольного расслабления (СПР) мышц. Затем она постепенно снижалась и к 14 годам становилась минимальной, ухудшившись на 22,3%. После 14 лет СПР мышц снова начинала постепенно возрастать вплоть до 29-летнего возраста, а тот уровень СПР, который был в раннем возрасте (6-11 лет), достигался лишь к 20-25 годам. Аналогичной была и возрастная динамика мощности тормозно-релаксационной функциональной системы защиты (ТРФСЗ). Уже в 6-8-летнем возрасте дети имели высокий уровень мощности ТРФСЗ. Затем она прогрессивно снижалась (на 12,6%), достигая к 13-15 годам своих минимальных значений. После 14-15 лет мощность ТРФСЗ возрастала и к 23-25 годам выходила на свой максимальный уровень, после чего несколько снижалась к 29 годам. Такой же характер динамики этих параметров наблюдался и у женщин, только их снижение в 13-15-летнем возрасте было менее выраженным [4, 7].

Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксации в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, поскольку в каждом из них проявляются повышенные требования либо к скорости, скоростной выносливости, координированности, либо к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц. Здесь же следует сказать о высоко достоверных корреляционных связях СПР со всеми основными компонентами координации движений и со спортивными результатами в сложно координационных видах спорта. Заслуживают внимания, также данные о существенном влиянии СПР на степень реализации сократительных свойств мышц.

В заключение отметим, что необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития.

Литература

1. Абовян Т.Ж. Разработка методики предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Ж. Абовян. - СПб., 2000. - 20 с.

2. Айвазян Т.А. Релаксационная терапия с использованием биологической обратной связи в лечении больных гипертонической болезнью / Т.А. Айвазян // Биоуправление: Теория и практика. - Новосибирск, 1988. - С. 133-141.
3. Ажищенко А.А. Развитие координации движений у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Ажищенко - Л., 1987. - 19 с.
4. Баевский Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баевский, Р.Е. Мотылянская. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 144 с.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. -М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
6. Высочин Ю.В. Искусство расслабления / Ю.В. Высочин // Легкая атлетика. - 1975. - № 10. - С. 26-27.
7. Высочин Ю.В. Миорелаксация в механизмах повреждений опорно-двигательного аппарата / Ю.В. Высочин // Спорт и здоровье нации: Сб. науч. тр. - СПб., 2001. - С. 74-84.
8. Высочин Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физ. культуры. – 2002.- № 7. - С. 2-6.
9. Высочин Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2. - С. 17-21.
10. Высочин Ю.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте: Монография / Ю.В. Высочин, В.В. Лукоянов. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - 85 с.
11. Денисенко Ю.П. Миорелаксация в системе подготовки футболистов: автореф. дис. ... докт. биол. наук / Ю.П. Денисенко. -М., 2007. - 48 с.
12. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре / С.Н. Кучкин. - Волгоград: ВГАФК, 1998. - 155 с.
13. Левенков А.Е. Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.Е. Левенков -СПб., 1998.- 21 с.
14. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Здоровье, 1988. - 257 с.
15. Сентябрев Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека / Н.Н. Сентябрев - Волгоград: ВГАФК, 2004. - 142 с.

16. Солопов И.Н. Способность человека оценивать и управлять основными параметрами функции дыхания: автореф. дисс. ... докт. биол. наук / И.Н. Солопов. - М., 1996. - 40 с.

17. Судаков К.В. Основные принципы общей теории функциональных систем // Функциональные системы организма/ К.В. Судакова. - М.: Медицина, 1987. - С. 26-49.

18. Тхоревский В.И. Кровоснабжение скелетных мышц при статической и динамической работе: автореф. дис. ... канд. мед. наук / В.И. Тхоревский. - М., 1967. - 24 с.

19. Умрюхин Е.А. Изменение психофизиологических показателей в результате обучения произвольной релаксации во время практических занятий со студентами / Е.А. Умрюхин, Г.Н. Легостаев // Физиология человека. -1995. – Т. 21. - № 2. - С. 165-167.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Ю.В. Высочин, Ю.В. Гордеев, Ю.П. Денисенко

*Санкт-Петербургский государственный технологический университет
растительных полимеров;*

Санкт-Петербургский государственный университет;

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры,
спорта и туризма, Набережные Челны*

Способность к адаптации является основой жизни и индивидуального развития биологических систем. В свою очередь приспособляемость, как показали наши исследования (Высочин Ю.В. и др., 2009), находится в прямой зависимости от функциональной активности тормозных процессов центральной нервной системы, мощности тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты от экстремальных воздействий (ТРФСЗ) и скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц. Именно за счет повышения СПР мышц, возникающего при активизации ТРФСЗ на фоне нарушений в соотношениях важнейших гомеостатических констант в организме, осуществляется практическая реализация защитной функции, направленной, прежде всего, на экономное расходование энергии, повышение эффективности и скорости восполнения энергетических ресурсов организма.

Анализ литературы по проблемам возрастной физиологии показал, что, несмотря на исключительную важность двигательной функции в механизмах приспособления и взаимодействия организма с окружающей средой, роль и участие в них сократительных и релаксационных характеристик мышц остаются наименее изученными. Исходя из этого, было целесообразно исследовать возрастные закономерности развития нервно-мышечной системы у спортсменов и школьников, незанимающихся спортом.

В экспериментах участвовало 430 спортсменов (легкоатлеты, футболисты, единоборцы и др.) в возрасте от 6 до 30 лет и 170 школьников, незанимающихся спортом, в возрасте от 6 до 16 лет. Контроль за функциональным состоянием НМС осуществлялся с помощью метода компьютерной полимиографии, основанного на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности (электромиограммы) и усилий (динамограммы) четырёхглавой мышцы бедра обеих ног, при их произвольном (максимально быстром и сильном) напряжении и расслаблении в изометрическом режиме. Функциональное состояние НМС оценивалось по ряду показателей, получаемых при расшифровке полимиограмм.

У школьников 6 до 16 лет регистрировалось прогрессивное ухудшение СПР мышц (на 27%, $P < 0,001$). В группе спортсменов тоже наблюдалось некоторое ухудшение (на 3,4%, $P > 0,05$) скорости расслабления к 10–12-летнему возрасту по сравнению с 6–7-летним, но к 15–16 годам она прогрессивно улучшалась и превысила исходный уровень (6–7 лет). Анализ дальнейшей возрастной динамики изучаемых процессов в группе спортсменов показал, что скорость расслабления мышц наиболее прогрессивно растет до 20 лет. Затем темпы ее прироста снижаются, хотя она продолжает увеличиваться вплоть до 30-летнего возраста и к этому моменту превышает исходный уровень (6–7 лет) на 39% ($P < 0,001$).

Высокие уровни СПР и других параметров, выявленные у 6–7-летних детей обеих групп свидетельствуют о том, что уже в этом возрасте детский организм представляет собой вполне сформировавшуюся (не в анатомо-морфологическом, а в функциональном отношении) биологическую систему, обладающую всем необходимым набором высших интегративных, регуляторных, адаптационных и защитных механизмов, чтобы эффективно взаимодействовать как с позитивными, так и с неблагоприятными факторами окружающей среды, активно противодействовать их стрессогенным и повреждающим действиям, успешно бороться за выживаемость, репродуктивность и долголетие.

Особого внимания заслуживает средний школьный возраст (12–14 лет) или период полового созревания, для которого наряду с положительными изменениями (увеличение роста, веса тела, объема мышечной массы, сократительных свойств мышц, развитие двигательных функций и др.) характерен и ряд отрицательных проявлений. Повышается обмен веществ и расход энергоресурсов. В результате здоровый детский организм с вполне сформировавшимися механизмами адаптации и защиты, подготовленный природой к долгой счастливой жизни, за 7-8 школьных лет на 20-30% теряет свои преимущества, приспособительные возможности и становится уязвим ко всякого рода неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Обычно все эти неблагоприятные явления периода полового созревания связывают с интенсивными гормональными перестройками в организме. Однако не все отрицательные явления легко объяснить с этих позиций. Трудно понять высокий травматизм и заболеваемость в этом возрасте или, например, быструю утомляемость, пониженную работоспособность, низкую экономичность и эффективность деятельности различных органов и систем, поскольку хорошо известно, что половые гормоны, относящиеся к допингам, наоборот являются мощным стимулятором, улучшающим деятельность различных органов и систем, и повышающих физическую работоспособность. Многолетними нашими исследованиями было доказано, что большинство отрицательных явлений этого возрастного периода, включая высокую заболеваемость и травматизм, связаны не столько с гормональными факторами, сколько с существенным падением к этому возрасту скорости расслабления скелетных мышц и мощности тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты организма от экстремальных воздействий.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.Ф. Гриневич, А.А. Лисицын

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Закономерности физического воспитания невозможно вывить без познания физиологических основ двигательной деятельности организма. Физическое воспитание детей и подростков является неотъемлемой частью

учебно-воспитательной и оздоровительной работы в школе. Возрастной период с 8 до 11 лет является наиболее благоприятным для осуществления положительных воздействий на детей средствами физического воспитания. Именно в этом возрасте имеются особенно благоприятные условия для всестороннего развития школьников. Систематические занятия физическими упражнениями имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики [1,2].

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития физических качеств, физического развития юного спортсмена. Подобные исследования показывают, насколько сильно отличается показатели физического развития у детей даже в столь юном возрасте. Данные этой работы покажут необходимость дополнительных занятий спортом, дадут возможность творчески подойти к научно-обоснованному проведению занятий, а также позволят тренерам и преподавателям физической культуры решить ряд практических задач, подойдя творчески к научно-обоснованному проведению занятий.

Цель исследования: Изучить, оценить и сравнить особенности физического развития и физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой и не занимающихся спортом.

Объект исследования: Физические способности мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой и не занимающихся спортом.

Предмет исследования: Физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой и не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Исследовать физическое развитие мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся греко-римской борьбой.
3. Исследовать физическую подготовленность мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся греко-римской борьбой.
4. Провести сравнительный анализ мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся греко-римской борьбой.

Практическое значение работы заключается в том, что результаты работы позволяют составить модели занятий с мальчиками младшего

школьного возраста, учитывая их физическое развитие. При помощи этих моделей можно уточнить, конкретизировать задачи учебно-тренировочной деятельности, оценить уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

При исследовании длины тела мальчиков младшего школьного возраста были получены следующие показатели: у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой, средний показатель составил 139,3 см, а у мальчиков, не занимающихся спортом – 136,8 см. Различия между двумя группами статистически достоверны ($P > 0,05$). Отрицательного влияния нагрузок на растущий организм мальчиков занимающихся греко-римской борьбой не выявлено, увеличение длины тела происходит с увеличением возраста борцов.

При исследовании массы тела мальчиков младшего школьного возраста были получены следующие показатели: у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой, средний показатель составил 33,9 кг, а у юношей, не занимающихся спортом – 31,9 кг. Различия между двумя группами статистически достоверны ($P > 0,05$).

При измерении окружности грудной клетки при вдохе получили следующие результаты: средний показатель у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой составил- 71,4см, у не занимающихся- 66,8см. Различия между группами статистически достоверны ($P > 0,05$).

При выдохе получили, что средний показатель у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой составил - 66,5 см, а у не занимающихся спортом- 60,8см. Различия между группами статистически достоверны ($P > 0,05$).

Из показателей окружности грудной клетки при вдохе и выдохе выводится экскурсия грудной клетки. У мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой она составила- 6,2см, а у мальчиков, не занимающихся спортом-5,1см. Это свидетельствует о том, что грудная клетка более развита у детей, занимающихся греко-римской борьбой.

Проведя исследование жизненной емкости легких, мы получили следующие результаты: у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой средний показатель равен- 1,6л, а у мальчиков, не занимающихся спортом средний показатель равен- 1,5л. Различия между группами статистически не достоверны ($P > 0,05$).

При исследовании динамометрии левой кисти, получили следующие результаты: у детей, занимающихся греко-римской борьбой средний показатель составил 15,2кг. У детей, не занимающихся спортом средний показатель составил 14,7кг. Различия между двумя группами статистически не достоверны ($P > 0,05$).

При исследовании динамометрии правой кисти, получили следующие результаты: у мальчиков, занимающихся греко-римской борьбой средний показатель составил- 16,7кг. У мальчиков, не занимающихся спортом средний показатель составил- 13,4кгс. Различия между двумя группами статистически не достоверны ($P>0,05$).

Средний показатель становой силы, у детей занимающихся греко-римской борьбой, составил - 64,7кг. У детей, не занимающихся спортом, средний показатель составил - 54,7кг. Различия между двумя группами статистически достоверны ($P>0,05$).

При исследовании физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся греко-римской борьбой, было установлено, что уровень физической подготовленности имеет индивидуальные различия.

При исследовании скоростных качеств в беге на 30 м, видно, что в группе мальчиков занимающихся греко-римской борьбой максимальный показатель составляет 4,9 с, минимальный –5.5 с, а средний показатель –5.25 с. У мальчиков, не занимающихся спортом максимальный показатель составил –5.4 с, минимальный –6.8 с, а средний показатель –6,2 с. В ходе сравнения полученных результатов во время проведения данного теста установлено, что скоростные способности больше развиты у мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбы. Это связано с характером упражнений на тренировках и на соревнованиях. Различия статистически не достоверны, при ($P>0,05$).

При исследовании координационных качеств в беге 3х10 м, видно, что в группе мальчиков занимающихся греко-римской борьбой максимальный показатель составляет 7,9 с, минимальный –10,2с, а средний показатель – 9,2с. Мальчики, не занимающиеся спортом, показали следующие результаты: max –9,7с, min –11 с, а средний показатель –10,2 с. Исследование координационных качеств свидетельствуют о том, что показатели у мальчиков, занимающихся борьбой выше, чем у мальчиков, не занимающихся спортом. Это связано со спецификой и особенностью тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах греко-римской борьбы. Различия не достоверны при ($P>0,05$)

При исследовании гибкости, видно, что в группе мальчиков занимающихся греко-римской борьбой максимальный показатель составляет 6 см, минимальный –1 см, а средний показатель – 3,4 см. А в группе мальчиков, не занимающихся спортом максимальный показатель составил – 5, минимальный – 0 см, а средний показатель – 2,5 см. Исследование гибкости вы-

явило разницу в результатах, показанных исследуемых группами. У мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой гибкость более развита, чем у мальчиков младшего школьного возраста, не занимающихся спортом. Это связано со спецификой данного вида спорта. Различия не достоверны, при ($P>0,05$)

При исследовании силовых качеств мы использовали показатель подтягивания на перекладине, видно, что в группе мальчиков занимающихся греко-римской борьбой максимальный показатель составляет 12 раз, минимальное – 0 раз, а средний показатель – 4,4 раз. Мальчики, не занимающиеся спортом, показали следующие результаты: максимальный показатель – 6 раз, минимальный – 0 раз, а средний показатель составляет 3,1 раз. В ходе данного исследования было установлено, что мальчики, занимающиеся греко-римской борьбой, имеют лучшую силовую, что показал данный тест. Так как много времени уделяется занятиям ОФП. Различия достоверно при ($P>0,05$).

При исследовании выносливости в беге на 1000м, видно, что в группе мальчиков занимающихся греко-римской борьбой максимальный показатель составляет 4.55 мин, минимальный – 5.35 мин, а средний показатель – 5.10 мин. В группе мальчиков, не занимающихся спортом максимальный показатель составил – 5.4 мин, минимальный – 6.46 мин, а средний показатель – 6 мин. В ходе данного исследования было установлено, что выносливость более развита у группы мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой. Это связано с выполнением длительной работы данными спортсменами на тренировках и соревнованиях. Различия достоверно при ($P>0,05$)

В ходе проведенных исследований было установлено, что занятия греко-римской борьбой положительно сказываются как на показателях физического развития (динамометрии, ЖЕЛ и др.), так и на показателях физической подготовленности (силовых качеств, уровня выносливости и др.) мальчиков младшего школьного возраста, укрепляют их здоровье, закаляют тело и благоприятно влияют на их физическое совершенствование.

Литература

1. Гриневич С.Ф., Лихов А.А. Влияние занятий тайским боксом на морфофункциональные показатели юношей старшего школьного возраста г. Владимира // Сб.: труды международной научной конференции, посвященной памяти профессора В.В. Суворова. – Владимир: транзит – ИКС, 2013г. - С. 85-91.
2. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов. – М: Изд-во Рыбари, 2004. – 224с.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Г.В. Евсеева, Г.И. Каторгина, И.П. Бойко, Е.Г. Яскин, А.П. Зяблов
Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Индивидуальный подход к соревновательной деятельности спортсменов требует хорошего знания личностных особенностей конкретного спортсмена. Психодиагностика, как область знаний, направленная на изучение индивидуальных особенностей людей, в том числе спортсменов позволяет получить определенную информацию для прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсмена, а также собрать материалы для рекомендаций по тренеру и спортсмену по обеспечению индивидуального подхода к учебно-тренировочному и соревновательному процессу [1, 2, 4].

Работа посвящена проблеме изучения личностной тревожности студентов-спортсменов ФГОУ ВПО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» (ВлГУ), занимающихся различными видами спорта и влияния ее на успешность-неуспешность соревновательной деятельности.

Для исследования мы выбрали представителей 4-х видов спорта: циклические, скоростно-силовые, силовые и игровые. Структура и основные двигательные функции в них существенно отличаются друг от друга. Это позволяет сравнить испытуемых по изучаемому уровню личностной тревожности.

Методы исследования. В исследовании участвовало 309 студентов-спортсменов. Из них: 72 человека (38 юношей / 34 девушки), которые занимаются циклическими видами спорта (легкая атлетика, лыжные гонки); 75 человека (43 юноши / 32 девушки), которые занимаются скоростно-силовыми видами (тяжелая атлетика, прыжки); 71 человек (40 юношей / 31 девушка), которые занимаются спортивными единоборствами, и 91 человек (45 юношей / 46 девушек), которые занимаются игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Основными методами исследования являлись:

- личностная шкала самооценки Спилбергера, состоящая из двух подшкал: измерения тревожности и как свойства личности, и как эмоционального состояния.

- шкала Дж. Тейлора, построенная на основе Миннесотского многопрофильного опросника. Данная шкала может применяться до и после соревнований.

Результаты исследований.

Было установлено, что личностная тревожность имеет неодинаковый уровень развития у представителей различных видов спорта (результаты представлены в таблице 1).

Таблица 1

Уровень развития тревожности у представителей различных видов спорта

№	Вид спорта	%	Уровень тревожности
1.	Циклические	20,7	Низкий
2.	Скоростно-силовые	50,6	Высокий
3.	Единоборства	35,5	Средний
4.	Игровые	38,1	Средний

У студентов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта тревожность выше, чем у представителей других специализаций. Возможно, эти различия свидетельствуют о том, что специфика деятельности предъявляет определенные требования к уровню личностной тревожности. Высокая тревожность влияет на организацию двигательной координации, точность движений, на уровень эмоционального возбуждения.

В то же время, в условиях соревнований высокая тревожность может оказывать отрицательное воздействие на результат атлетов, не умеющих регулировать свое эмоциональное состояние.

Как видно из таблицы 2, у спортсменов скоростно-силовых видов 68% характеризуются высокой тревожностью, 23,3% - средней и 8,7% низкой.

Таблица 2

Процентное соотношение степени выраженности личностной тревожности в различной специализации

№	Спортивная специализация	Тревожность (%)		
		высокая	средняя	низкая
1	Циклические	10,3	25,6	64,1
2	Скоростно-силовые	68	23,3	8,7
3	Единоборства	21	72	7
4	Игровые	18	62	20

У представителей игровых видов спорта картина несколько иная: 62% характеризуются средним уровнем тревожности, 18% - высоким и 20%

- низким. Подобная картина наблюдается и у спортсменов спортивных единоборств. Спортсменов игровых видов спорта, как правило, отличает хорошая эмоциональная устойчивость и средняя мотивация. Они не слишком беспокожны, у них выражена внутренняя ориентация. Возможно, поэтому они характеризуются средним уровнем личностной тревожности.

Среди специализирующихся по циклическим видам можно отметить низкий уровень личностной тревожности: 64,1% - низкий уровень, 25,6% - средний, 10,3% высокий. Низкую личностную тревожность можно считать отличительной особенностью студентов спортсменов циклических видов спорта, что обусловлено спецификой деятельности в данном виде спорта. В целях оценки влияния личностной тревожности на уровень спортивных результатов группы с разной специализацией были разделены на подгруппы спортсменов с высокими (выс.) и низкими (низ.) результатами (табл. 3)

Таблица 3

Процентное соотношение степени выраженности личностной тревожности у спортсменов с учетом спортивных результатов.

№	Спортивная специализация	Тревожность (%)		
		высокая	средняя	низкая
1.	Циклические	10,3	25,6	64,1
	низ.	26	18	56
	выс.	22	58	20
2.	Скоростно-силовые	68	23,3	8,7
	низ.	21	40	39
	выс.	43	44	3
3.	Единоборства	21	72	7
	низ.	35	38	27
	выс.	20	78	2
4.	Игровые	18	62	20
	низ.	39	40	21
	выс.	10	73	17

Результаты (табл. 3) говорят о том, что спортсмены с разным уровнем личностной тревожности добиваются разных спортивных результатов. Различие группы с высокими и низкими спортивными результатами значительно. Таким образом, для достижения высоких результатов в циклических видах спорта спортсмен должен обладать средним уровнем тревожности, в скоростно-силовых – высоким, в спортивных единоборствах – средним, и в игровых видах – также средним.

Еще один фактор, который влияет на уровень тревожности - это пол испытуемых. Результаты проведенного исследования показали, что девушки - спортсменки тревожнее, чем спортсмены - юноши (табл. 4).

Таблица 4

Половые различия в проявлении личностной тревожности

№	Пол испытуемых	Тревожность (%)		
		высокая	средняя	низкая
1.	Девушки	52	44	4
2.	Юноши	25	65	10

Из таблицы 4 видно, что высокий уровень беспокойства и тревожности является характерной личностной особенностью девушек.

Выводы

Проанализировав результаты исследований, можно сделать вывод, что у студентов - спортсменов различных специализаций отмечается неодинаковый уровень личностной тревожности. Наиболее высокий он у студентов, которые занимаются скоростно-силовыми видами. Спортсмены спортивных единоборств и игровых видов характеризуются средним уровнем, а студенты, которые занимаются циклическими видами - низким. Повышенную личностную тревожность можно считать отличительной особенностью представителей легкой атлетики.

На примере групп с высокими и низкими спортивными результатами показано, что уровень личностной тревожности связан с результатами спортивной деятельности.

Литература

1. Давыдов В.В. Современная общая психология и психология спорта / В.В. Давыдов // Теория и практика физической культуры.-1975.-№2.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич. М. : Академия, 2002. - 384 с.
3. Сигал Н.С. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов командах // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХП1), 2006. - №7. - С. 109 - 112.

4. Смоляр И.И. Личностный аспект лидерства в мужских и женских спортивных командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С.

5. Федорова О.В. Психологические исследования личности спортсменов. О.В. Федорова, Н.В. Иваненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2007. -№ 5. - С. 189-191.

6. Щелкова А.И., Сменова Е., Нескреба О. Гуманизация личностно-ориентированного образования как фактор развития профессиональной компетентности студентов института физической культуры командах // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харюв : ХДАДМ (ХХП1), 2006. - №10. - С. 145 - 148.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПРЕДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ С ПОМОЩЬЮ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

*А.Г. Камчатников, А.Р. Джураев, Е.О. Игнатова,
А.Ю. Ступина, Н.Н. Солопов*

Волгоградская государственная академия физической культуры

Для летних видов спорта с продолжительными и напряженными физическими нагрузками или нагрузками большого объема и интенсивности характерно сочетанное действие на организм спортсменов физических и термической нагрузок (эрготермические нагрузки). В этих случаях нарушение теплового и водно-солевого обмена, ведущее к перегреванию, дегидратации и падению компенсаторных возможностей сердечно-сосудистой системы, становится доминирующим фактором, лимитирующим двигательную деятельность [4]. Появление признаков дегидратации организма, сопровождающиеся нарушением водно-солевого баланса, одна из причин, приводящих к угнетению функций ЦНС и психоэмоционального статуса организма. В связи с этим одним из актуальных вопросов становится регуляция и коррекция психоэмоциональных состояний [3, 5, 7]. Одним из средств,

позволяющих влиять на психоэмоциональные состояния человека в условиях тренировочного процесса, является гипоксическая тренировка [1, 2, 6]. В связи с этим изучали динамику психофизиологического статуса в процессе тренировок с применением дополнительного «мертвого пространства» в условиях тренировок при высокой температуре окружающей среды.

В исследовании приняли участие мужчины - бегуны, (исследуемая группа – 8 человек, контрольная группа – 8 человек, возраст 19-23 года), прошедшие клиничко-физиологическое обследование и допущенные к экспериментам. Исследования осуществлялись на базе кафедры анатомии и физиологии. Во время тренировок использовали специальное устройство для создания дополнительного «мертвого» пространства посредством увеличения остаточной резервной емкости легки. На основании литературных данных была определена дозировка дополнительных воздействий на дыхательную систему в пределах 10-20 % от общего объема тренировочной работы. Был проведен анализ динамики показателей функционального состояния спортсменов – участников исследования с использованием комплексного спироэргометрического и психофизиологического исследования в начале и в конце эксперимента. Регистрировались следующие психофизиологические показатели: показатель активности регуляторных систем (ПАРС), показатель суммарного эффекта вегетативной регуляции кровообращения (SDNN), показателя активности парасимпатического звена вегетативной регуляции (RMSSD), стресс индекс (SI), проба тремора рук, методика «теппинг тест» [2, 6].

Результаты фоновых обследований показали отсутствие значимых различий между контрольной и экспериментальной группами. Значения ПАРС указывали на оптимальный уровень активности регуляторных систем - (значение < 3, в 40% = 0, в 60% = 1). Стресс индекс (SI) колебался от 50,5 до 147,8 усл.ед. (норма 50 – 150), его средняя величина составила $113 \pm 4,41$ усл.ед., что говорило о сбалансированности состояния регуляторных систем. Показатель суммарного эффекта вегетативной регуляции кровообращения (SDNN) варьировал от 45,0 до 68,4 мс. Значения показателя активности парасимпатического звена вегетативной регуляции (RMSSD) находились в границах от 26 до 45 мс. Частота сердечных сокращений (HR) составляла $73,6 \pm 4,06$ уд/мин. Совокупность этих данных говорит о нормальных гомеостатических процессах в организме обследуемых, т.е. о нормальной работе адаптационных механизмов.

На следующем этапе (июнь) после проведенных воздействий на тренировках с помощью дополнительного мертвого пространства группы различались по их функциональному состоянию. Значения ПАРС в контрольной группе составляли 2 до 4 балла, при этом 95% обследованных имело 2 балла, 5% - 4 - 3 балла. Это говорило о том, что 95% обследуемых на момент второго обследования имело оптимальный уровень напряжения регуляторных систем, который находится в диапазоне 0 – 3 балла.

В экспериментальной группе уровень ПАРС был выше (5 баллов). У 30% обследуемых уровень напряжения регуляторных систем составлял $17,3 \pm 3,35$ усл.ед., снижение показателя свидетельствовало об активации автономного контура и усилении парасимпатической регуляции. Понижение SI у спортсменов в состоянии относительного покоя отражали напряженность тренировочного режима. SDNN у лиц данной группы был равен $89,5 \pm 4,28$ мс, что также указывало на усиление автономной регуляции, роста влияния дыхания на ритм сердца. Свидетельством преобладания парасимпатического звена регуляции над симпатическим были значения RMSSD ($97,2 \pm 3,66$).

В экспериментальной группе у 70% обследуемых с умеренно функциональным напряжением SI составлял $128,2 \pm 4,61$ усл.ед., у остальных 30% SI достигал $379,3 \pm 3,04$ усл.ед., что показывало усиление симпатической регуляции. У таких лиц подавление активности автономного контура выражается в показателях SDNN, которые составляли $39,5 \pm 5,28$, что связано с усилением симпатической регуляции. HR составлял $76,0 \pm 2,82$.

На следующем этапе обследования (сентябрь) величина уровня напряжения регуляторных систем по ПАРС в контрольной группе была оптимальной (от 2 до 3 баллов). В контрольной группе стресс индекс был равен $71,4 \pm 1,27$, что говорит об относительном балансе вегетативной регуляции. Участники этой группы имели значения ПАРС = 1, SDNN = $56,2 \pm 4,04$, RMSSD = $37,1 \pm 1,84$. В экспериментальной группе значения ПАРС составляли от 3 до 6 баллов, что говорило о напряжении регуляторных систем, нарушении гомеостаза и срыве адаптации (ПАРС=3 - 6 баллов). У этих спортсменов преобладали парасимпатические влияния на ритм сердца, выросла активность автономной регуляции (SDNN = $142 \pm 3,22$ мс, RMSSD = $91,4 \pm 2,93$). HR составлял $57 \pm 2,02$ уд/мин. Как видно из оценки ВСР на втором этапе увеличение значений SI и SDNN обусловлено значительным напряжением регуляторных систем в экспериментальной группе (ПАРС= 3 - 6 балла). В процесс регуляции включались высшие уровни управления, что

существенно подавляло активность автономного контура. В процессе адаптации организма к длительному действию физической нагрузки росла активность регуляторных систем, вегетативный баланс постепенно смещалась в сторону усиления тонуса симпатической системы. Особенности адаптационной реакции существенно зависят от индивидуального типа регуляции.

В последующий период исследования (октябрь) в экспериментальной группе вегетативный баланс устанавливается на новом уровне с некоторым преобладанием парасимпатического звена регуляции и существенным снижением SI ($SI = 93,3 \pm 1,07$) и ПАРС (ПАРС равен от 2 до 4). SI и ПАРС указывают на новый этап адаптационного процесса, на более активное включение высших вегетативных центров в механизм адаптации к условиям повышенной физической нагрузки. Это означает, что тренировочная нагрузка с использованием ДМП потребовала мобилизации дополнительных функциональных резервов организма. Если в течение (фонового) первого периода обследования, когда физическая нагрузка имела привычный характер, сохранение сердечно-сосудистого гомеостаза обеспечивали внутрисистемные механизмы регуляции кровообращения, то при более длительном действии физической нагрузки потребовалось более активное вмешательство межсистемного уровня управления (надсегментарных отделов вегетативной регуляции).

Параллельно изучали координацию точных движений, состояние сенсорной активности обследуемых и влияние на них физиологического дрожания руки – тремора по методике «динамическая координация». Заметно, что на период второго обследования по пробе тремора рук заметно увеличение в экспериментальной группе как частоты касания, времени выполнения и среднего времени касаний по сравнению относительно стабильными показателями динамического тремора контрольной группы.

Показателем лабильности и подвижности нервных процессов были результаты «теппинг теста» (длительность обследования 20 секунд). При работе умеренной и большой интенсивности основные причины утомления связаны с работой систем вегетативного обеспечения, а при работе максимальной интенсивности - с развитием запредельного торможения в нервных центрах. Именно поэтому с помощью теппинг-теста определяется выносливость нервной системы и обязательным условием выполнения теста для определения силы нервной системы становится работа в максимальном темпе. Максимальный темп и средний интервал реакций снижался в экспериментальной группе уже на втором этапе обследования, его значение оставалось пониженным на протяжении III этапа.

На третьем этапе в экспериментальной группе через 10 сек темп снижался, но были возможны волнообразные возрастания и убывания темпа. В контрольной группе на всех этапах обследования темп нарастал до максимального в первые 10 сек работы, что отражало повышенную нагрузку на психофизиологические функции в экспериментальной группе.

Результатом исследования явилась оптимизация психофункциональной подготовленности спортсменов и функционального состояния ЦНС, а так же удерживание на высоком уровне физической работоспособности спортсменов. Включение в тренировочный процесс дыхания с ДМП переводит организм на новый этап адаптационного процесса, на более активное включение высших вегетативных центров в механизм адаптации к условиям тренировок при высокой температуре окружающей среды.

Литература

1. Бобылева О.В. Эффекты острой гипоксии и курса гипокситренировки на результативность операторской деятельности человека и ее психофизиологическое обеспечение: автореф. дис. ... к.б.н. - Москва 2006. - 24 с.
2. Горанчук В.В., Сапова Н.И., Иванов А.О. Гипокситерапия. СПб.: Элби-СПб., 2003. - 536 с.
3. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Изд-во "Питер", 2005. – 412 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 408 с.
5. Сентябрёв Н.Н. Актуальные проблемы управления психофункциональными состояниями в спорте // Теория и практика физической культуры. 2010. № 8. С. 47-50.
6. Солопов И.Н. Оптимизация адаптации организма посредством направленных воздействий на дыхательную функцию // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. 2013. № 29. С. 241-249.
7. Толкунова И.В., Красницкая О.В., Голец А.В. Важность регуляции предстартового состояния в спорте // Физическое воспитание студентов. - 2011, №6. – С.107-110.
8. Baek SG. The effects of different beverage intake on blood components during exercise under high-temperature environment. J Exerc Rehabil. 2013 Dec 31;9(6):511-3.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ

А.В. Ковалев

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Физическая подготовка и спорт в армии являются важной составляющей боевой подготовки. В арсенале средств физической подготовки, позволяющих развивать, воспитывать и совершенствовать необходимые для современных военнослужащих качества, наиболее эффективными являются военно-спортивные многоборья. Они представляют собой комплекс специальных приемов и действий, взятых из программ различных разделов боевой подготовки. Среди них – военное пятиборье, как важнейший военно-прикладной вид спорта, завоевавший широкое признание и большую популярность в войсках и вузах Вооруженных сил [3].

Актуальность темы определяется необходимостью получения объективной оценки влияния занятий военным пятиборьем на организм военнослужащих. Это связано с тем, что такие данные в специальной литературе немногочисленны, а они крайне необходимы, так как позволяют обосновать полезность и необходимость военного пятиборья как военно-прикладного вида спорта, позволяющего развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, воспитывать смелость, решительность и уверенность в своих силах, инициативу и находчивость – качества, которые отвечают реальным требованиям учебно-боевой деятельности.

В содержание военного пятиборья входят: стрельба из автомата Калашникова 5,45мм из положения лежа на 100м, преодоление 600-метровой полосы препятствий, плавание 50м, метание гранат весом 600г на точность и дальность, кросс на дистанцию 8 км.

В данной статье для оценки физического развития военнослужащих, занимающихся военным пятиборьем, в рамках общего исследования отображены следующие характеристики анатомо-морфологических признаков: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, кистевая динамометрия, силовой индекс, весо-ростовой показатель (Кетле), показатель Эрисмана.

Исследования проводились среди курсантов и офицеров сборной команды Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского по военному

пятиборью в апреле 2014г, на завершающем этапе подготовки к соревнованиям на первенство Западного военного округа. Тестирование проходило в спортивном зале, при комфортной температуре, в течение одной недели. Состав исследуемой группы 12 человек, в возрасте от 17 до 30 лет, различной квалификации (от 2 разряда до мастера спорта).

Величина массы тела испытуемых находилась в диапазоне от 66 до 78кг ($\bar{X}=72$ кг; $m=\pm 1,4$ кг), длины тела – от 168 до 192 см ($\bar{X}=17$ см; $m=\pm 2$).

Весо-ростовой показатель (индекс Кетле) определяет сколько граммов массы тела должно приходиться на каждый сантиметр длины тела и рассчитывается по формуле [4]: $I(\text{Кетле}) = \frac{\text{масса тела(г)}}{\text{длина тела(см)}}$;

На основании проведенных измерений, рассчитали индекс Кетле для каждого испытуемого. Его результаты составили величины от 380 до 424 г/см ($\bar{X}=401$ г/см; $m=\pm 3,6$ г/см).

В норме величина данного индекса у человека колеблется от 350 до 450. Число, превышающее 550, указывает на чрезмерный вес, меньше – на исхудание [4].

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что весо-ростовой показатель у всех испытуемых находится в пределах нормы и соответствует показателям здоровых людей, ведущих физически активный образ жизни.

Показатель Эрисмана (ПЭ) устанавливает развитие грудной клетки и вычисляется по формуле [4]:

$$\text{ПЭ} = \text{окр. гр. клетки в покое (см)} - \frac{1}{2} \text{роста стоя (см)};$$

Проведя измерения окружности грудной клетки, было установлено, что величины этого показателя колеблются в диапазоне от 92 до 102см ($\bar{X}=96$ см; $m=\pm 1$ см).

На основании измерений, был рассчитан показатель Эрисмана. Его результаты составили величины от 3 до 14 ($\bar{X}=7$; $m=\pm 1$).

Результаты показателя Эрисмана от +1 до +5 говорят о среднем развитии грудной клетки, у спортсменов он бывает и больше, у людей, физически слабо развитых показатель Эрисмана отрицательный [5].

В нашем случае у всех испытуемых ПЭ положительный, в среднем он равен 7, что свидетельствует о высоком уровне развития грудной клетки спортсменов, соответственно, высоком функциональном состоянии органов дыхания, что соответствует людям, занимающимся спортом. Сравнивая показатель Эрисмана наших испытуемых, видим его динамику в зависимости

от стажа занятием военным пятиборьем. Наибольшие величины у спортсменов более высокой квалификации, занимающихся более продолжительный период. Следовательно, наши исследования подтверждают благотворное влияние занятием спортом на развитие органов дыхания.

Силовой индекс (динамометрия кисти)

Представление о силовых возможностях испытуемых были получены с помощью механических динамометров. Затем были рассчитаны силовые индексы (СИ) по формуле [4]:

$$СИ = \frac{\text{мышечная сила ведущей руки (кг)}}{\text{масса тела (кг)}};$$

Для оценки силовых способностей испытуемых использовали таблицу [1]:

(По Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, Г.Н. Соколовский, 2002)

Таблица 1

<i>оценка</i>	<i>отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>плохо</i>
мужчины	> 0,8	0,7 – 0,8	0,6 – 0,69	< 0,6

Результаты кистевой динамометрии выявили следующие параметры: от 46 до 57 кг ($\bar{X}=51$ кг; $m=\pm 1$ кг). После этого рассчитывалась величина силового индекса, диапазон ее составил от 0,70 до 0,84 ($\bar{X}=0,75$; $m=\pm 0,01$). Оценивая полученные результаты по таблице, можно сделать вывод о достаточно хорошем уровне развития силы рук у испытуемых. Они соответствуют показателям спортсменов, занимающихся физическими упражнениями с различной двигательной активностью.

В целом, результаты проведенных исследований позволяют говорить о несомненном влиянии занятием военным пятиборьем на физическое развитие военнослужащих. Рассмотренные анатомо-морфологические показатели испытуемых находятся в пределах нормы, они выше средне статистических, указанных в медицинской литературе [2] и соответствуют показателям физически здоровых людей, занимающихся спортивной деятельностью. Широкий диапазон двигательной деятельности и комплексный характер воздействия на организм человека, характеризующие военное пятиборье, позволяют в полной мере реализовать задачи по физическому развитию военнослужащих.

Конечно, необходимо учитывать тот факт, что состав исследуемой группы был малочисленным, что не в полной мере отвечает требованиям

репрезентативности, а также неоднородность испытуемых по уровню спортивной квалификации. Дальнейшие исследования по данной тематике, учитывая вышеизложенные требования, а также, рассматривая функциональные показатели и оценивая работоспособность, позволят более обосновано и уверенно говорить о влиянии занятием военным пятиборьем на физическое развитие военнослужащих.

Литература

1. Апанасенко, Г.А. Диагностика индивидуального здоровья / Г.А. Апанасенко // Валеология. - 2002. - №1. - С. 27-31.

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебная литература для студентов медицинских вузов / В.А. Епифанов. - М. : Медицина, 1999. - С. 245-269

3. Зюкин, А.В. Военное пятиборье: учебно-методическое пособие / А.В. Зюкин, Г.Н. Блахин, А.А. Поципун. – Спб. : Военный институт физической культуры , 1997. – 65 с.

4. Лабораторный практикум по физиологическим основам физического воспитания. – Владимир: ВГПУ.- 1995. – 40 с.

5. Практикум по общей физиологии и физиологии спорта / под редакцией А.Б. Гандельсмана. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 49 с.

ВОЗМЕЩЕНИЕ ДЕФИЦИТА ЖИДКОСТИ И ЭЛЕКТРОЛИТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.А. Кузнецова, А.Б. Пименов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Вода и электролиты – неотъемлемые компоненты организма, создающие среду почти для всех клеток и позволяющие метаболитам и газам проходить в клетки и выходить из них. **Электролиты** - это электрически заряженные ионы или минералы, растворенные в жидкости клеток и внеклеточной жидкости тканей нашего организма. Работая слаженно **электролиты**, отвечают за управление водным балансом в клеточных мембранах, а также стимулируют мышечные сокращения, гарантируя трансляцию сигналов по клеточным мембранам в нервную ткань.

Вода жизненно необходима человеческому организму, она выполняет множество важных функций, хотя и не является питательным компонентом.

Без пищи здоровые люди могут прожить несколько недель, а без воды – всего лишь 7-8 дней. Наш организм примерно на 65-75% состоит из воды, в зависимости от пола, возраста и др.

Кроме того, они являются главными внутриклеточными компонентами, составляя 75% объема мышечных клеток и менее 5% – жировых. Градиент концентрации, создаваемый клеточной мембраной, служит предпосылкой для клеточной возбудимости, проводимости сигнала, транспортных процессов и движения клетки. Электролиты также служат вторичными мессенджерами, коферментами и выполняют структурные функции.

Потребление жидкости до, во время и после физической нагрузки является общепринятой практикой оптимизации показателей и защиты здоровья. Даже легкое обезвоживание может оказать неблагоприятное влияние на способность организма справиться с физической нагрузкой, особенно когда она выполняется в условиях повышенных температур.

Согласно современным представлениям при выполнении длительных упражнений адекватное возмещение дефицита жидкости и электролитов является одним из основных факторов, поддерживающих необходимый уровень физической работоспособности.

Полноценное насыщение жидкостью обеспечивает оптимальные физиологические реакции и хорошие показатели. Спортсмены, которые включаются в соревнование в состоянии обезвоживания, находятся в невыгодном положении.

Примерно за 2 ч до физической нагрузки рекомендуется потреблять около 500 мл жидкости, что способствует адекватной гидратации организма и обеспечивает время для выделения излишка выпитой воды.

Во время нагрузки спортсмены должны сразу начинать прием жидкости, а затем продолжать его через равные интервалы, чтобы потреблять жидкость со скоростью, достаточной для восполнения всей ее потери с потом, или пить столько, сколько может вынести организм. Эти рекомендации показывают, что целью потребления жидкости во время нагрузки является предотвращение любого обезвоживания организма, но признают, что такой прием может быть затруднен при некоторых обстоятельствах. В большинстве случаев только свободное потребление жидкости недостаточно для полного возмещения потерь ее с потом во время нагрузки, так как у разных людей эти потери различны. Например, легкая физическая нагрузка в холодной сухой среде может дать потерю пота, равную только 250 мл в час, а

нагрузка в жаркой, влажной среде может спровоцировать потерю, превышающую 2 л в час (некоторые спортсмены теряют более 3 л в час). Спортсмены, которые ежедневно сильно потеют, могут также терять большое количество электролитов, особенно натрия и хлора. Калий также выводится с потом, хотя концентрация его намного меньше (обычно < 10 ммоль-л-1), чем натрия (20-100 ммоль-л-1). Поскольку концентрация натрия у разных людей различная, одни склонны к большому дефициту натрия, а другие нет. Риск, вызванный жарой и судорогами мышц, связан с потерями натрия с потом. Количество хлористого натрия, теряемого с потом, довольно значительное. Например, футболист, тренирующийся 5 ч в день, теряет 8 л пота (1,6 л в час). Если его пот содержит в среднем 50 ммоль Na^+ на 1 л, то общая потеря натрия составляет 9200 мг (23 г NaCl). Эта потеря, которая не включает 100-200 ммоль натрия, обычно выводящегося с мочой, свидетельствует о том, что многие физически активные лица имеют большие потребности в хлористом натрии для возмещения его потерь с потом. Поэтому важно, чтобы спортсмены потребляли жидкость в соответствии с назначенным режимом, регулирующим частоту и объем приема жидкости. При идеальных условиях это означает, что необходимо знать индивидуальную интенсивность потовыделения и разработать специфические индивидуальные рекомендации в отношении потребления жидкости во время нагрузки. Рекомендовано включение натрия (0,5-0,7г. на 1л. воды) в регидратационный раствор, потребляемый во время нагрузки длительностью более 1 ч, так как это может усиливать вкусовые качества, способствовать задержке жидкости и, возможно, предупреждать гипонатриемию у тех, кто потребляет жидкость в избытке. Важно также знать, что потребление хлористого натрия с напитками во время нагрузки не только помогает обеспечить адекватное потребление жидкости, но и стимулирует более полную регидратацию после физической нагрузки а также способствует пассажу кишечного содержимого при запорах. Все это отражают роль натрия в поддержании побуждения к потреблению жидкости и обеспечении осмотического давления для удержания жидкости во внеклеточном пространстве. Содержание натрия в напитке, возмещающем потери жидкости, не влияет непосредственно на скорость ее абсорбции. Это происходит потому что объем натрия, который можно включить в напиток, мал по сравнению с объемом натрия, который обеспечивается кровотоком. Всякий раз, когда поглощается жидкость, натрий плазмы диффундирует в кишечник под влиянием осмотического градиента, который способствует притоку натрия. Хлористый натрий является важным

компонентом спортивного напитка, так как улучшает его вкусовые качества, помогает поддерживать побуждение к питью, уменьшает количество натрия, которое кровь должна отдать в кишечник до абсорбции жидкости, помогает поддерживать объем плазмы во время нагрузки и служит основным осмотическим толчком к восстановлению объема внеклеточной жидкости после нагрузки.

Рекомендуется, чтобы потребляемая жидкость была холоднее окружающей температуры (между 15 и 22 °С), ароматизирована для улучшения вкуса и стимуляции ее возмещения. Жидкость должна быть всегда в наличии и подаваться в контейнерах, чтобы можно было выпить достаточное количество и с минимальным перерывом в упражнениях. Не удивительно, что люди предпочитают ароматизированные и подслащенные напитки. Это важно для предотвращения обезвоживания, так как любой шаг по увеличению свободного потребления жидкости поможет уменьшить риск возникновения проблем со здоровьем, связанных с обезвоживанием и тепловым ударом.

Потребление жидкости после физической нагрузки является решающим фактором, помогающим людям быстро восстановиться - физически и умственно.

Считается, что простая вода неэффективна в восстановлении нормальной гидратации, так как абсорбция воды понижает способность плазмы к осмосу, утоляя жажду и увеличивая выведение мочи. Наличие натрия в жидкостях или пище поддерживает осмотический импульс жажды и уменьшает мочеобразование. Иными словами, простая вода хорошо утоляет жажду, но неэффективна как регидрататор. В связи с вышеизложенным можно сделать следующие выводы: при первых признаках обезвоживания (необычная усталость, головокружение, головная боль, темная моча, сухость во рту) необходимо выпить около 300 мл охлажденной жидкости; в повседневных условиях необходимо пить жидкость по определенному графику без признаков жажды; выпивать достаточное количество жидкости перед физической нагрузкой до появления светлой мочи; планировать потребление напитков во время соревнований и практиковать питье во время физической тренировки; начинать тренировку в состоянии сытости; необходимо знать интенсивность своего потоотделения и контролировать массу тела до и после нагрузки; после соревнований и всех тренировочных процессов восстанавливать потерю жидкости и натрия для достижения полной регидратации.

Литература

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 С.
2. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат - М.: Советский спорт.-2007.
3. Общая химия. Биофизическая химия. Химия биогенных элементов. / Под ред. Ершова Ю.А. – 3-е изд., М.: Высш. шк., 2002. – 560 с.

РЕАКТИВНОСТЬ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

С.И. Логинов, О.Н. Шимшиева

Сургутский государственный университет ХМАО-Югры

Введение. Физиологические эффекты влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменов давно и интенсивно изучаются [3, 5, 8, 9]. При этом в большинстве случаев эффекты физических нагрузок носят доза-зависимый характер и могут быть описаны регрессионными уравнениями второго порядка [7]. Вместе с тем, появляются сведения, указывающие на нелинейный характер реакций кардиореспираторной и вегетативной нервной систем на тренировочные нагрузки, обнаруженный с помощью спектрального анализа сердечного ритма [4]. Данных, касающихся хаотической динамики адаптивных реакций вегетативной нервной системы у спортсменов, занимающихся тренировками скоростно-силовой направленности в ответ на дозированную физическую нагрузку при выездах на учебно-тренировочные сборы с Севера на Юг и обратно крайне мало.

Целью работы явилось выявление особенностей изменения параметров вегетативной нервной системы по данным вариабельности сердечного ритма под влиянием стандартизированной физической нагрузки при широтных перемещениях у спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами легкой атлетики в условиях Югры с использованием метода многомерных фазовых пространств.

Контингент и методы. В исследовании приняли участие 15 юношей и 15 девушек 15-17 лет, специализирующихся в спринтерских видах легкой

атлетики. Все спортсмены являются членами юношеской сборной ХМАО-Югры и имеют квалификацию 1-2 спортивных разрядов.

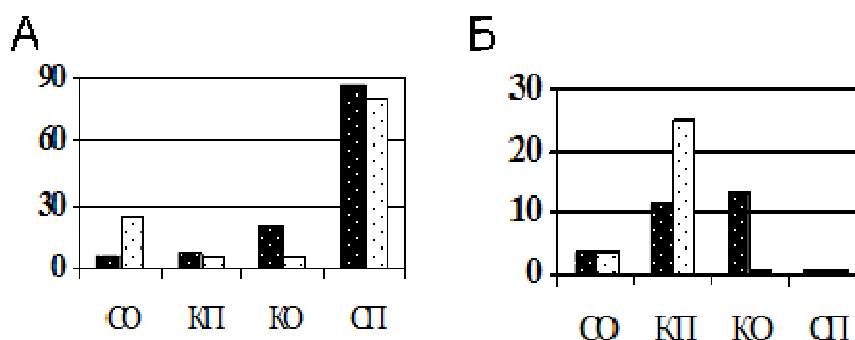
Параметры кардиореспираторной и вегетативной нервной систем изучали методом вариационной пульсометрии [1]. Пульсограммы регистрировали с помощью пульсоксиметра «ЭЛОКС-01С2» и обрабатывали по программе «ELOGRAPH» (Самара, РФ). Динамические характеристики ритма сердечных сокращений позволяют оценить выраженность симпатических и парасимпатических влияний на кардиореспираторную систему при изменении функционального состояния организма человека. До и после нагрузки в виде 30-секундного максимально быстрого бега на месте с высоким подниманием бедра фотооптическим датчиком в положении сидя в течение 5 мин регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС), а затем рассчитывали показатели спектральной мощности ВСР в высокочастотном (HF, 0,15 – 0,4 Гц), низкочастотном (LF, 0,04 – 0,15 Гц) и очень низкочастотном (VLF, $\leq 0,04$ Гц) диапазонах и величину вагосимпатического баланса (LF/HF). Статистические расчеты выполняли с помощью программы Statistica 10, StatSoft. США. Для оценки межгрупповых различий использовали непараметрический критерий Уилкоксона. Обработку данных в рамках теории хаоса-самоорганизации (ТХС) проводили по методу [2], позволяющему анализировать поведение вектора состояния ($X = (x_1, x_2, \dots, x_m)^T$) организма человека (ВСОЧ) на примере показателей ВСР в покое и после стандартизированной физической нагрузки в m -мерном пространстве состояний. Исследование поведения ВСОЧ в m -мерном фазовом пространстве состояний дает возможность изучить динамику его движения в выбранных фазовых координатах.

Результаты исследования и их обсуждение. Воздействие стандартизированной физической нагрузки (СФН) в различных местах пребывания по-разному сказалось на организме легкоатлетов девушек и юношей. Объем квазиаттрактора спектральных характеристик в покое у девушек в Сургуте был минимальным (5,7 у.е.), при перемещении в Кисловодск незначительно увеличился (7,3 у.е.), после двухнедельной адаптации увеличился до 19,8 у.е., сразу после приезда в Сургут достиг максимальной величины 87, у.е., превысив исходное значение (СО) в 17 раз. При проведении нагрузки квазиаттрактор спектральных показателей в Сургуте составлял 25,1 у.е., в Кисловодске – 5,7 у.е., в конце учебно-тренировочного сбора практически не изменился – 6,31 у.е., а после возвращения в Сургут вырос до 81,2 у.е. В

реакции на нагрузку в исходном состоянии (СО) система реагировала увеличением объема в 5 раз, а в конце тренировочного сбора и после приезда объем квазиаттрактора уменьшался в ответ на нагрузку.

У юношей наблюдается иная ситуация. Общий объем квазиаттрактора увеличился при перелете в Кисловодск (с 3,3 у.е до 11,5 у.е.), перед отъездом из Кисловодска составлял 13,3 у.е., а после приезда в Сургут достиг самой минимальной величины 0,77 у.е. После проведения нагрузки сразу после приезда общий объем квазиаттрактора увеличился в 4 раза. После пребывания на учебно-тренировочном объеме КА уменьшился в 13 раз (0,37 у.е.) и практически не изменился после возвращения обратно. Самая значительная реакция наблюдается сразу после перелета в Кисловодск, объем КА после нагрузки увеличился в 2 раза (11,5 у.е. - 25,3 у.е.) (рис.).

Ведущим параметром, существенно влияющим на систему спектральных характеристик в целом сразу после приезда в Сургут у девушек является показатель VLF, отражающий активность центральных эрготропных и гуморально-метаболических механизмов регуляции сердечного ритма. Возможно вышеуказанные изменения в женском организме, связанные с реакцией на широтное перемещение из Кисловодска в Сургут вызваны именно гормональной регуляцией. У юношей ведущим параметром после возвращения в Сургут является показатель HF, связанный с дыхательными движениями и отражающий влияние на работу сердца блуждающего нерва. Можно предположить, что парасимпатические влияния на сердце у юношей привело к изменению объема КА после приезда в Сургут за счет активизации дополнительных резервов восстановления.



Изменение объема квазиаттракторов спектральных показателей кардиореспираторной системы до и после СФН. По оси абсцисс – перемещения СО - Сургут-отъезд, КП – Кисловодск-приезд, КО – Кисловодск-отъезд, СП – Сургут-приезд; по оси ординат – значение показателей спектральной мощности в у.е. А – у девушек, Б – у юношей

Обсуждение. Известно, что физические упражнения спортсменов опосредованы адаптивными реакциями вегетативной нервной системы (ВНС). Направленность этих реакций можно учитывать для управления функциональным состоянием организма. У стайеров, например, адаптации ВНС, обеспечивающие тренировочный процесс, доза-зависимо связаны с величиной симпатической активности, а величина LF колебаний variability сердечного ритма (VCP) на пике тренировочной нагрузки может предсказывать спортивный результат в группе спортсменов [7].

Имеются доказательства, что у здоровых испытуемых регулярные аэробные тренировки, как правило, приводит к значительному снижению ритма сердца в покое и во время тренировки субмаксимальной мощности. Это свидетельствует об увеличении вегетативной эфферентной активности и изменения в пользу повышения модуляции сердечного ритма блуждающим нервом. Однако, основной проблемой в области анализа VCP является нестационарность кардиосигнала, что особенно важно для анализа тренировочных эффектов [6]. В этих условиях более надежным может оказаться метод многомерных фазовых пространств, который выявляет нелинейность и хаотичность спектральной характеристики сердечного ритма, а вместе с ней и нестационарность вегетативных влияний в покое и при физических нагрузках на организм юных спортсменов в разных условиях пребывания.

Вывод. Максимальный общий объем квазиаттрактора спектральных показателей у девушек наблюдается после приезда в Сургут, у юношей – минимальный. Связывая данные с результатами идентификации параметров порядка, предполагаем что ситуация обусловлена различной регуляцией сердечного ритма: у девушек эрготропной и гуморально-метаболической регуляцией, у юношей - преимущественно парасимпатической.

Литература

1. Бабунц И.В. Азбука анализа variability сердечного ритма / И.В. Бабунц, Э.М. Мириджанян, Ю.А. Машаех. – Ставрополь, 2002. – 112 с.
2. Еськов В.М. Программа идентификации параметров аттракторов поведения вектора состояния биосистем в m-мерном пространстве / В.М. Еськов, М.Я. Брагинский, С.Н. Русак, А.А. Устименко, Ю.В. Добрынин. – Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ №2006613212. РОСПАТЕНТ. – Москва, 2006.
3. Исаев А.П. Воздействие больших тренировочных нагрузок и экологических факторов экстремального характера на адаптивно-компенсаторные системы спортсменов олимпийского резерва. / А.П. Исаев, И.А.

Медведев, В.И. Ляпкало. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – Вып. 23. – №19(195). – С. 15-19.

4. Логинов С.И. Влияние физической нагрузки на параметры variability сердечного ритма юношей при широтном перемещении / О.Н. Шимшиева, С.И. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 87-90.

5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. / В.Н. Селуянов – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

6. Hottenrott K. Heart rate variability and physical exercise. Current status. // K. Hottenrott, O. Hoos, H.D. Esperer // Herz. – 2006. – Bd. 31, N 6. – S. 544-552.

7. Manzi V. Dose-response relationship of autonomic nervous system responses to individualized training impulse in marathon runners / V. Manzi, C. Castagna, E. Padua, M. Lombardo, S. D'Ottavio, M. Massaro, M. Volterrani, F. Iellamo // Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol. – 2009. – V.296, N6. – H1733-40. doi: 10.1152 / ajpheart.00054.

8. Perini R. Heart rate variability and autonomic activity at rest and during exercise in various physiological conditions. / R. Perini, A. Veicsteinas // Eur. J. Appl. Physiol. 2003. – V. 90, N 3-4. – P. 317-325.

9. Portier H. Intense endurance training on heart rate and blood pressure variability in runners. / H. Portier, F. Louisy, D. Laude, M. Berthelot, C.Y. Guézennec // Med. Sci. Sports Exerc. 2001. – V. 33, N7. – P. 1120-1125.

ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММЫ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Е.Л. Михалюк, С.Н. Малахова, М.В. Диденко

Запорожский государственный медицинский университет, Украина

Практика подготовки квалифицированных легкоатлетов-спринтеров и средневикиков показывает, что в последнее десятилетие наблюдается значительное увеличение как специфических, так и соревновательных нагрузок. В то же время уже всем становится очевидным, что простое наращивание объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в процессе подготовки бегунов не приводит к планируемому результату [5].

Электрокардиографические исследования в спорте были и продолжают оставаться одним из ведущих методов диагностики состояния здоровья и оценки функциональной подготовленности спортсменов. Глубоко отражая сущность биоэлектрических процессов в сердечной мышце, они четко характеризуют отклонения от состояния нормы, проявляя локальность и специфику патогенетических изменений.

Научных работ, посвященных изучению ЭКГ-показателей у легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие и средние дистанции, несмотря на многолетние исследования, казалось бы, рутинной, но весьма чувствительной методики, какой является электрокардиография, в доступной нам научной литературе недостаточно [3].

В работе Р.В. Урсан и А.В. Васильчук [6] представлены данные ЭКГ-исследования 50-ти легкоатлетов обоего пола, у которых в 96% встречалась синусовая брадикардия, а НБПНПГ – в 33% (преимущественно у мужчин). О.С. Полянская и К.И. Себенюк [4], при обследовании 25-ти легкоатлетов у 1/4 из них обнаружила отклонения на ЭКГ в виде нарушений образования импульса, число которых уменьшалось после физической нагрузки, что указывает на функциональный характер.

Нам встретилась работа В.В. Абрамова [1], в которой автор, исследуя большую группу легкоатлетов (бегунов на дистанции от 100 до 400 м мужского пола), квалификации от II-III-го разряда до МС, обнаружил у них вертикальную и полувертикальную позицию сердца, нормальную электрическую ось сердца с тенденцией к отклонению вправо, относительную синусовую брадикардию, замедление предсердно- и внутрижелудочковой проводимости, повышение зубцов R и T.

Некоторыми авторами чаще всего, анализируются ЭКГ-данные группы спортсменов, которые состоят из представителей различных видов спорта, а если это легкоатлеты, то такие группы малочисленные, в них отсутствуют сведения о специализации спортсменов (спринтеры или стайеры, прыгуны или метатели, которые в своей тренировочной деятельности развивают различные физические качества), а также спортивная квалификация и пол. В частности, Л. А. Бутченко с соавт. [2] еще в 1974 году рекомендовал устанавливать нормативы показателей ЭКГ отдельно для мужчин и женщин с учетом особенностей их тренировки, то есть направленности тренировочного процесса на развитие физических качеств, однако, к сожалению, не все исследователи придерживаются данных рекомендаций.

Цель работы – изучение биоэлектрической активности миокарда у легкоатлетов обоих полов, которые специализируются в беге на дистанции 100-200 и 400-800 метров.

Обследовано 190 спортсменов (92 женщины и 98 мужчин), бегунов на дистанции 100-200 метров и 400-800 метров, квалификации от III разряда до заслуженных мастеров спорта (ЗМС). Из 92-х женщин – 52, специализируется в беге на дистанции 100-200 метров и 40 – на 400-800 метров. Из 98-ми мужчин – 53, это бегуны на 100-200 метров и 45 – бегуны на дистанции 400-800 метров.

Анализ 52-х электрокардиограмм легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м квалификации от III разряда до ЗМС свидетельствует о том, что у них синусовый правильный ритм зафиксирован в 80,8%, неправильный, за счет дыхательной аритмии – в 19,2%. Достаточный вольтаж обнаружен в 98%, у одной спортсменки – снижен (2%). У всех обследованных спортсменов электрическая ось была не отклонена. Брадикардия была зарегистрирована в 34,6%, ЧСС в пределах 61-80 уд/мин – в 59,6% и в 5,8% случаев ЧСС составила более 80 уд/мин. Без отклонений от нормы было 48,1% спортсменок, лиц с неполной блокадой правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ) – 17,3%, синдром укорочения PQ – 5,8%, нижнепредсердный ритм – 2%, синдром ранней реполяризации желудочков (СРРЖ) – 11,5%, подозрение на метаболическую кардиомиопатию вследствие хронического физического перенапряжения (КМПФП) – 15,4%.

Проанализированы 40 электрокардиограмм бегуний на дистанции 400-800 м, которые имеют спортивную квалификацию от III разряда до мастера спорта международного класса (МСМК). Синусовый, правильный ритм обнаружен в 95% случаев, в 5% – ритм синусовый, неправильный в виде дыхательной аритмии. Достаточный вольтаж зафиксирован в 95%, снижен – в 5%. В 97,5% случаев электрическая ось не отклонена и только у одной спортсменки обнаружена левограмма (2,5%). Брадикардия была зарегистрирована в 35%, ЧСС в пределах 61-80 уд/мин – в 52,5%, пять спортсменок с ЧСС более 80 уд/мин (12,5%). Без отклонений от нормы было 37,5% спортсменок, НБПНПГ обнаружена в 20%, нижнепредсердный ритм и синдром укорочения PQ по 2,5%, нарушение внутрижелудочковой проводимости у 2-х спортсменок (5%), СРРЖ – 22,5%, подозрение на метаболическую КМПФП – в 10%.

Анализ 53-х электрокардиограмм легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м квалификации от III разряда до МСМК свидетельствует

о том, что у них синусовый правильный ритм зафиксирован в 86,8%, неправильный, за счет дыхательной аритмии – 13,2%. Достаточный вольтаж обнаружен в 96,2%, у двух спортсменов – снижен (3,8%). Электрическая ось не отклонена в 98,1%, левограмма у одного спортсмена (1,9%). Брадикардия была зарегистрирована в 41,5%, ЧСС в пределах 61-80 уд/мин – в 43,4% и в 15,1% случаев ЧСС составила более 80 уд/мин. ЭКГ без отклонений от нормы было в 45,3% спортсменов, в том числе лиц с НБПНПГ – 7,5%, синдром укорочения PQ у одного спортсмена (2%), правопредсердный ритм – 7,5%. Полная блокада правой ножки пучка Гиса у 3-х (5,7%), СРРЖ обнаружен у 35,8% спортсменов, подозрение на метаболическую КМПФП – 3,8%.

Проанализированы 45 электрокардиограмм бегунов на дистанции 400-800 м, которые имеют спортивную квалификацию от III разряда до МСМК. Синусовый, правильный ритм обнаружен в 80% случаев, в 20% – ритм синусовый, неправильный в виде дыхательной аритмии. Достаточный вольтаж зафиксирован в 95,5%, снижен – в 4,5%. В 100% случаев электрическая ось не отклонена. Брадикардия была зарегистрирована в 48,9%, ЧСС в пределах 61-80 уд/мин – у 51,1%. Без отклонений от нормы было 64,4% спортсменов, в том числе НБПНПГ обнаружена у 15,6%, правопредсердный ритм и синдром укорочения PQ по 2,2%, СРРЖ – у 24,4%, подозрение на метаболическую КМПФП – 6,7%. Стоит заметить, что у всех легкоатлетов два последних диагноза (СРРЖ и подозрение на метаболическую КМПФП) были сняты вследствие нормализации ЭКГ после стресс-ЭКГ в виде субмаксимального теста PWC_{170} .

Выводы

1. Нами впервые за последние годы представлены данные состояния биоэлектрической активности миокарда у легкоатлетов обоего пола, специализирующихся в беге от 100 до 800 м, квалификации от III-го разряда до ЗМС.

2. Обращает на себя внимание факт относительно малого числа спортсменов, не имеющих отклонений от нормы по данным ЭКГ, при этом таких электрокардиограмм в среднем на 12% больше у мужчин, чем у женщин.

3. Количество легкоатлетов с подозрением на КМПФП в среднем составляет 5,25% у мужчин и 12,7% у женщин, при этом физическая нагрузка в виде субмаксимального теста PWC_{170} приводит к нормализации ЭКГ.

Литература

1. Абрамов В.В. Особенности кардиогемодинамики у спортсменов-легкоатлетов (клинико-инструментальные исследования) [Текст]: автореф. дис. канд.мед.наук: спец. 14.00.05 “Внутренние болезни”. Абрамов Виктор Васильевич –Днепропетровск, 1973. -23 с.
2. Бутченко Л.А. Изменение ЭКГ спортсмена в зависимости от пола и направленности спортивной тренировки /Л.А. Бутченко, Е.И. Карева, Т.М. Федорова // Теория и практика физической культуры. - 1974. - № 8. – С. 22-25.
3. Михалюк Е.Л. Особенности электрокардиограммы у легкоатлетов-спринтеров (мужчин и женщин) / Е.Л. Михалюк, С.Н. Малахова, М.В. Диденко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму. V Міжн. наук.-практ. конф. Тези доповідей. – Запоріжжя, КПУ. - 2013. – С. 290-291.
4. Полянська О.С. Електрокардіограма спортсменів різної кваліфікації / О.С. Полянська, К.І. Себенюк // “Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті”, II Міжнародна електронна науково-практ. конф. – Одеса, 2011. – С. 328-329.
5. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин // -М.: Изд-во “СААМ”, 1995. - 448 с.
6. Урсан Р.В. Нарушения ритма и проводимости у легкоатлетов в Приднестровской Молдавской республике / Р.В. Урсан, А.В. Васильчук // Сборник материалов 77-й итоговой студенческой конференции с международным участием (23-26 апреля 2013 г.). – Красноярск, КГМУ. -2013. – С. 943-945.

ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.Л. Михалюк, С.Н. Малахова

Запорожский государственный медицинский университет, Украина

Современный футбол требует от игроков высокой двигательной активности, интенсивной мышечной работы и отличается неравномерностью и аритмичностью физических нагрузок. Интенсивность работы при игровой деятельности колеблется от умеренной до максимальной, что предъявляет повышенные требования к разносторонней физической и функциональной подготовленности футболистов [1].

Вопрос функциональной готовности спортсменов, занимающихся спортивными играми, недостаточно изучен. Сложность заключается в том, что в игровых видах спорта оптимальным является согласованность деятельности различных систем организма, количественная характеристика которых возможна только при комплексной диагностике функционального состояния органов и систем [6].

В спортивно-медицинской литературе имеются исследования, посвященные изучению показателей физической работоспособности [3,4], центральной гемодинамики [4] и соотношения типов кровообращения у футболистов [2]. И.И. Шумихиной с соавт. [7] установлено, что юные футболисты с разной исходной степенью активности регуляторных систем имеют разный исходный уровень функциональных возможностей гемодинамической производительности сердца, следовательно, и разный уровень приспособительных возможностей организма к физическим нагрузкам. То есть, тип вегетативной регуляции сердечного ритма отражается на количественно-качественных характеристиках и адаптивных возможностях системы кровообращения футболистов.

Цель работы – определить влияние спортивной квалификации футболистов на показатели variability сердечного ритма, центральной гемодинамики и физической работоспособности.

Пациенты и методы исследования. В начале подготовительного периода проведено комплексное обследование, включавшее определение показателей variability сердечного ритма (ВСР), центральной гемодинамики, физической работоспособности и индекса функционального состояния (ИФС) у 73-х футболистов, которых для удобства интерпретации полученных данных, распределили по спортивной квалификации на четыре группы. В первую группу вошли 14 спортсменов, квалификации мастер спорта (МС), средний возраст $27 \pm 1,36$ лет, стаж занятий футболом – $17 \pm 2,0$ лет. Вторую группу – кандидаты в мастера спорта (КМС) – 9 человек, средний возраст $20 \pm 0,93$ лет, стаж занятий футболом – $10 \pm 1,33$ лет. Третью – спортсмены I-го разряда – 34 человека, средний возраст $17 \pm 0,19$ лет, стаж занятий – $8 \pm 0,51$ лет. Четвертую – спортсмены квалификации II-III разряд – 16 человек, средний возраст $16 \pm 0,43$ лет, стаж занятий футболом – $7 \pm 0,74$ лет.

Для анализа вегетативной регуляции сердечной деятельности использовали математические методы анализа ВСР с расчетом временных и частотных показателей. Центральную гемодинамику изучали методом автоматизированной тетраполярной реографии по W. Kubicek с соавт. (1970) в модификации Ю.Т. Пушкаря с соавт. (1970). Рассчитывали ударный и минут-

ный объем крови (УО, МОК), ударный и сердечный индексы (УИ, СИ), общее и удельное периферическое сосудистое сопротивление (ОПСС, УПС). Определение физической работоспособности осуществляли по общепринятой методике на велоэргометре с использованием субмаксимальной теста PWC_{170} и расчетом относительной величины физической работоспособности. Индекс функционального состояния (ИФС) рассчитывали по формуле, предложенной и запатентованной нами [8].

Результаты исследования и обсуждение. Сравнение данных ВСП у футболистов, различающихся по квалификации, свидетельствует об относительной однородности средних величин временных и частотных показателей. Исключение составлял показатель LF, индикатор преимущественно симпатического тонуса, который был достоверно больше у футболистов квалификации МС, КМС и I-го разряда, по сравнению с футболистами II-III-го разряда, соответственно $p < 0,01$, $p < 0,05$, $p < 0,05$. Частота сердечных сокращений у футболистов уровня МС была достоверно меньше, чем у футболистов I-го разряда ($51,0 \pm 1,9$ против $58,0 \pm 1,3$ уд/мин, $p < 0,01$), и чем у спортсменов II-III-го разряда, у которых ЧСС в среднем составила $71,0 \pm 3,6$ уд/мин ($p < 0,001$), при этом была сопоставима у спортсменов квалификации КМС ($55,0 \pm 1,93$ уд/мин) и I-го разряда ($p > 0,05$).

Сравнение показателей центральной гемодинамики среди обследованных футболистов показало следующее. Прежде всего, следует отметить продолжающуюся тенденцию отсутствия достоверных различий между спортсменами уровня КМС и I разряд. В данном случае среди средних величин центральной гемодинамики и физической работоспособности. Подобная особенность в какой-то степени может быть обусловлена отсутствием у них достоверных различий по стажу занятий футболом, а также по антропометрическим показателям.

Средняя величина СИ у футболистов квалификации МС, КМС и I-го разряда практически между собой не отличалась и находилась в пределах величин, соответствующих гипокинетическому ТК. Статистически достоверные различия обнаружены среди спортсменов указанных квалификаций по сравнению с футболистами II-III-го разряда, у которых средние величины СИ соответствовали эукинетическому ТК. Это находит подтверждение и при анализе типов кровообращения. Так, у футболистов уровня МС соотношение среди ТК выглядело: 78,6%:21,4%:0%, соответственно гипо-, эу- и гиперкинетический ТК. У футболистов уровня КМС это соотношение составило 77,8%:22,2%:0%. У футболистов I-го разряда и квалификации II-III разряд соотношение ТК соответственно составило: 61,8%:35,3%:2,9% и 25,0%:62,5%:12,5%.

Таким образом, если у футболистов уровня МС, КМС и I разряда преобладает гипокинетический ТК и у первых двух отсутствуют спортсмены с гиперкинетическим ТК, то по мере снижения спортивной квалификации к II-III-го разряду происходит постепенное уменьшение числа спортсменов с гипокинетическим ТК и увеличение с эукинетическим и гиперкинетическим ТК. В дальнейшем, это приводит к преобладанию у спортсменов II-III разряда эукинетического ТК.

Определенный интерес представляет сравнение средних величин относительной величины физической работоспособности $PWC_{170}/кг$ и ИФС. Так, средняя величина $PWC_{170}/кг$ у футболистов уровня МС и КМС практически не отличалась и составляла, соответственно $20,45 \pm 0,65$ и $19,17 \pm 0,69$ кгм/мин/кг ($p > 0,05$). Достоверные различия $PWC_{170}/кг$ ($p < 0,01$) отмечены среди футболистов уровня МС и I разряда, а также между спортсменами уровня МС и II-III-го разряда ($p < 0,001$), КМС и II-III-го разряда ($p < 0,05$), I разряда и II-III-го разряда ($p < 0,05$).

Средняя величина ИФС, представляющая интегральный показатель, имела достоверные различия между футболистами уровня МС и КМС ($8,087 \pm 0,34$ против $6,962 \pm 0,37$ отн. ед., $p < 0,01$). Закономерные различия ИФС зафиксированы между футболистами уровня МС и I разряда ($p < 0,01$), МС и II-III разряда ($p < 0,001$), КМС и II-III разряда ($p < 0,05$). Кроме этого отсутствовали достоверные различия ИФС между футболистами квалификации КМС и I разряд, а также между спортсменами I-го и II-III-го разряда. Согласно предложенной нами градации у футболистов уровня МС оценка индекса функционального состояния – средняя, а у спортсменов квалификации КМС, I разряд и II-III-й разряд – ниже среднего, соответственно, $6,962 \pm 0,37$, $6,723 \pm 0,29$ и $6,059 \pm 0,35$ отн. ед.

Выводы

1. Большинство обследованных футболистов, различающихся по спортивной квалификации, имели достоверные различия по возрасту, стажу занятий футболом, длине и массе тела, за исключением спортсменов квалификации КМС и I разряд.

2. Со стороны вегетативного обеспечения спортивной деятельности футболисты, различающиеся по квалификации, не имели достоверных различий по средним величинам временных и частотных показателей ВСР.

3. Экономизация физиологических функций квалифицированных футболистов проявляется брадикардией, преимуществом гипокинетического ТК и отсутствием в группах МС и КМС спортсменов с гиперкинетическим ТК.

4. Величины относительной физической работоспособности и ИФС находятся на достаточно высоком уровне у всех футболистов, что в очередной раз подтверждает направленность тренировочного процесса на развитие скоростно-силовых качеств, с проявлением высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости.

5. Отсутствие статистически достоверных различий среди большинства исследуемых показателей между футболистами квалификации КМС и I разряда, дает основание в дальнейшем, для корректной интерпретации данных, формировать объединенную группу, а именно I разряд-КМС.

Литература

1. Высочин Ю.В. Влияние сократительных и релаксационных характеристик скелетных мышц на физическую работоспособность футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №6. - С.47-49.

2. Михалюк Е.Л. Типы кровообращения у спортсменов: актуальность их изучения /Е.Л.Михалюк, А.Н.Бражников // Всеукр. міжвузівська наук.-практ.конф. “Медичні проблеми фізичної культури і спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи”. –Дніпропетровськ: ДнДМА. - 1999. – ч. 1. – С. 60.

3. Михалюк Е.Л. Центральная гемодинамика и физическая работоспособность у представителей мини-футбола и футбола / Е.Л. Михалюк, В.И. Лозовой, В.А. Дмитряков // VII Межд. научн.конгресс “Современный Олимпийский спорт и спорт для всех”. –М. -2003. – С. 106-107.

4. Михалюк Є.Л. Вивчення фізичної працездатності у спортсменів / Є.Л.Михалюк, А.М.Бражніков, В.І.Лозовий та ін. // Медичні перспективи. - 2001. –Т.VI, -№3. –ч.1. –С.99-103.

5. Патент на корисну модель №36013, МПК (2006) А61В5/00. “Спосіб оцінки функціонального стану організму осіб, що займаються фізичною культурою та спортом” / Михалюк Є.Л., Сиволап В.В., Ткаліч І.В. Заявл. u2008 06171. Дата публ. 10.10.2008. Бюл. №19. Промислова власність с. 5.23.

6. Сивохов В.Л. Многокомпонентная оценка функционального состояния футболистов высокой квалификации / В.Л. Сивохов, Е.Л. Сивохова, Г.И. Булнаева // Теория и практика оздоровления населения России: Материалы II нац. научн.-практ. конф. – Ижевск, 2005. – С. 219-221.

7. Шумихина И.И. Особенности variability сердечного ритма и центральной гемодинамики у юных футболистов / И.И. Шумихина, Н.И. Шлык, Т.В. Красноперова // Теория и практика оздоровления населения России: Материалы II нац. научн.-практ. конф. – Ижевск, 2005.

РЕСИНХРОНИЗАЦИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ДАЛЬНЕГО ПЕРЕЛЕТА НА ВОСТОК

И.А. Расторопова, А.Б. Пименов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Циркадные (циркадианные) ритмы (от лат. *circa* - около, кругом и лат. *dies* - день) - циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Несмотря на связь с внешними стимулами, циркадные ритмы имеют эндогенное происхождение, представляя, таким образом, «внутренние часы» организма.

Циркадные ритмы сформировались в процессе эволюции и подчиняются суточному циклу нашей планеты, когда каждые 24 часа Земля совершает один оборот вокруг своей оси.

За циркадные ритмы отвечает головной мозг, а именно, в гипоталамусе, находится скопление, так называемое супрахиазмальное ядро. Так вот оно задает нужный ритм биологическим часам человека.

В смене часовых поясов лежит сбой привычной для организма временной регуляции. Ритмическая организация физиологических и биологических функций влияет на состояние здоровья, работоспособность и резистентность организма к различным воздействиям. Этот комплекс получил название «острый десинхроноз». Он проявляется нарушениями ритма сон-бодрствование, изменениями психического статуса и вегетососудистыми сдвигами. Десинхроноз приводит к существенному снижению функциональной готовности спортсменов.

Цикл сон-бодрствование является одним из главных условий для обеспечения нормального функционирования организма, потому что большинство органов подчинены суточным ритмам. Эти органы изменяют свою активность в зависимости от времени суток. Например, в печени существует суточный ритм секреторных процессов: днем преобладает выделение желчи, а ночью - синтез гликогена. Этот ритм регулируется при участии гипоталамуса и гипофиза.

Суточные колебания присущи всем показателям функционирования сердечнососудистой системы - частоте сердечных сокращений, структуре кардиоритма, объемной скорости кровотока, уровню артериального давления, потребления кислорода тканями. В соответствии с ритмами функционирования гипоталамо-гипофизарной системы (максимальная секреция тропных гормонов гипофиза отмечается во время ночного сна) изменяется и секреторная активность периферических эндокринных желез.

При перелете на восток наибольшие изменения самочувствия, пониженное настроение, заторможенность, переносимость тренировочных нагрузок наблюдаются в первой половине дня. Это совпадает по времени с ночными часами в месте постоянного проживания.

При перелете на восток спортсмены ложатся спать и встают на 1.5-2 часа позже обычного.

Утром они просыпаются с большим трудом, ощущают вялость и сонливость. Между завтраком и утренней тренировкой возникает желание поспать. Вечерние часы характеризуются, наоборот, повышенной психоэмоциональной и двигательной активностью.

Адаптация к новому времени, как правило, приводит к снижению массы тела, достигающему в течение первой недели 1-1.5 кг.

При смене часовых поясов спортсмены все больше обращаются за медицинской помощью. Учащаются случаи ОРЗ, заболеваний, сопровождающихся нагноительным процессом (потертости, гнойничковые заболевания кожи), обострений очагов хронической инфекции. Максимум острых заболеваний и травм приходится на 2-3 неделю пребывания в измененном часовом поясе. Иногда заболевания и травмы возникают после возвращения домой.

Выделяют три фазы ресинхронизации циркадных ритмов после дальних перелётов.

Первая фаза (первичные реакции адаптации) продолжается около суток. Характеризуется наличием стресс-синдрома.

Вторая (основная) фаза адаптации длится 5-7 дней. В этой фазе происходит первоначальная перестройка функций организма и его регуляторных систем с включением компенсаторно-приспособительных реакций.

Третья фаза (завершение фазы адаптации) длится 10-15 дней. В течение этого времени постепенно восстанавливается стабильный уровень функционирования основных систем организма.

Значительно облегчают и сокращают период адаптации после дальнего перелета на восток следующие мероприятия:

Предварительное, в течение недели, предшествующей перелету, постепенное смещение времени занятий на более позднее (от 1 до 3 часов).

Применение интенсивных эмоциональных нагрузок в позднее время (22-24 ч), анализ в позднее время предполагаемой техники и тактики соревновательной борьбы в предстоящих стартах.

Отказ в последнюю неделю перед вылетом от тренировки в ранние утренние часы (7-9), более поздний подъем и завтрак, снижение объема и интенсивности нагрузок в утренних занятиях.

Так же особого внимания требует построение тренировочного процесса в первые дни после перелета. Нарушение циркадного ритма важнейших физиологических функций способно на 30-40 % снизить суммарную работоспособность в занятиях, если они планируются впервые 2 дня после перелета. На третий день работоспособность хоть и повышается, но все равно остается низкой (снижение составляет 15-20 %). Восстановление работоспособности начинается с 4-го дня после перелета.

Так же облегчить смену часовых поясов можно, скорректировав диету в сторону увеличения в пище углеводов и уменьшения количества белков. Сместить распорядок дня - вставать на один час позднее, чем обычно.

Подготовиться к изменению часового пояса и облегчению процесса смещения циркадных ритмов возможно также путем использования яркого света. Этому же способствует отказ от сна во время полета.

В данных обстоятельствах следует избегать выполнения утренней зарядки в течение первых нескольких дней. И, наоборот, выполнение упражнений в конце второй половины дня будет оказывать благотворное воздействие на адаптацию организма к переходу на новое время.

Адаптация организма спортсмена после возвращения домой протекает значительно легче, хотя и зависит от срока отсутствия. Некоторое изменение распорядка дня перед возвращением (отход ко сну во время, приближенное к «домашнему») еще больше облегчает процесс адаптации, который может завершиться в течение 1-3 дней.

Таким образом, можно дать следующие рекомендации перед перелетом спортсменов на восток:

- 1) вылет из дома вечером, прилет - утром;
- 2) в день вылета подъем на 2-3 ч раньше обычного;
- 3) обязателен сон в самолете;

- 4) тренировочная деятельность в первый день после перелета – днем и утром;
- 5) повышенное содержание углеводистой пищи и в меньшей степени белковой.

Литература

1. Комаров Ф. И., Захаров Л. В. и Лисовский В. А. Суточный ритм физиологических функций у здорового и больного человека. - Л., 1966.
2. Лебедев И. Н. Биоритмы пищеварительной системы - М.: «Медицина». - 1987.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина [Текст]: учебник/ Г.А. Макарова.-5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2010.-480с.:ил.
4. Медицинские новости - 1996, № 2.
5. Эмме А. М. Биологические часы - Новосибирск. - 1967.

НОРМАЛИЗАЦИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ТЕРАПИИ

Н.Г. Савельева

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Последнее время особую тревогу вызывает рост количества студентов с ограниченными возможностями здоровья. Все беды современного мира – экономические катаклизмы, неудовлетворительное качество природной среды, вооружённые конфликты, экономические кризисы своей разрушительной силой направлены, в первую очередь, на молодёжь. Поэтому, одной из главных проблем, определяющей завтрашний день образования, является проблема здоровья детей, молодёжи, нации в целом.

В этой связи становится актуальным поиск более эффективных путей обучения, развития студентов с ОВЗ, в частности содержания традиционных и нетрадиционных методов нормализации мышечного тонуса.

Тонус – это напряжение мышц, которое необходимо для поддержания позы тела и обеспечение его движений. Правильное соотношение тонуса различных мышц – это условие правильного экономного движения. Внутренние органы удерживаются в нормальном положении только благодаря

тонусу мышц. Величина мышечного тонуса зависит от функционального состояния центральной нервной системы. Тонус скелетных мышц непосредственно определяется поступлением к мышце с большим интервалом нервных импульсов из двигательных нейронов спинного мозга. Активность нейронов поддерживается импульсами, идущими из вышележащих отделов центральной нервной системы, от рецепторов (проприорецепторов), которые находятся в самих мышцах. Велика роль мышечного тонуса в обеспечении координации движений. Нарушения мышечного тонуса – это всегда проблемы в работе центральной нервной системы – головного или спинного мозга. Изменение мышечного тонуса – мышечная дистония - это не заболевание, а симптом. Причина нарушений может появиться до, или во время рождения. Это, например, болезни матери в период беременности, сахарный диабет, употребление алкоголя и наркотиков, курение, прием лекарственных препаратов, стрессы, многоплодная беременность, стремительные роды, стимуляция родов или гипоксия (нехватка кислорода), асфиксия (удушение).

Мышечная дистония проявляется в виде повышения мышечного тонуса (гипертонус), или пониженного тонуса (гипотонус). При гипотонусе человек вял, неактивен, мало двигается. Активность зависит от величины снижения тонуса скелетной мускулатуры. При гипертонусе мышцы чрезмерно напряжены. Несовершенство двигательных действий при выполнении трудовых операций наблюдается у ряда студентов на занятиях физкультурой. Недостатки движений проявляются в неумении целесообразно построить двигательное действие в недостаточной точности и ловкости движений, неуклюжести, вялости движений или, наоборот, чрезмерной суетливости. При всех видах отклонений продуктивность двигательных действий снижена. Нарушения развития моторики обнаруживаются, прежде всего, при выполнении дифференцированных и точных движений.

Величина мышечного тонуса зависит от функционального состояния центральной нервной системы – головного или спинного мозга. В зависимости от количества вовлеченных групп мышц дистония может быть генерализованной (торсионная дистония) или фокальной (блефароспазм, спастическая кривошея, писчий спазм).

Нетрадиционные методы терапии принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике нетрадиционные методы терапии, не требуя особых усилий, способствуют оздо-

ровлению всего организма человека. На сегодняшний день методов нетрадиционного воздействия известно достаточно много (игро-, сказко-, смехо-, изо-, глина-, воско-, библио-, хорео, имаго- (рисование под музыку), кристаллотерапия и др.). Мы рассмотрим наиболее целесообразные и эффективные, а именно: арома-, музыка-, хромотерапия и су-джок терапия.

Ароматерапия. Воздействие запахов способно оказывать сильное влияние на физиологическое равновесие в организме, регулировать его баланс и снижать негативные последствия физических и психических факторов (неблагоприятную экологию, стрессовые ситуации, побочные действия лекарств). Посредством воздействия на мозг они снимают чрезмерную возбудимость, устраняют тревожные мысли, помогают при постоянном физическом или умственном напряжении, препятствуют истощению жизненных сил, усиливают естественную способность к сопротивлению стрессам, инфекциям, вредному влиянию окружающей среды. Терапевтическое действие запахов осуществляется более тонко, чем использование фармакопейных препаратов. Применение ароматических масел оказывается более эффективным, чем воздействие самого растения или экстракта из него. Даже в микроконцентрациях эфирные масла оказывают существенное влияние на психику и на работу многих систем организма: дыхательную, иммунную, эндокринную, нервную. Применение ароматических масел можно сочетать с традиционными и нетрадиционными методами лечения. Аэрофитотерапия основана на использовании в искусственных условиях природных концентраций летучих компонентов эфирных масел. Одним из вариантов является использование аромалампы. В нее наливают немного воды, капают ароматическое масло, а снизу воду с маслом нагревают пламенем свечи. Вскоре вода с капельками масла начинает испаряться, распространяя по помещению целебный аромат. Количество применения эфирного масла зависит от размеров комнаты, где происходит сеанс ароматерапии: до 10 кв. м - 3 капли; 10-20 кв. м - 5 капель.

Эфирное масло из розмарина нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, снижает мышечные боли, устраняет угревую сыпь, активизирует водно-солевой обмен, нормализует тонус кровеносных сосудов.

Аэрофитотерапия может применяться в сочетании с лечебной гимнастикой, дыхательными упражнениями, мышечной релаксацией, массажем мышц грудной клетки. При этом повышается влияние летучих биологически активных веществ на организм за счет активации мышечной деятельности и функции дыхательной системы. Ингаляция через аромалампу арома-

масел с использованием бергамота и мандарина, которые снимают напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышает тонус. При этом повышается влияние летучих биологически активных веществ на организм за счет активации мышечной деятельности и функции дыхательной системы.

Музыкотерапия. В настоящее время особое место среди нетрадиционных методов коррекции различной структуры нарушений – занимает музыкотерапия (вид арттерапии). Музыка оказывает лечебное и коррекционное воздействие, как на физиологические процессы, так и на психоэмоциональное состояние человека. Музыкотерапия является целым психокоррекционным направлением, имеющим в своей основе два аспекта воздействия: психосоматическое и психотерапевтическое. Именно катарсическое воздействие музыки позволяет использовать её в таком качестве в коррекционной работе с молодёжью. Цели музыкотерапии: гармонизировать развитие личности человека через развитие способностей, саморазвитие, самопознание; создавать положительный эмоциональный фон реабилитации; стимулировать двигательные функции; развивать и корригировать сенсорные процессы и сенсорные способности; развивать дыхательный и артикуляционный аппарат; растормаживать речевую функцию, нормализовать мышечный тонус. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, тонизирует центральную нервную систему.

На занятиях все чаще используются следующие приёмы музыкотерапии: прослушивание музыкальных произведений; ритмические движения, динамические паузы под музыку; проведение гимнастики для глаз под музыкальное сопровождение; сочетание музыкотерапии с работой по развитию мелкой моторики; пропевание чистоговорок под музыкальное сопровождение.

Таким образом, в настоящее время особое место среди нетрадиционных методов коррекции различной структуры нарушений – занимает музыкотерапия. Хромотерапия. Великая значимость цвета для существования всего живого на земле известна с древних времен. Но, оказывается, цвета существуют не только для того, чтобы мы могли различать предметы и радоваться безудержному буйству красок в природе. Материя во всех своих формах состоит из энергетических цветовых волн и каждая частичка определенным образом реагирует на свет и цвет. Все цвета имеют свое излучение, несущее ту или иную информацию. Воздействие соответствующего цвета на определенный внутренний орган может быть целительно. Именно

эти свойства цветов и используются в хромотерапии - лечении светом. Хромотерапия - наука, изучающая свойства света и цвета. Целями использования хромотерапии являются: нормализация мышечного тонуса, нейтрализация негативного состояния. Было замечено, что хромотерапия благотворно действует на нервную систему. Так, в зависимости от состояния человека можно создать цветовой фон освещения, выполнять работу, используя определенные цвета.

Психологически различные цвета действуют на состояние и внутренний баланс каждого человека в любой момент: активности, релаксации, эмоциональной стабильности. Научные исследования последних лет показывают, что физически цвета одинаково влияют на всех без исключения людей. Свойства конкретных цветов прекрасно известны, и используя их по отдельности или вместе, можно достичь великолепных результатов.

Одной из нетрадиционных логопедических технологий является Су-Джок терапия ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). В исследованиях южно-корейского ученого профессора Пак ЧжеВу, разработавшего Су-Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.).

Целью Су-Джок терапии является: нормализовать мышечный тонус, развивать мелкую моторику и пальцевый праксис, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Су-джок акупунктура последнее достижение восточной медицины. Исследования невропатологов, психиатров и физиологов показали, что морфологическое и функциональное формирование речевых областей коры головного мозга совершается под влиянием кинестетических импульсов, идущих от пальцев рук. Су-джок терапия — это высокая эффективность, безопасность и простота. С помощью массажных шариков, пружинных массажёров, резиновых ковриков, мячей («ёжиков») удобно массировать пальцы рук, ног для благотворного влияния на весь организм. В механизме лечебного воздействия на «жизненные зоны» лежат сложные рефлекторные физиологические процессы. Вся поверхность тела человека является рефлексогенной зоной, так же как и все органы чувств. Одни сигналы поступают в область сознания, другие в те области мозга, которые ведают вегетативными функциями организма. Биологически активные зоны регулируют функции внутренних органов, следовательно, имеют прямое отношение к физиологическому состоянию здоровья человека. Стимуляция рефлекторных точек массажёрами эффективно лечит многие заболевания, стимулирует работу всех внутренних органов.

Массаж кистей, стоп (на специальных резиновых ковриках) и пальцев рук заменяет общий массаж тела; улучшает энергетический баланс; стимулирует или успокаивает (в зависимости от способа воздействия) вегетативную нервную систему; усиливает артериальное кровоснабжение; регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции; снижает нервное и мышечное напряжение; способствует повышению тонуса, работоспособности; оказывает общее профилактическое действие.

Таким образом, добиться положительного результата в работе по нормализации мышечного тонуса у молодых людей, можно, если наряду с традиционными занятиями, использовать нетрадиционные методы терапии.

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У УРОЖЕНЦЕВ РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ

А.Е. Северин, В.И. Торшин, Е.А. Северина

Российский университет дружбы народов, Москва

Здоровье молодого поколения является необходимым условием развития современного общества. Среди молодежи студенты представляют особую социальную группу, для которой характерны: специфические условия жизни и необходимость постоянно адаптироваться к сложному комплексу различных физических, психических и социальных воздействий, тем более, если обучение проходит в иностранном государстве с резко отличными условиями среды обитания от тех, к которым адаптировались на родине [1, 2].

Целью исследований являлось изучение реакции кардиореспираторной системы на тестирующую физическую нагрузку у уроженцев южных климатогеографических регионов и регионов с умеренным климатом.

Было обследовано 40 молодых людей в возрасте 18 – 20 лет, - 20 человек – уроженцев южных климатогеографических регионов (Узбекистан, Таджикистан) и 20 человек из умеренной климатогеографической зоны России. Все обследуемые находились в одинаковых условиях в течение 6-8 месяцев до периода обследования. Обследуемые выполняли физическую

нагрузку мощностью 150 Вт и продолжительностью 5 минут в условиях высокой температуры среды (35-38 град.С). Во время физической нагрузки измерялись некоторые параметры кардиореспираторной системы, в том числе и артериальное давление.

В результате проведенных исследований было получено, что у уроженцев южных климатогеографических регионов артериальное давление в период выполнения физической нагрузки и в период восстановления было более стабильным, чем у обследуемых жителей зоны с умеренным климатом. Наибольшие различия были выявлены на последних минутах нагрузки и в период восстановления. У уроженцев жарких регионов на 5 минуте физической нагрузки и в период восстановления среднее артериальное давление было выше, чем аналогичный показатель у жителей умеренного климата на 10 – 15%. По нашему мнению эти данные свидетельствуют о сбалансированном тепловом гомеостазе у уроженцев жарких климатических регионов и о явлениях перегрева при выполнении физической нагрузки у жителей умеренной климатической зоны. Наши данные согласуются с результатами работы других авторов [3,4] которые также свидетельствуют о том, что адаптация к измененным климатогеографическим условиям не завершается за 6-8 месяцев пребывания в условиях другого климата.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Ветчинкина К.Д. Учебный процесс и здоровье студентов// современная высшая школа. 1986. № 1(53).с.103-110.
2. Агаджанян Н.А., Северин А.Е., Ермакова Н.В., Радыш И.В. и др. Интенсификация обучения и здоровье студентов. Технологии живых систем, 2006, т.3, № 5-6. С. 31-40.
3. Лизунова И.И. Адаптационные изменения температурного гомеостаза у студентов из разных климатогеографических регионов: автореф. дис.... Канд. биол. наук / И.И.Лизунова – М.,1985- 19с.
4. Лизунова И.И. Особенности терморегуляции жителей разных климатогеографических регионов при адаптации к умеренному климату. Адаптация человека и животных к экстремальным условиям внешней среды: Сб. научных трудов / Под ред. Н.А. Агаджаняна.- М.: Изд-во УДН, 1985. - С. 98-103.

ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

*А.Е. Северин, Ю.Н. Семенов, В.И. Торшин, Т.Е. Батоцыренова,
Е.А. Северина, О.В. Манкаева*

Российский университет дружбы народов, г. Москва

*Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт внедрения новых медицинских технологий "РАМЕНА", г. Рязань*

Хорошо известно, что однозначная трактовка результатов анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) при обследовании различных возрастных и гендерных групп не может быть произведена в полном объеме из-за недостаточных аналитических исследований зависимости показателей ВСР от деятельности различных органов и систем [1, 2].

Цель работы - исследование показателей ВСР в зависимости от величины жизненной емкости легких и проходимости трахеобронхиального дерева.

Для достижения поставленной цели проведены обследования 25 человек (12 девушек и 13 юношей в возрасте 18-21 год студентов РУДН).

Во время исследований проводилась непрерывная запись ВСР с использованием комплекса для обработки кардиоинтервалограмм и анализа вариабельности сердечного ритма «Варикард 2.51» (Сертификат соответствия № РОСС RU.ИМ24.В01655, ТУ 9442-001-12184465-2007), разработанного ООО "Институт внедрения новых медицинских технологий "РАМЕНА" (г. Рязань) в соответствии с методическими рекомендациями Р.М. Баевского и др. [3].

Проводимый анализ ВСР предусматривал: расчет показателей во временной и частотной областях, построение графиков плотностей распределений показателей ВСР (оггибающих кривых к гистограммам) и графиков их вторых производных. Жизненную емкость легких и проходимость трахеобронхиального дерева оценивали на компьютерном спирографе «Пневмоскрин-2».

Материал обработан методами вариационной статистики с использованием программ Excel, а также авторской программой «ISCIM-6». Вариационные ряды тестировались по характеру распределения. Достоверность различий определялась по критерию Стьюдента.

Анализ проведенных нами сравнительных исследований показал, что существует выраженная зависимость показателей ВСР с величиной жизненной емкости легких. При исследовании распределения показателей ВСР установлено, что часть исследуемых показателей (IC, SI, D, TP, HF, LF, VLF, ULF) имеет логонормальное распределение и при статистических расчетах следует использовать не сами показатели, а их логарифмы.

Показано, что у лиц с большими значениями жизненной емкости легких высокочастотные колебания сердечного ритма (HF) увеличивались, а низкочастотные (LF и VLF) – снижались. При этом по динамике показателей RMSSD, который характеризует парасимпатическую активность, и IC, который показывает соотношение активности центрального и периферического контуров регуляции, показано, что с уменьшением проходимости трахеобронхиального дерева увеличиваются парасимпатическое влияние на деятельность сердца. В то же время, у лиц с пониженными показателями проходимости бронхов (70-80% от возрастной нормы) не было обнаружено достоверных изменений HF и LF.

Таким образом, математические методы донозологического контроля позволяют определять нормативные диапазоны параметров оценки функциональных состояний организма на основе анализа ВСР и осуществлять динамическое наблюдение за его функциональным состоянием. Анализ проведенных исследований свидетельствует о том, что ВСР является адекватным методом оценки взаимовлияний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, и обеспечивает контроль за процессами саморегуляции дыхания и кровообращения.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. Из-во РУДН, 2006, 284 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний М.: Медицина 1997., 236 с.
3. Баевский Р.М. Иванов Г.Г., Чирейкин Л.В. и др. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. (Методические рекомендации) // Вестник аритмологии 2001, № 24, С. 65-86.

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.Р. Селиванова, Н.Н. Сентябрьёв

Волгоградская государственная академия физической культуры

Многие работы различных научных направлений изобилуют толкованиями термина работоспособность. И.М. Сеченов является одним из первых физиологов, обративших внимание и доказавших непосредственную взаимозависимость утомления при мышечной работе с деятельностью ЦНС. Немецкий психиатр Крепелин Э. в 1902 году построил свою знаменитую «кривую работы», которая иллюстрировала зависимость производительности труда индивида от утомления и других физических и функциональных факторов (стимуляции в начале работы и при ее окончании, напряжения воли, упражнений) [2]. В современных условиях развития понятие работоспособность эволюционирует к профессиональным возможностям и способностям человека к специфике работы с динамично изменяющимися факторами внешней среды, информацией, разработкой планов и принятием решений, на что обращает внимание ряд специалистов [1]. Уровень работоспособности определяет производительность или продуктивность профессиональной деятельности и проявляется в психофизиологических реакциях организма (состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма). Таким образом, работоспособность охарактеризована как система факторов работника, учитывающих условия труда (степень сложности осуществляемых функций и задач, нагрузка) и возможности (готовность) организма индивида.

Эффективность труда менеджера в спорте, то есть поддержание высокой работоспособности является важным условием безопасной эксплуатации оборудования, так как от степени утомления зависит скорость реакции, способность восприятия информации, заторможенность организма. Особые условия труда спортивных менеджеров создают предпосылки внезапных нарушений работоспособности, которые могут сопровождаться совершением ошибок в работе, нарушением техники безопасности, изменения в процессах обмена веществ, результатом которого происходит ухудшение здоровья менеджера сферы физической культуры и спорта.

Исследование уровня работоспособности управленческого персонала необходима нам в целях формирования модельных характеристик их функциональной подготовки и определения для этого процесса набора средств физической культуры и спорта на этапе вузовского образования.

Для этого нами были опрошены две группы менеджеров: профессиональные менеджеры физкультурно-спортивной сферы (либо имевших в прошлом спортивный стаж, либо продолжающих заниматься физической культурой), а также менеджеры разных сфер деятельности (управление государственными учреждениями, предприниматели, управленцы коммерческих компаний и другие).

Интерпретация результатов опроса может быть проведена основываясь на разделении по половозрастным признакам, возрастным особенностям, степени утомляемости и так далее. Оценка уровня работоспособности менеджеров-женщин и менеджеров-мужчин сферы физической культуры и спорта схематично представлена на рисунке 1.

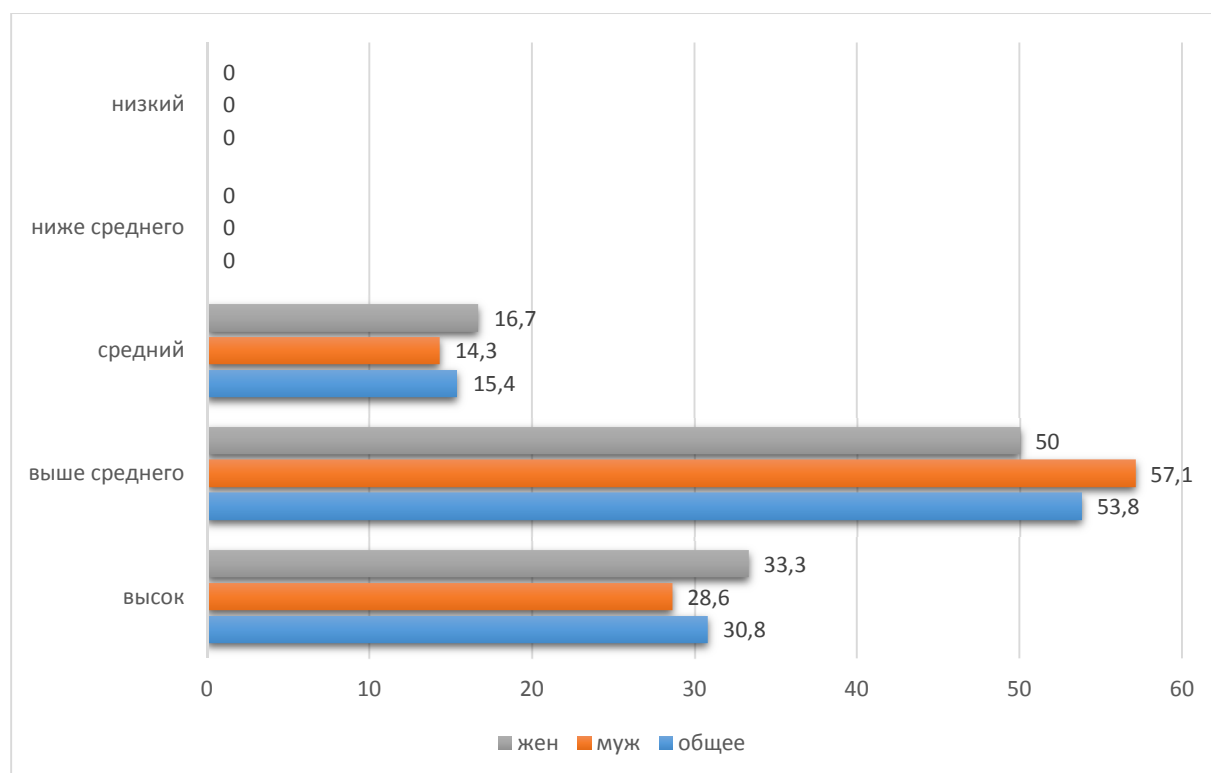


Рис. 1. Уровень работоспособности профессиональных менеджеров физкультурно-спортивной сферы, %

Согласно полученным данным женщины-менеджеры физкультурно-спортивных отраслей проявляют средний и высокий уровни работоспособности в большей степени чем мужчины-менеджеры той же сферы деятельности, но большее количество опрошенных спортивных менеджеров способны на результаты выше среднего, что характеризуется высокой производительностью труда и полным выполнением трудовой нагрузки. Достаточно высок процент респондентов, которые показали высокий уровень работоспособности в условиях своей профессиональной нагрузки (30,8 %), которая заключается в перевыполнении рабочего плана и посвящении времени творчеству и новшествам.

Для сравнения приведем данные, полученные при аналогичном опросе менеджеров других отраслей деятельности (рис. 2).

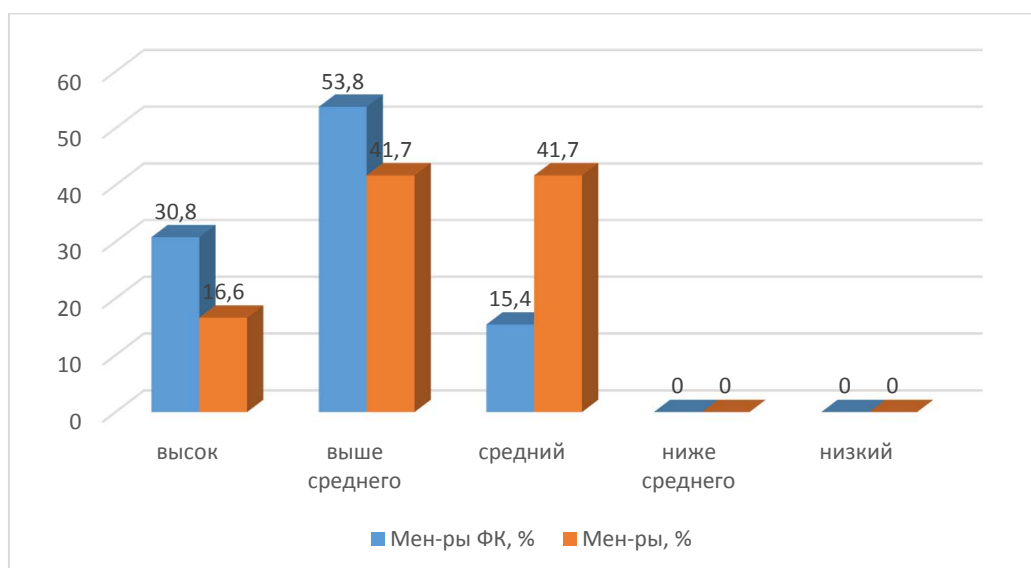


Рис. 2. Уровень работоспособности менеджеров физкультурно-спортивной сферы и менеджеров других сфер деятельности, %

Результаты опроса менеджеров других сфер деятельности в большей степени показывают средний и вышесреднего уровни работоспособности (41,7% респондентов), высокий уровень проявляется лишь у 16,6% опрошенных. При этом аналогичные показатели спортивных менеджеров сравнительно выше на высоком и уровне выше среднего (30,8% и 53,8% соответственно), а средний уровень, при котором менеджер в первой половине дня старается выполнить основную профессиональную нагрузку, требующую концентрации внимания, наблюдается лишь у 15,4% против соответствующих показателей менеджеров других отраслей управления.

Приведенный опрос позволил нам сделать некоторые выводы:

- Во-первых, уровень работоспособности профессиональных менеджеров физкультурно-спортивных отраслей существенно выше по сравнению с менеджерами других сфер управления.
- Во-вторых, общая градация уровней работоспособности, предложенная физиологами (например, Е.А. Деревянко), может быть изменена для специалистов управления. [2] Связано это может быть с тем, что мотивация труда может стать фактором, влияющим на повышение уровня работоспособности, что видно на обеих гистограммах (рис.1 и 2), среди респондентов не было выявлено ни одного менеджера с низкими показателями.
- В-третьих, сравнение работоспособности двух категорий менеджеров показало, что наличие спортивной подготовленности либо занятий физической культурой существенно влияет на качество выполняемой профессиональной деятельности.

Литература

1. Ульмер Г., Брюк К., Вальдек Ф., Гарт О., Тевс Г. Физиология человека / Пер. с англ. / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. — М. : Мир, 1997.
2. Щербатых Ю.В. Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах: справочное пособие / Ю.В. Щербатых. — М. : Кнорус, 2011.

ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н.Н. Сентябрёв, С.А. Шептикин, А.Г. Камчатников,

С.И. Рябов, Н.И. Коренева

Волгоградская государственная академия физической культуры

Построение и коррекция занятий массовой физической культурой и тренировочным процессом нуждается в объективной информации о функциональном состоянии организма. В последние годы одну из лидирующих позиций по популярности среди таких методов исследования занимает

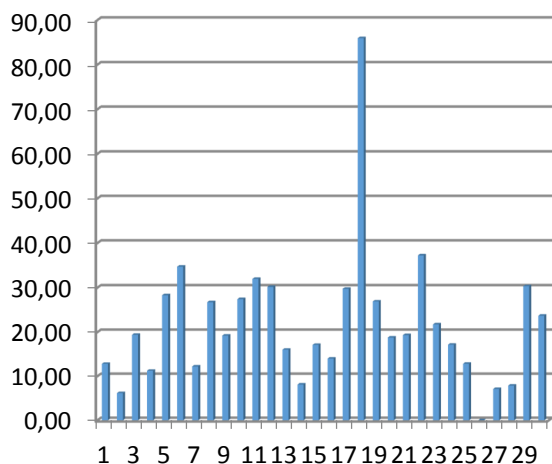
оценка вариабельности сердечного ритма – ВСР [1]. Но не вполне ясно, какова долговременная индивидуальная динамика показателей ВСР. Часто делают заключение о состоянии обследованных лиц, по данным однократных наблюдений. Так, приводятся данные о годичной динамике показателей ВСР на основании нескольких разовых обследований пловцов [2]. Отмечается, что первое обследование выявляет повышенное напряжение регуляторных систем по сравнению с последующим, при этом в 80% случаев тип регуляции неизменен [5]. Однако вегетативной нервной системы, во многом определяющей особенности ВСР, присуща высокая лабильность [3]. Отсюда есть основание полагать высокую изменчивость состояния показателей ВСР. Так, отмечается, что при систематических исследованиях ВСР в условиях космического полета в связи с широким диапазоном физиологической нормы необходим индивидуальный анализ с учетом времени пребывания в космосе [2]. В связи с постоянным воздействием на организм спортсмена тренировочного процесса, изучение особенностей динамики ВСР при систематической (ежедневной) регистрации представляется практически высоко значимой задачей.

Методы и организация исследования. Для регистрации ВСР использовался программно-аппаратный комплекс «Биомышь индивидуальная КПФ-01с» (ЗАО «НейроЛаб», Россия). Комплекс позволял осуществить временной и спектральный анализ ВСР. Были подвергнуты анализу показатели ВСР, зарегистрированные у здорового обследуемого, возраст 51 год на протяжении нескольких месяцев, а также результаты 30 дневной регистрации ВСР у спортсмена (тяжелая атлетика, кмс, 21 год). 5 минутная запись проводилась в одно и то же время суток, утром после пробуждения, у спортсмена, кроме этого еще и вечером, спустя 1,5 часа после тренировочного процесса. Запись осуществляли в полном покое, при отсутствии внешних раздражителей.

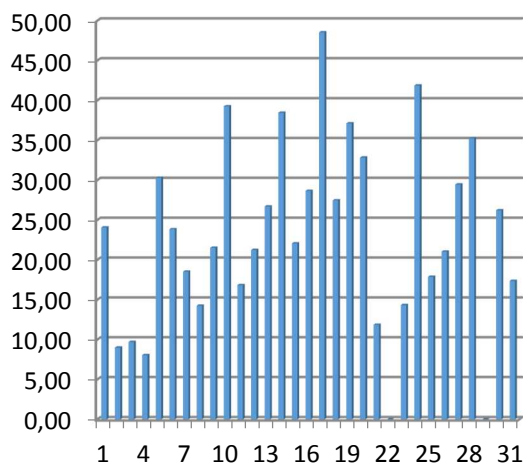
Результаты исследований.

Графический анализ практически всех показателей ВСР показал, что их вариабельность при длительной регистрации весьма значительна. Примером может служить SI или ИН по Баевскому (рис. 1).

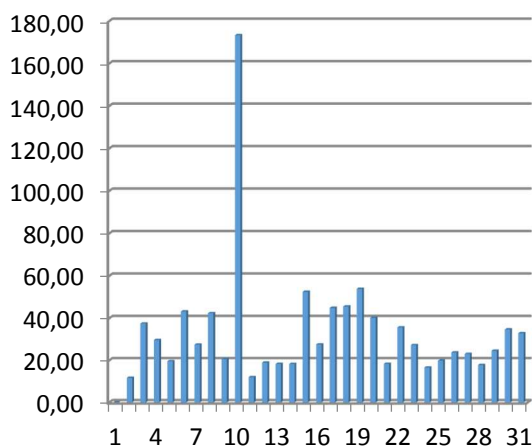
ИН, ноябрь 2011



ИН, декабрь 2011



ИН, январь 2012



ИН, февраль 2012

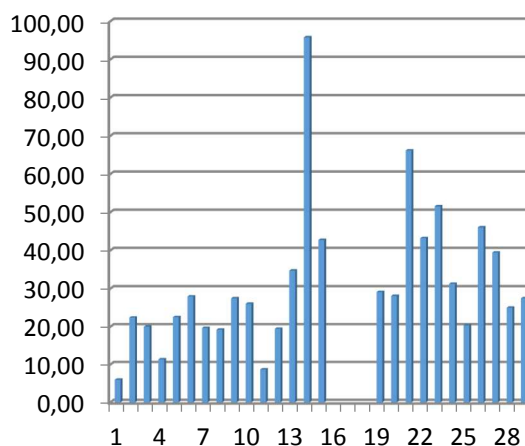


Рис.1. Динамика индивидуальной ИН по Баевскому при многомесячной регистрации (обследованный Ш-н С.А.)

Визуальный анализ показывает, что при длительной многомесячной регистрации ВСР вариабельность показателей, в частности ИН по Баевскому, очень велика. Можно полагать, что именно в связи с такими особенностями анализа непрерывно регистрируемой кардиоритмограммы и ее производных, характеризующими ВСР связывали необходимость индивидуального анализа [2].

В процессе более краткого по времени обследования тренирующегося спортсмена для всех показателей ВСП был проведен графический анализ, показавший отсутствие ярко выраженных закономерностей. Необходимо отметить, что сама величина ЧСС изменилась за время обследования от 51,2 до 52,3 уд/мин (утро), и от 61,6 до 72,3 уд/мин (вечер). Обращает на себя внимание значительная вариабельность ЧСС, ссоставившая для утра 73,%, а для вечера 61,8%. Высокая вариабельность была характерна для всех без исключения показателей ВСП. Так, для такой важной характеристики функционального состояния, как SI вариационный размах составил утром от 6,7 до 88,8 ед , вечером от 8,7 до 102,8 ед (рис. 2).

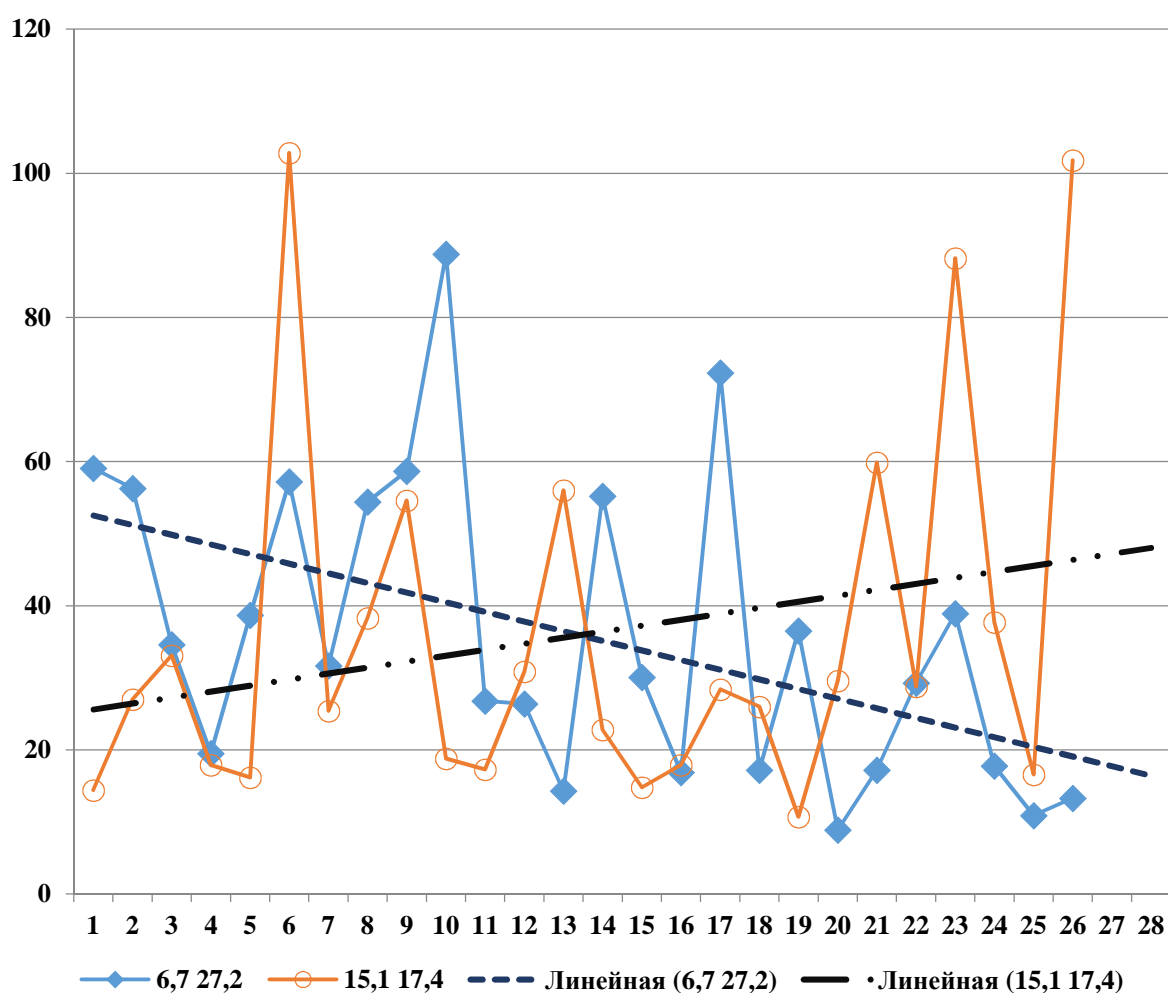


Рис. 2. Динамика ИН и линейный тренд за время обследования

Графический анализ динамики ИН показывает, что заключение о характере изменения показателя будет зависеть от дня обследования. Так утренние результаты, зарегистрированные в один и тот же день недели составили соответственно 6,7, 38,7, 26,4, 36,5 и 13,3 ед. Очевидно предположение, что даже незначительное изменение порядка регистрации внесет еще большие различия показателей ВСР.

Даже такой анализ, не затрагивающий всего многообразия информации, которую можно получить с помощью ВСР, показывает необходимость при неклиническом использовании многостороннего и взвешенного подхода. Это дает основание считать, что для оценки динамики функциональной подготовленности спортсмена высокой квалификации необходимо проводить длительную непрерывную регистрацию показателей ВСР. Такие сведения особенно необходимы в связи с началом широкого распространения индивидуальных средств регистрации ВСР, таких, как использованная в данном исследовании «Биомышь индивидуальная».

Литература

1. Аикин В.А., Корягина Ю.В. Современные тенденции в медико-биологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов за рубежом // Вестник спортивной науки. – 2014. - №3. – с.50-56.
2. Баевский Р.М., Фунтова И.И., Черникова А.Г. Проблемы изучения variability сердечного ритма в космической медицине / Variability сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение. Тезисы докладов IV всероссийского симпозиума с международным участием, 19-21 ноября 2008 г. Ижевск 2008. – с. 24 – 27.
3. Бачериков Е.Л. Оценка интеграции сенсомоторной деятельности по показателям лабильности нервной системы у студентов / Е.Л. Бачериков, Ю. Г. Камскова, А. И. Автухович, А. В. Редько // Вестник Южно-Уральского государственного университета, серия «Образование, Здравоохранение, Физическая культура». - Вып. 18. - №7 (140). - 2009. – С. 53-54.
4. Полатайко Ю.А., Радыш И.В. Variability сердечного ритма у спортсменов в годичном цикле подготовки // Вестник ОГУ. – 2005. – С. 138 – 140.
5. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. — Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. — 259 с.

ВЛИЯНИЕ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ НА ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ю.В. Трила, А.Б. Пименов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Наследственность - способность организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству. Благодаря этой способности все живые существа сохраняют в своих потомках характерные черты вида. Такая преемственность наследственных свойств обеспечивается передачей генетической информации. У эукариот материальными единицами наследственности являются гены, локализованные в хромосомах ядра и ДНК оргanelл. Наследственность наряду с изменчивостью обеспечивает постоянство и многообразие форм жизни и лежит в основе эволюции живой природы [1;6]. Большую роль в хранении и передаче наследственной информации потомкам и реализации ее в ходе индивидуального развития принадлежат нуклеиновым кислотам, которые были открыты в 60-х годах 19 века Ф. Мишером. Нуклеиновые кислоты - самые большие молекулы в клетках живых организмов, находящиеся в скрученном состоянии, что позволяет им занимать относительно небольшой объем. Наследственность и изменчивость являются предметом изучения генетики.

В наибольшей степени генетическому контролю подчинены быстрые движения, требующие в первую очередь особых свойств нервной системы: высокой лабильности (скорости протекания нервного импульса) и подвижности нервных процессов (соотношение возбуждения и торможения и наоборот), а также развития анаэробных возможностей организма и наличия быстрых волокон в скелетных мышцах [2].

В наименьшей степени наследуемость обнаруживается для показателей выносливости к длительной циклической работе и качеству ловкости (координационных возможностей и способности формировать новые двигательные акты в необычных условиях). Наиболее тренируемыми физическими качествами являются ловкость и общая выносливость, а наименее тренируемыми - быстрота и гибкость. Среднее положение занимает качество силы.

По данным Н.В. Зимкина (1970) и др. о степени прироста различных физических качеств в процессе многолетней спортивной тренировки были получены следующие результаты. Значения показателей качества быстроты

(в спринтерском беге, плавании на 25 м и 50 м) повышаются в 1,5-2 раза; качества силы при работе локальных мышечных групп - в 3,5-3,7 раза; при глобальной работе - на 75-150%; качества выносливости - в десятки раз.

Проявления генетических влияний на физические качества зависят от: возраста - больше выражены в молодом возрасте (16-24 года), чем во взрослом; мощности работы - влияния увеличиваются при нарастании мощности работы; периода онтогенеза - для разных качеств имеются различные периоды.

В практике спорта известна роль семейной наследственности. По П. Астранду, в 50% случаев дети выдающихся спортсменов имеют выраженные спортивные способности. Многие братья и сестры показывают высокие результаты в спорте (мать и дочь Дерюгины, братья Знаменские, сестры Пресс и др.). Если оба родителя - выдающиеся спортсмены, то высокие результаты у их детей вероятны в 70% случаев.

Генетически зависимыми являются многие морфофункциональные признаки, определяющие спортивные способности человека и передающиеся по наследству от родителей к детям. Специальный анализ типа наследования (доминантный, или рецессивный) спортивных способностей человека был проведен Л.П. Сергиенко (1993) в 163 семьях спортсменов высокого класса (15 МС, 120 МС международного класса, 28 заслуженных МС - победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы и СССР).

Оказалось, что чаще всего (66,26%) высокие достижения отмечались в «смежных» поколениях: дети - родители. При этом не было «пропусков» поколений (как в случае рецессивного типа наследования). Отсюда было сделано предположение о доминантном типе наследования [3].

Было установлено, что у родителей, братьев и сестер - выдающихся спортсменов - двигательная активность значительно превышала уровень, характерный для обычных людей в популяции. Физическим трудом или спортом занимались 48,7% родителей, в большей мере отцы (29,71%), чем матери (18,99%); более активными были братья (79,41%), чем сестры (42,05%) [3].

У спортсменов-мужчин не было ни одного случая, когда бы мать занималась спортом, а отец - нет. У выдающихся спортсменов было гораздо больше родственников мужского пола, чем женского; родственники-мужчины имели более высокую спортивную квалификацию, чем родственницы-женщины.

Таким образом, у мужчин-спортсменов двигательные способности передавались по мужской линии. У женщин-спортсменок спортивные способности передавались преимущественно по женской линии.

Выдающиеся спортсмены были преимущественно младшими и рождались, как правило, в семьях с двумя (44,79%) или тремя (21,47%) детьми.

Имеется особая закономерность семейного сходства в выборе спортивной специализации. По данным Л.П. Сергиенко (1993), наибольшее сходство выявлено в выборе занятий борьбой (85,71 %), тяжелой атлетикой (61,11 %) и фехтованием (55,0%); наименьшее - в предпочтении баскетбола и бокса (29,4%), акробатики (28,575) и волейбола (22,22%)[4]. В.Б. Шварц (1972, 1991) сообщал о высокой степени семейной наследуемости в лыжном спорте (78%) и беге на короткие дистанции (81%)[5].

Для спортивного отбора детей (особенно на первых его этапах) важное значение приобретают те детерминирующие успешность факторы, которые в наибольшей мере лимитированы наследственностью и носят консервативный характер. Успешный прогноз возможен лишь в том случае, если в основу его положены какие-то стабильные, предсказуемо-развиваемые факторы. Одним из таких факторов является конституциональное строение тела, его антропометрические данные. Если же за основу прогноза взять такие факторы, которые легко поддаются тренировке (т.е. зависят от средовых влияний), то, учитывая незавершенность формирования организма в детском возрасте, прогноз осуществить практически невозможно [6].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что влияние наследственных факторов на проявление индивидуальных способностей к тому или иному виду спорта чрезвычайно велико и найти «свой» непросто. Понятно, что с генетической точки зрения спортивный талант - явление довольно редкое. Многие наследственные признаки, в том числе определяющие спортивную пригодность, передаются и от более дальних предков (не только от родителей). Этим-то в первую очередь и можно объяснить то, что не все одаренные в спортивном отношении родители имеют одаренных детей.

Литература

1. Гайсинович А.Е. Зарождение и развитие генетики. — М.: Наука, 1988. - 424 с.
2. Гюйо А.Е. Воспитание и наследственность. Социологическое исследование. – ЛКИ.: 2007 г.- 224 с.
3. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

4. Сергиенко Л. П. Генеалогическое исследование спортсменов высокой квалификации // Современный олимпийский спорт / Тез. докл. Междунар. науч. конгр. - Киев: КДИФК, 1993, с. 268-270.

5. Шварц В. Б. Медико биологические критерии спортивной ориентации и отбора детей по данным близнецовых и лонгитудинальных исследований: Автореф. докт. дис. - Л.: 1-й ЛМИ, 1991. - 54 с.

6. <http://www.bibliotekar.ru/624-4/62.htm>.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ТАНЦАМИ НА ОСАНКУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Г.А. Чикалова, М.А. Терехова, Л.А. Миронова

Волгоградская государственная академия физической культуры

Актуальность исследования. На современном этапе развития различных двигательных направлений большую популярность получили восточные танцы, которые перешли из популярных форм досуга в статус спортивных состязаний.

Чисто женский вид, отличающийся своеобразной пластичностью, он сочетает в себе ритмику и грациозность выполнения движений различными частями тела (Л. Брон, 2004).

Новое двигательное направление, большая его популярность среди детей и подростков с одной стороны, и отсутствие научных исследований, с другой, требуют более глубокого изучения влияния занятий восточными танцами на организм занимающихся.

Следует отметить, что в технике арабского танца используются те мышцы, которые в повседневной жизни недостаточно нагружаются и необходимо достаточное время тренировочного процесса для их развития (А. Сантэм, 1998).

В теории танцевального искусства достаточно много публикаций, касающихся классической и народной хореографии, однако, нами не обнаружена методика подготовки, занимающихся восточными танцами, не выявлены данные, характеризующие их влияние на формирование осанки девочек.

Исходя из выше изложенного, было решено изучить, как восточный танец влияет на формирование осанки занимающихся, и с учетом специфики данного вида хореографии, разработать методику подготовки девочек.

Для выявления влияния занятий восточными танцами на осанку занимающихся, было решено провести исследование состояния тонуса мышц спины девушек, имеющих различный стаж тренировок. Данная методика широко используется в сложно координационных видах спорта (Н.Н. Сентябрев, А.И. Шамардин, А.А. Шамардин, 2000; А. А. Потапчук, М. Д. Дидур, 2001; В.В. Анцыперов, 2010; Е.А. Репникова, И.В. Карева, 2010).

Обследованию были подвергнуты 16 танцовщиц – участниц первенства ЮФО по современным танцевальным направлениям «МАХИМА-2013», имеющих стаж от 1 до 9 лет.

С целью определения асимметричности осанки у испытуемых были взяты показатели мышечного тонуса с правой и левой стороны туловища.

Испытуемые, исполнительницы восточных танцев, были поделены на две группы:

- занимающиеся восточными танцами от 1 до 3 лет (9 человек);
- занимающиеся восточными танцами от 5 до 9 лет (7 человек).

Результаты исследования тонуса мышц спины (широчайшая мышца спины, трапецевидная мышца, разгибающая мышца спины) у девушек, имеющих различный стаж занятий восточными танцами, представлены в таблицах 1 и 2.

В ходе эксперимента определялись:

- мышечный тонус покоя, отражающего собственно состояние мышечного тонуса в состоянии покоя;
- мышечный тонус напряжения, характеризующего способности мышцы к максимальному произвольному напряжению;
- мышечный тонус эластичности – максимально характеризует упругие свойства мышцы;
- амплитуда тонуса – функциональные возможности мышц.

С целью определения асимметричности осанки у испытуемых были взяты показатели мышечного тонуса, названных мышц, с правой и левой стороны туловища.

В результате математической обработки полученных данных, было выявлено (таблица 1), что различия изучаемых показателей в группе девушек, имеющих стаж занятий 1-3 года, статистически не достоверны ($p > 0,05$).

Это дает основание предположить, что тонус трапецевидной, широчайшей мышцы и мышцы разгибания спины правой и левой стороны, у девушек имеющих сравнительно не большой стаж занятий данным видом, развиты равномерно.

Таблица 1

Показатели асимметрии амплитуды тонуса мышц спины исполнительниц восточного танца, имеющих стаж занятий 1-3 года, n=9

Статистические показатели	Трапецевидная мышца				Широчайшая мышца				Мышца разгибания спины			
	Мышечный тонус эластичности (m)		Амплитуда тонуса (Ат)		Мышечный тонус эластичности (m)		Амплитуда тонуса (Ат)		Мышечный тонус эластичности (m)		Амплитуда тонуса (Ат)	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
М (средн)	82,67	85,11	17,78	13,33	93,78	93,67	19,56	15,4	86,22	85,7	7,78	7,56
m (ошиб. средней)	2,71	3,06	4,36	3,20	1,84	2,11	3,65	2,47	1,68	1,22	2,22	2,23
t	0,6		0,82		0,04		0,93		0,69		0,07	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

В таблице 2 представлены изучаемые показатели тонуса мышц спины девушек, имеющих стаж занятий восточными танцами более пяти лет.

Особенностью подготовки опытных танцовщиц является разучивание и совершенствование произвольно – показательных композиций, и выступление с ними.

Результаты анализа данных миотонометрии у девушек второй группы (таблица 2) свидетельствуют, что амплитуда тонуса (Ат) правых пучков трапецевидной мышцы составляет 19,14, левых – 10,29, причем различия эти статистически достоверны ($P < 0,05$).

При анализе миотонометрии широчайшей мышц спины выявлено, что амплитуда тонуса (Ат) правых пучков - составляет 10,86, левых – 15,14, и различия эти статистически достоверны ($P < 0,05$).

Таблица 2

Показатели асимметрии амплитуды тонуса мышц спины исполнительниц восточного танца, имеющих стаж занятий 5-9 лет, n=7

Статистические показатели	Трапецевидная мышца				Широчайшая мышца				Мышца разгибания спины			
	Мышечный тонус эластичности (m)		Амплитуда тонуса (Ат)		Мышечный тонус эластичности (m)		Амплитуда тонуса (Ат)		Мышечный тонус эластичности (m)		Амплитуда тонуса (Ат)	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
М (средн)	84,86	92,57	19,14	10,29	96,00	95,71	10,86	15,14	84,29	84,57	11,43	13,71
m (ошиб. средн)	4,51	5,32	2,49	2,01	1,80	2,29	1,04	1,39	3,48	2,61	1,94	1,41
t	1,05		2,77		0,1		2,47		0,06		0,95	
P	>0,05		<0,05		>0,05		<0,05		>0,05		>0,05	

Полученные в ходе исследований данные свидетельствуют о том, что у девушек, продолжительное время занимающихся восточными танцами, мышцы правой и левой стороны туловища развиваются не равномерно. Видимо однообразное, однонаправленное выполнение движений восточных танцев приводит к асимметричному развитию мышц спины.

Таким образом, можно предположить, что для формирования опорно-мышечного аппарата детей и подростков, для симметричного развития мышц спины, поддерживающих правильную осанку, необходимо в тренировочном процессе занимающихся восточными танцами использовать симметричные движения, которые выполняются на двух ногах. К таким движениям относятся: «маятник», «горизонтальная восьмерка» (вперед и назад), «бочка», «волна» продольная сверху и снизу. Если же имеется необходимость использовать в танце ассиметрично выполняемые элементы, например, такие как «восьмерка» вертикальная, горизонтальная «восьмерка» с выбросом ноги, «ключ», «лошадка», то такие движения необходимо выполнять одинаковое количество раз в правую и левую сторону.

Литература

1. Анцыперов В.В. Концептуальные аспекты системы начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №8. - С. 42- 46.
2. Брон, Л. Самоучитель восточных танцев / Л. Брон. – Р/Д.: «Феникс», 2004. – 159 с.
3. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур // Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001. – 166 с.
4. Репникова Е.А. Применение стато-динамических упражнений в процессе физической подготовки детей, занимающихся спортивными танцами / Е.А. Репникова, И.В.Карева // Актуальные проблемы развития спортивных танцев. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С.78-83.
5. Сантэм А. Искусство арабского танца: учебное пособие / А. Снтэм, А. Зонго, А. Суфит. – М.: 1998. – 22 с.
6. Сентябрев Н.Н. Определение функционального состояния мышечного аппарата футболистов: Учебно-методическое пособие. /Н.Н. Сентябрев, А.И. Шамардин, А.А. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 15 с.

ЭНЕРГОТРАТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ТЯЖЕСТИ ТРУДА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

Б.Н. Чумаков, О.В. Мелкадзе, Ю.А. Матвеев, Н.Б. Федотова
Московский городской педагогический университет

В любом виде спорта и при любой двигательной активности человек тратит определенную энергию. Существует определенная корреляционная зависимость затрат энергии находящихся в организме человека от возраста, массы тела исполнителя, пола и естественно от тяжести труда. При этом необходимо учитывать, как происходит работа исполнителя в анаэробном или аэробном режиме, т.е. необходимо учитывать метеопараметры (например - в Сочи на Олимпийских играх-2014 - высокогорье, нехватка кислорода) или какая функция организма участвует в большей степени в данный момент (например – ныряльщик (задержка дыхания) или альпинист – где недостаток кислорода плюс отрицательная температура с сильным порывистым ветром, да еще экстремальность – ошибка в движении и в пропасть... смерть). Безусловно, важен фактор спортивной (профессиональной) одежды, которая не только обеспечивает безопасность труда, но дает возможность выполнять работу более экономично без усиленных потерь энергии (утомление, усиленное потоотделение, психическое перенапряжение и др. формы проявления энергозатрат).

Таблица 1

Энерготраты в ккал/ч. человека (массой 60 кг)
при различных видах деятельности

<i>Деятельность</i>		<i>Затраты в ккал</i>
1	Сон	50
2	Чтения в слух	90
3	Домашняя работа (мытьё посуды, глажения, уборка)	120-240
4	Спокойная ходьба	300
5	Бег трусцой	360
6	Ходьба на лыжах	420
7	Езда на велосипеде	210-540
8	Плавание	180-400

Исходя из сказанного мы в данной статье даем основные выведенные учеными гигиенистами, физиологами, психофизиологами и врачами по

спортивной медицине показатели, которые, безусловно, необходимо знать и спортсменам и преподавателям-тренерам в своей повседневной профессиональной деятельности.

В таблице № 1, представлены энергозатраты человека массой в 60 кг при выполнении обычных действий, связанных с режимом труда и определенных движений. Показаны результаты энергозатрат в ккал\ час у человека, например - находящихся в состоянии сна – 50 ккал, находящегося в состоянии напряжения – статика (делопроизводство) -100 и усиленной динамической работы езда на велосипеде, где тратится от 210 до 540 ккал\ час. Эти показатели весьма важны для восполнения затраченной энергии, т.е. восполнения приемом калорийной пищи.

Таблице № 2, представлены показатели энергозатрат организма в зависимости от тяжести труда у мужчин и женщин. Следует отметить, что тяжесть труда в спортивной деятельности определяется усилиями спортсмена при различной специализации. Если марафонец пробегая дистанцию в 42 км 195 м тратит огромное количество энергии, при этом теряет в весе до 10-12 кг за 2,1 часа- 2 час 30мин, а спринтер пробегая 100 м в среднем за 10,2 – 10,5 сек теряет и энергетический запас и в весе, но выполняя при этом работу скоростную в отличии от марафонца выполняющего работу сверх напряженную, связанную с выносливостью и большим психическим напряжением. Можно привести и другие примеры сравнив тяжелоатлета с борцами или лыжниками или спортсменами других специализаций.

При анализе результатов Таблицы № 2 видно, что при легком труде мужчины затрачивают до 625 кДж, а при тяжелом труде более 1040 кДж за час работы. Примерно такие же показатели, связанные с увеличением энергозатрат при легком, средней тяжести и тяжелом труде, наблюдаются у женщин. Расчет энергозатрат зависит от рабочей позы и количества движений (км), которые затрачивает исполнитель при выполнении той или иной работы.

Таблица 2

Затрата энергии в зависимости от тяжести труда

Лёгкий	Средней тяжести	Тяжёлый
<i>Затрачиваемая энергия Мужчины - 625 кДж. Женщины – 375 кДж.</i>	<i>Затрачиваемая энергия 625 < Мужчины > < 1040 кДж. 375 < Женщины < 624 кДж.</i>	<i>Затрачиваемая энергия Мужчины > 1040 кДж. Женщины > 624 кДж.</i>
<i>Рабочая поза свободная</i>	<i>Неудобная поза 25 % времени смены</i>	<i>Неудобная поза 25 % времени смены</i>
<i>3 км за смену</i>	<i>7 км за смену</i>	<i>14 км за смену</i>

Рассмотрим показатели суточной потребности организма в энергии в зависимости от массы тела человека, когда он находится в состоянии покоя. Здесь важно учитывать, что каждый человек имеет тип анатомического телосложения, т.е. если он нормостеник, то в отличие от гиперстеника он должен тратить больше энергии при выполнении какой то работы, не специфичной для его организма. Например, борцы, как правило не высокие, ширококостные, а баскетболисты астенического склада – высокие, узкокостные (правда если не брать профессиональный спорт).

В качестве важности информации в Таблице № 3, представлены результаты свойств людей разных типов телосложения, которые опубликованы Дж.Харрисом и его коллегами при исследовании многочисленной группы людей связанных с двигательной активностью.

Таблица 3

Свойства людей разных типов телосложения (по Дж. Харрисон и др.)

<i>Показатель</i>	<i>Тип телосложения</i>		
	<i>Пикнический</i>	<i>Мышечный</i>	<i>Торакальный</i>
<i>Внешние признаки: Кости скелета Плечи Конечности Угол между нижним ребром</i>	<i>Широкие Не шире бёдер Сравнительно короткие Тупой</i>	<i>Широкие Шире бёдер Сравнительно средние Прямой</i>	<i>Узкие Немного шире бёдер Сравнительно длиннее Острый</i>
<i>Функциональные свойства: Объём лёгких Мышечная сила Выносливость</i>	<i>Относительно малый Большая Малая</i>	<i>Относительно средняя Большая Средняя</i>	<i>Относительно большой Малая Большая</i>
<i>Наиболее вероятное заболевание</i>	<i>Диабет, инсульт</i>	<i>Инфаркт миокарда</i>	<i>Болезни лёгких</i>
<i>Некоторые сопряженные психологические свойства</i>	<i>- любовь к комфорту; - жажда похвалы; - тяга к людям в тяжёлую минуту</i>	<i>- любовь к приключениям; - эмоциональная чёрствость; - тяга к действию в тяжёлую минуту</i>	<i>-необщительность; - эмоциональная сдержанность; - тяга к одиночеству в тяжёлую минуту</i>

Популяционные исследования позволили установить, что встречаемость разных типов телосложения неодинакова в разных регионах, у представителей разных рас и этнических групп. Для взрослых русских жителей Москвы характерно такое распределение: астено-торакальный тип - 30%, мышечный тип - 50%, пикнический - 20%. Достаточно четко выраженными конституциональные особенности становятся к .14-15 годам. Но даже до

этого возраста приблизительная, грубая оценка конституциональной принадлежности (особенно при учете телосложения родителей) вполне возможна, что может быть важно в практическом плане.

Интересно отметить, что по результатам данного очень интересного и информативного исследования приведены результаты разных типов телосложения у Москвичей в зависимости от региона проживания и количества преобладания того или иного типа телосложения.

В данной статье, мы постарались дать информацию о гигиенических и психофизиологических затратах организма человека при выполнении различных видов труда с учетом возраста, пола, телосложения и психических функций человека. Знания основных показателей по энерготратам и возмещения этих затрат при различных ситуационных моментах за счет продуктов питания очень ценны и необходимы для лиц ответственных за здоровья своих воспитанников.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Л.В. Ясько, Е.Н. Петренко, В.М. Тимошкин

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Целью наших исследований является: оценить показатели психофизиологического состояния студентов специальной медицинской группы Национального авиационного университета в процессе занятий физическим воспитанием с учетом гендерных различий.

Материал и методы исследований. В обследовании приняли участие студенты первого курса Национального Авиационного университета, занимающиеся физическим воспитанием в методическом отделении физической реабилитации. Возраст обследованных студентов – 17-19 лет. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследований: анализ данных научно-методической литературы, психофизиологическое тестирование, методы математической статистики. Психофизиологическое тестирование заключалось в исследовании кратковременной зрительной памяти и способности к поисковым действиям в условиях дефицита времени,

а также устойчивости и концентрации внимания с использованием бланковых методик [1]. Для исследования кратковременной зрительной памяти и способности к поисковым действиям в условиях дефицита времени применялась методика «информационный поиск», исследование устойчивости и концентрации внимания проводили с помощью таблицы Анфимова.

Обследования проводились до начала и после заключительной части занятий. Занятие проводилось по стандартной программе, нагрузка занятия соответствовала программным требованиям учебного материала.

Тестирование девушек проведено с учетом специфических особенностей женского организма, связанных с менструальным циклом (МЦ). Как известно, на протяжении МЦ в организме женщины изменяется концентрация половых гормонов, что даёт возможность условно разделить данный цикл на пять фаз: I (менструальная) фаза, II (постменструальная), III (овуляторная), IV (постовуляторная), V (предменструальная) фаза цикла. Результатами многих исследований II и IV фазы МЦ характеризуются оптимальным психическим и функциональным состоянием женщин, повышением уровня их работоспособности по сравнению с другими фазами цикла [3]. Исходя из этого, для исследований были отобраны студентки, находящиеся в постменструальную и постовуляторную фазы МЦ.

Результаты исследований и их обсуждение. В ходе проведенных исследований установлено, что до начала занятия по физическому воспитанию обследуемые студентки проявляют более выраженные способности к поисковым действиям по сравнению с юношами, однако эти различия являются очень незначительными (табл. 1).

Таблица 1

Показатели психофизиологического состояния студентов до начала занятия физическим воспитанием

<i>Пол</i>	<i>Способность к поисковым действиям, баллы</i>		<i>Интенсивность внимания, %</i>		<i>Концентрация внимания, отн. ед.</i>	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Юноши	5,0	0,3	47,7	2,8	93,6	8,4
Девушки	5,2	0,4	49,9	3,4	88,4	6,7

Как видно из представленной таблицы, существуют некоторые гендерные отличия в уровне проявления качеств внимания – девушки демон-

стрируют более высокие результаты по показателю интенсивности внимания, тогда как юноши превосходят по показателю его концентрации. Выполняя тестовые задания, девушки зачёркивают большее количество букв, а юноши допускают меньшее количество ошибок. Таким образом, можно предположить, что при выполнении заданий на внимание в условиях дефицита времени девушки больше ориентируются на быстроту, а юноши – на точность работы.

Результатами проведенных дальнейших исследований установлена положительная динамика исследуемых психофизиологических показателей после занятия по сравнению с фоновыми данными (табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей психофизиологического состояния студентов в процессе занятия физическим воспитанием (прирост % по сравнению с фоновыми данными)

<i>Пол</i>	<i>Способность к поисковым действиям, баллы</i>	<i>Интенсивность внимания, %</i>	<i>Концентрация внимания, отн. ед.</i>
Юноши	10	13,6	28
Девушки	7,7	10,8	26,5

При этом юноши демонстрируют более выраженную положительную реакцию по сравнению с девушками.

Выводы.

1. Исследование показателей психофизиологического состояния студентов в процессе занятий физическим воспитанием может свидетельствовать о переносимости нагрузок занятия.

2. Не зависимо от гендерных особенностей студенты специальной медицинской группы демонстрируют положительную динамику исследуемых психофизиологических показателей в процессе занятий физическим воспитанием.

3. Среди обследованных студентов специальной медицинской группы девушки превосходят по показателю интенсивности внимания, юноши – по показателю его концентрации.

4. В дальнейшем планируется расширить ряд тестов для исследования психофизиологического состояния студентов, определить взаимосвязь исследуемых показателей с показателями физического состояния.

Литература

1. Макаренко Н.В. Теоретические основы и методика профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. – К., Сент-Жак, 1996. – 336 с.
2. Сергієнко, Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. – Харків: Освіта-Виховання-Спорт, 2012. – 272 с.
3. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной подготовки женщин / Л.Г. Шахлина // – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.

Секция 2

МОНИТОРИНГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

В.Б. Алексонис, О.А. Колесникова

Братский государственный университет

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает работу пищеварительной системы, повышает работоспособность. В мышечных волокнах во время работы происходят сложные биохимические процессы с участием кислорода (аэробный обмен) или без него (анаэробный обмен). Анаэробный обмен доминирует при кратковременной интенсивной мышечной работе, а аэробный – обеспечивает умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей. Физические упражнения – действия, выполняемые для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

При подборе того или иного вида физической активности необходимо руководствоваться ее оздоровительной направленностью. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.

Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. В управлении многими движениями (оздоровительный бег, плавание, гребля, передвижение на лыжах и др.) большое место занимает объективное восприятие пространственных, временных и силовых характеристик каждого двигательного действия, адекватная оценка условий выполнения, способность к концентрации и переключению внимания, рациональное распределение усилий, точное воспроизведение формы движения.

При поступлении в вуз студент оказывается в новых социальных и психологических условиях. Ограниченная двигательная активность у него является следствием увеличивающейся напряженной умственной деятельности и нервно-эмоциональных перегрузок. При этом включаются сложные механизмы адаптации организма к комплексу новых факторов, определяющих здоровье и успешность обучения студента. Факторами, обеспечивающими процесс адаптации, являются: высокий уровень физического развития организма, регулярные занятия физической культурой и спортом, режим труда, питания и отдыха.

Рабочая нагрузка студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15–16 часов. Неудивительно, что умственный труд студентов по тяжести относят к 1 категории (легкий), а по напряженности – к 4-й (очень напряженный труд). Сочетание сниженной мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на появлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения.

На физическое развитие студенческой молодёжи обращают внимание учёные, которые отмечают ухудшение таких показателей, как экскурсия грудной клетки, кистевая и станочная динамометрия, жизненная емкость легких, а к концу обучения в вузе наблюдается тенденция к росту хронических заболеваний, особенно болезней системы кровообращения

Исследования ученых показывают, что данные изменения происходят потому, что у студентов перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность и укрепляет здоровье.

Нагрузка – это воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или другого исходного уровня) и определяющее степень преодолеваемых трудностей.

Физическая нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности.

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа студентов, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на человека в любом возрасте. С учетом возрастных изменений для лиц 17–29 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма: -3-е изд. - М.; 1997 – 212 с..
2. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: учебное пособие. - М, 2002. - 236 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА НА ГИБКОСТЬ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

А.А. Артеменков, Н.И. Сапожников, А.В. Худякова
Череповецкий государственный университет

Требования ГТО предусматривают обязательное выполнение теста на гибкость, как одного из показателей оценки физических качеств, так и состояния здоровья позвоночника. Гибкость является одним из важнейших физических качеств человека и представляет собой способность выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах и суставах. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке, ограничивает проявление силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивает энергозатраты и снижает экономичность работы, зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Недооценка воспитания гибкости в учебном процессе – одна из причин мышечной напряженности. По наклону туловища вперед судят об уровне развития гибкости и состоянии здоровья позвоночника. По утверждению йогов возраст позвоночника определяется не количеством прожитых лет, а его гибкостью, которая у 70-летних не уступает 15-летним юношам. Гибкость - единственное физическое качество человека, которое при регулярных занятиях может развиваться всю жизнь и этот процесс не только укрепляет наш позвоночник, но и способствует обновлению всего организма [4].

При правильном выполнении теста на гибкость все мышцы верхней части тела должны испытывать на себе силы тяжести. В сочетании с силой тяжести сильное сгибание ног в тазобедренных суставах сжимает брюшную полость и смещает центр диафрагмы в направлении головы. Поэтому для дыхания необходимо обеспечить больше свободного пространства в задней части грудной клетки. Правильные дыхательные движения, в частности выдох, способствуют снятию мышечного напряжения, что увеличивает подвижность позвоночника [3]. Выдох усиливает сгибание в области таза, а вдох помогает выпрямить позвоночник. Этого можно добиться лишь в том случае, если выдох происходит за счет мышц живота, а вдох – за счет расширения грудной клетки. Необходимо соблюдать меры предосторожности лицам с заболеванием спины, с высоким артериальным давлением. Наклон и поднимание туловища должны осуществляться медленно. Растягивающий эффект достигается не только мышцами позвоночника, но и задней группой

мышц бедра, ягодичными, камбаловидной и икроножной мышцами. Сохранению равновесия способствуют мышцы голени и стоп.

Препятствующим фактором является закрепошенность задней группы мышц бедра, мышц спины и ягодичных мышц. Для снятия напряжения с позвоночника и для обеспечения большей свободы тазобедренным суставам необходимо немного согнуть колени с последующим плавным их выпрямлением. Лишь при этом условии растяжка мышц спины и ног будет происходить равномерно [2].

Основной задачей нашего исследования была разработка эффективного измерения и оценка гибкости позвоночного столба, основанного на полном расслаблении мышц. Для измерения гибкости позвоночника необходимо: 1) Встать на гимнастическую скамейку или устойчивую опору со снятой обувью. 2) Принять исходное положение на специальной измерительной площадке. Расстояние между стопами должно соответствовать ширине стопы. Руки на поясе. 3) Выполнить медленный вдох и выдох (плавное полное дыхание), предварительно выдохнув весь воздух из себя. 4) На последующем медленном вдохе отвести плечи назад, приподняв подбородок с отведением взгляда вверх и назад. 5) На медленном выдохе выполнить опускание туловища вперед – вниз с отведением плеч вперед, а тазовой области – назад. Это способствует небольшому прогибу в пояснице и смещению центра тяжести назад. 6) Продолжая выполнять выдох, опустить туловище и руки – почувствовать их вес. Взгляд сопровождает движение. 7) Выполнить медленный вдох и на выдохе продолжить наклон. Можно захватить пальцами рук край скамейки или пальцы ног и потянуть туловище локтями в стороны, растягивая позвоночник. Голова и туловище должны составлять одну прямую линию. Взгляд устремлен вниз. 8) Достигнув предельного растяжения позвоночника, опустить руки и выпрямить их в локтях. Зафиксировать результат на шкале платформы, удерживая его не менее 10 с. Дыхание спокойное. В расслабленном состоянии туловища тело может удерживаться без напряжения длительное время. Не должно быть резких движений туловищем, ноги в коленях не должны сгибаться. Желательно использовать диафрагмальное дыхание, которое способствует лучшему расслаблению [3].

Научно обоснованный и разработанный нами метод был апробирован на 120 студентах Череповецкого государственного университета (юноши и девушки 18 – 19 лет). В экспериментальную группу вошли 30 юношей и 30 девушек определяющих гибкость по методике с акцентом на мышечное расслабление. Контрольную группу составляли также 30 юношей и 30 девушек

измеряющих гибкость без учета особенностей нашей методики. Дополнительно обследовано 240 студентов основной медицинской группы (120 студентов 1 курса и 120 студентов 4 курса). Статистический анализ групповых значений проводили по t – критерию Стьюдента и критерию Фишера.

Измерение и оценка гибкости позвоночника у студентов показали следующие результаты. У юношей экспериментальной группы уровень гибкости составил $14,6 \pm 0,61$ см, а у юношей контрольной группы $11,8 \pm 1,18$ см ($p < 0,05$). В тоже время у девушек экспериментальной группы значение гибкости равно $15,4 \pm 0,65$ см, а у девушек контрольной группы эта величина приближалась к значению $12,6 \pm 0,96$ см ($p < 0,05$). Анализируя гендерные значения показателя гибкости можно отметить, что как у юношей, так и у девушек значения гибкости практически одинаковы, существенные различия гибкости отмечены у студентов обследуемых групп (контрольной и экспериментальной).

Нами была изучена также степень расслабления мышц у юношей и девушек (табл.1).

Таблица 1

Степень расслабления мышц у юношей и девушек ЧГУ, %

Степень расслабления	Юноши		Девушки	
	1 курс (n=60)	4 курс (n=60)	1 курс (n=60)	4 курс (n=60)
Высокая	33,3	10,0**	30,0	11,7**
Выше средней	15,0	11,7	13,3	35,0**
Средняя	30,0	16,6*	25,0	23,3
Ниже средней	10,0	31,6**	21,7	16,7
Низкая	11,7	30,0**	10,0	13,3

Примечание. * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$ – значимые различия по критерию Фишера в сравнении с показателями для 1 курса.

Исследования по степени расслабления мышц у юношей и девушек разных курсов обучения показали высокую степень расслабления мышц у студентов-первокурсников. К 4 курсу обучения количество студентов по степени расслабления достоверно уменьшается, что характеризуется высоким уровнем тревоги и эмоциональным напряжением. В свою очередь высокий уровень психического напряжения вызывает у них повышенный мышечный тонус, что и обуславливает снижение гибкости позвоночника [1]. Показатель гибкости и степень расслабления оценивалась по разработанной нами следующей шкале (табл.2).

Оценочная шкала

Показатель гибкости	Баллы	Результат, см	Степень расслабления
Очень высокий	5	17-20	Высокая
Выше среднего	4	13-16	Выше средней
Средний	3	9-12	Средняя
Ниже среднего	2	5-8	Ниже средней
Низкий	1	1-4	Низкая

Полученные данные подтверждают возможность использования разработанной методики тестирования гибкости позвоночника, поскольку наблюдаются позитивные изменения в состоянии мышечного тонуса. Для снижения мышечного тонуса и более полного расслабления мышц в определении подвижности позвоночника необходимо использовать диафрагмальное дыхание, принятие определенного положения тела и конечностей (для создания небольшого прогиба в пояснице и смещению центра тяжести назад), сопровождение взглядом движение. Предложенный способ измерения и оценка гибкости позвоночного столба может быть использована при тестировании на занятиях оздоровительной физической культурой, в спортивной и реабилитационной практике.

Литература

1. Артеменков А.А. Оценка психоэмоционального состояния студентов университета / А.А. Артеменков // Гигиена и санитария. – 2013. № 4.
2. Каминофф, Л. Анатомия йоги. Пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск.: «Попурри», 2009.
3. Сапожников Н.И., Худякова А.В. Диафрагмальное дыхание как средство регулирования тонуса вегетативной нервной системы и улучшения гибкости. // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи. Материалы 2-й Международной научно-практической конференции. 19-20 октября 2013 г. г. Суздаль. - Владимир, 2013.
4. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер.с англ. - М. : Физкультура и спорт. 1994.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ОБУЧАВШИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КРАСНОДАРА В ПЕРИОД 2010 – 2014 гг.

С.П. Аршинник, Г.А. Бугаев, А.Г. Левченко, Е.Н. Шевцова
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма

Введение. В последние годы по данным многочисленных исследований наметилась устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности детей школьного возраста [1, 2] По мнению специалистов, проблема повышения уровня физических качеств подрастающего поколения является серьезной и требует принятия неотложных мер. Это во многом обусловлено тем, что необходимый уровень физической подготовленности является одним из важных критериев физического здоровья ребенка [4, 5, 6, 8]. Таким образом, наблюдение за уровнем развития физических качеств позволяет косвенно судить о степени и динамике здоровья занимающихся.

Целью настоящего исследования явилось выявление тенденции изменения показателей физической подготовленности школьников в рамках пятилетнего периода.

Методика и организация исследования. Исследование состояло в сравнении показателей физической подготовленности двух групп детей, подростков и юношей 7-17 лет, обучавшихся в общеобразовательных учреждениях города Краснодара в 2010 и 2014 гг. Обследование проводилось по программе мониторинга, которая, в зависимости от возраста, предполагала регистрацию следующих показателей физической подготовленности:

- бег на 30 или 60 м (скоростные способности);
- челночный бег 3x10 м (координационные способности);
- бег на 1000, 1500 или 2000 м (общая выносливость);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности);
- наклон вперед из положения, стоя (гибкость);
- подтягивание на низкой или высокой перекладине (динамическая сила и силовая выносливость мышц рук и верхнего плечевого пояса).

В исследовании были задействованы учащиеся 1-11 классов. Количество учащихся, привлеченных к тестированию на первом этапе обследования (в 2010 году) в среднем оставило 300-400 человек; на втором (в 2014 году) – 250-300 учеников обоих полов. Таким образом, охват испытуемых на каждом этапе составил от 6000 до 7500 человек.

Таблица

Темпы прироста показателей физической подготовленности учащихся г. Краснодара с 2010 по 2014 г. (%)

класс / возраст (лет)	ПОЛ	Динамика двигательных способностей						Средняя динамика
		Скоростные	Координационные	Выносливость	Скоростно-силовые	Гибкость	Силовые	
1/7	М	-3,0 %	-1,0 %	-1,2 %	+8,4 %	-14,3 %	+10,4 %	-0,1 %
	Ж	-5,6 %	+4,8 %	-0,5 %	+8,3 %	-35,0 %	+16,9 %	-1,8 %
2/8	М	0,0 %	+6,3 %	+3,2 %	+2,4 %	-17,1 %	+41,4 %	+6,0 %
	Ж	-1,4 %	+4,1 %	+4,0 %	+2,2 %	-10,2 %	+25,6 %	+4,0 %
3/9	М	-3,2 %	+3,2 %	+2,2 %	+2,9 %	-40,0 %	+18,8 %	-2,7 %
	Ж	-3,1 %	+4,2 %	+2,1 %	+4,2 %	-10,6 %	+20,0 %	+2,8 %
4/10	М	-3,2 %	+1,1 %	+0,3 %	+1,8 %	+50,0 %	+48,7 %	+16,4 %
	Ж	-4,7 %	+3,3 %	-2,9 %	+1,9 %	+34,7 %	+28,9 %	+10,2 %
5/11	М	-3,7 %	+1,2 %	-3,2 %	+0,9 %	-28,1 %	+22,2 %	-1,8 %
	Ж	-4,5 %	0,0 %	-2,1 %	+0,2 %	-19,7 %	+1,4 %	-4,1 %
6/12	М	-3,8 %	+4,9 %	-1,4 %	+0,6 %	+68,4 %	+6,2 %	+12,5 %
	Ж	-3,6 %	+5,7 %	+0,3 %	+1,7 %	-1,3 %	+27,0 %	+5,0 %
7/13	М	-5,0 %	+2,4 %	-8,9 %	-2,3 %	-41,5 %	-18,2 %	-12,2 %
	Ж	-3,8 %	+5,8 %	-4,5 %	-2,0 %	-15,0 %	+13,4 %	-1,0 %
8/14	М	-5,1 %	+1,2 %	-10,0 %	-3,4 %	-16,9 %	+3,3 %	-5,2 %
	Ж	-0,9 %	+4,5 %	-9,0 %	+2,7 %	-11,7 %	+8,7 %	-1,0 %
9/15	М	-2,2 %	+1,3 %	-4,7 %	-0,2 %	-47,9 %	+6,9 %	-7,8 %
	Ж	+1,9 %	+4,6 %	-3,6 %	+4,5 %	-1,0 %	+3,6 %	+1,7 %
10/16	М	-5,6 %	+1,2 %	+7,0 %	+1,1 %	-23,0 %	-5,3 %	-4,1 %
	Ж	-2,9 %	+3,4 %	-0,2 %	+2,8 %	-17,1 %	+19,4 %	+0,9 %
11/17	М	-2,2 %	+1,2 %	-9,7 %	-4,1 %	-16,9 %	-10,2 %	-7,0 %
	Ж	-2,0 %	-4,4 %	-4,8 %	-6,0 %	-3,9 %	+2,1 %	-3,2 %
Общая динамика	М	-3,4 %	+2,1 %	-2,4 %	+0,7 %	-11,6 %	+11,3 %	-0,6%
	Ж	-2,8 %	+3,3 %	- 1,9 %	+ 1,9 %	- 8,2 %	+15,2 %	+1,2%
		-3,1 %	+2,7 %	-2,2 %	+1,3 %	-9,9 %	+13,2	+0,3 %

В ходе исследования изучались темпы прироста основных показателей физической подготовленности по формуле О. Brodi. Полученные в ходе исследования данные представлены в таблице.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей физической подготовленности школьников, обучавшихся в городе Краснодаре в 2010 и в 2014 гг (см. табл.) свидетельствует, что за истекшие пять лет общая совокупная динамика физической подготовленности учащихся обоих полов практически осталась без изменения и составила, в среднем, + 0,3 %. Однако если у мальчиков наблюдается некоторое снижение (- 0,6 %) показателей, то у девочек, наоборот, выявлен определенный (+1,2 %) прогресс.

Вместе с тем, детальный анализ свидетельствует, что у учащихся обоих полов, наряду с сохранением уровня развития скоростно-силовых качеств, и даже тенденцией к повышению координационных и собственно силовых способностей (прирост, соответственно, + 2,7 % и + 13,2 %) имеет место серьезное снижение показателей гибкости. Данное качество у школьников, проходивших процедуру тестирования в 2014 году, по сравнению со сверстниками 2010 года снизилось почти на 10 %. Стоит также отметить снижение параметров быстроты (в среднем, на 3,1 %) и выносливости (в среднем, более чем на 2 %).

Установлено, что у мальчиков и девочек за исследуемый период произошли однонаправленные сдвиги: улучшились и ухудшились одни и те же показатели. При этом в сравнении с девочками, у мальчиков наблюдается более значительное снижение показателей. Это связано со снижением таких показателей, как быстрота, выносливость и, особенно, гибкость (соответственно, -3,4 %; -2,4 % и -11,6 %). Вместе с тем, у представителей мужского пола за исследуемый период улучшились координационные (в среднем, на 2,1 %) и силовые (в среднем, более чем на 11 %) способности. У девочек за истекший период достаточно существенно снизились показатели, характеризующие выносливость и скоростные способности (почти на 2 и 3 процента, соответственно). Наиболее существенный регресс зафиксирован у представительниц женского пола при анализе показателей гибкости. Данное физическое качество за 5-летний период у них ухудшилось, в среднем, более чем на 8 %. В то же время у девочек 2014 года по сравнению с ровесницами 2010 года улучшились показатели скоростно-силовых способностей (почти

на 2 %) и ловкости (более чем на 3 %). Наиболее же существенно школьницы 2014 года отличаются от девочек и девушек аналогичного возраста 2010 года по показателям собственно силовых способностей. В данном случае зафиксирован прирост более чем 15 %.

Заключение. Таким образом, установлено, что в последнее время у учащихся школьного возраста наметилась тенденция снижения показателей быстроты, выносливости и гибкости. В то же время существенно улучшились показатели координационных и собственно силовых способностей. Скоростно-силовые способности практически не изменились.

Полученные результаты позволяют уточнить приоритетные направления корректировки содержания и направленности процесса физического воспитания в образовательных организациях.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 5. – С. 50-53.

2. Кудинов, А.А. Инновационная организация учебного процесса по физической культуре учащихся среднего школьного возраста / А.А. Кудинов, И.А. Гордияш // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - № 4. – С.8-11.

3. Левушкин, С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 6. – С. 2-5.

4. Саутин, М.Ф. «Здоровье» и «Физическое состояние» человека как проблемные понятия / М.Ф. Саутин // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2005. - № 1. – С.64-65.

5. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: моногр. / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

6. Спиринов, В.К. Индивидуальный подход к оценке состояния здоровья / В. К. Спиринов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 9. – С. 35-37.

ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ (в условиях ВлГУ)

*Т.Е. Батоцыренова, Ю.А. Миронова, Н.Д. Суслов, В.А. Сулова,
У.А. Разина, М.М. Блохин, М.Е. Дмитриева*

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Актуальность исследования обусловлена тем, что в соответствии с ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя (Абзац в редакции, введенной в действие с 1 сентября 2013 года Федеральным законом от 2 июля 2013 года № 185-ФЗ) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся (Глава 3). Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура (статьи 28 - 31), Статья 28. Физическая культура и спорт в системе образования.

Цель исследования - анализ динамики уровня физического подготовленности и функционального состояния организма студентов Владимирского государственного университета (ВлГУ) в процессе обучения в вузе.

Организация и методы исследования. В рамках мониторинга физического здоровья студентов, который проводит Центр содействия укреплению здоровья студентов ВлГУ с 2008 года, были проанализированы результаты контрольных испытаний по дисциплине «Физическая культура», которые ежегодно сдают студенты в начале и в конце учебного года. Это тесты на быстроту (бег на 100м), силу (подтягивание на высокой перекладине из виса для юношей и упражнение «подъем в сед из положения лежа» для девушек) и выносливость (бег на 3000 м для юношей и на 2000 м для девушек), предусмотренные учебной программой для вузов. Кроме этого, представлены результаты исследования динамики функционального состояния организма студентов с 1 по 3 курс по результатам математического анализа ритма сердца. Для записи ЭКГ и анализа variability сердечного ритма (ВСП) использован 4-х каналный АПК «Варикард-6» с программным обеспечением «Иским 6» [1]. Длительность записи ЭКГ 5 мин в соответствии с

Международными стандартами 1996 года и Методическими рекомендациями российских специалистов 2001 г. Записывали ЭКГ в положении сидя, в условиях относительного покоя, в одном из стандартных отведений. Обследования проводились в первой половине дня. Кроме ВСП, в работе использованы следующие методы: антропометрия (рост, вес, окружность грудной клетки, индекс массы тела); определение артериального давления и др. Полученные данные были систематизированы, сведены в электронные таблицы, проведена математико-статистическая обработка с использованием пакета программ Excel и Statistica-6.0.

Результаты исследования. Проведенные исследования выявили, что у большинства студентов к третьему курсу по сравнению с первым отмечается улучшение физической кондиции и уровня здоровья.

Отмечается положительная динамика показателей физической подготовленности студентов 3 курса по сравнению с первым. Увеличилось количество студентов (в %), которые выполняют контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно» и выше во всех упражнениях (рис. 1), кроме бега на 3000 м у юношей.

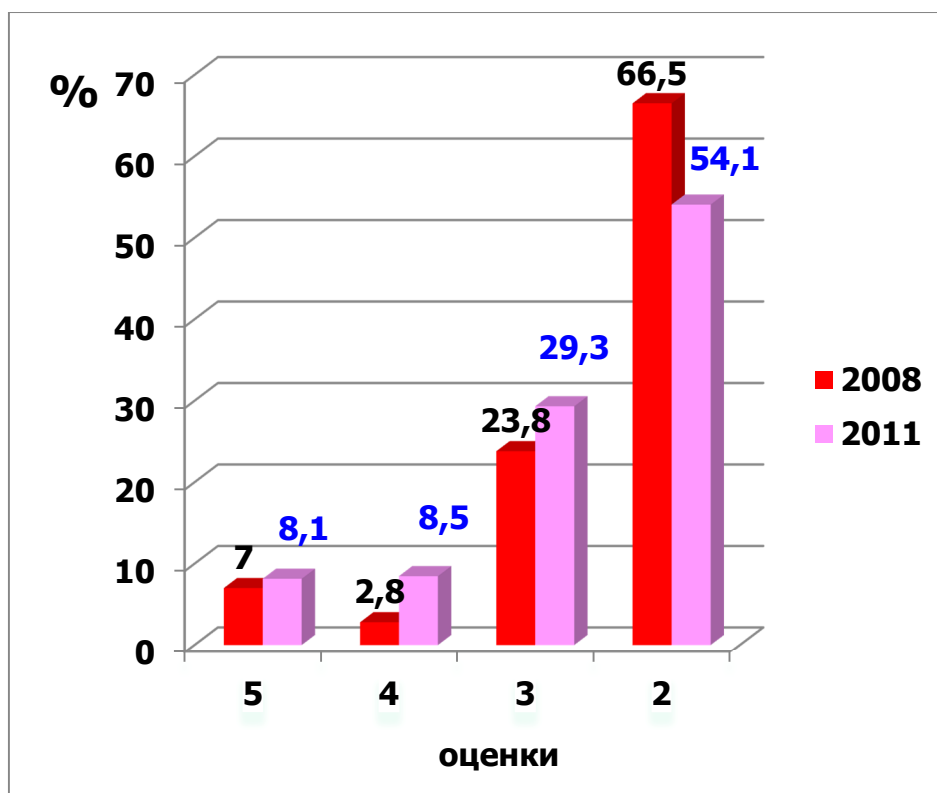


Рис. 1. Динамика выполнения студентками норматива в беге на 100 м

В то же время удручает количество студентов, которые не справляются с требованиями программы на положительную оценку, особенно в беговых упражнениях. 66,5% первокурсниц из 443 и 54,1% из 284 девушек на третьем курсе; 48,7% первокурсников из 628 и 35,2% из 348 юношей на третьем курсе не выполнили норматив в беге на 100м; 46,1% студенток первого курса из 427 и 39,4% третьекурсниц из 276 не справились с нормативом в беге на 2000м; 49,1% первокурсников из 590 и 59,9% из 345 юношей-старшекурсников не выполнили норматив в беге на 3000м на «зачет». 41,2% первокурсников из 554 и 37,7% из 348 студентов третьего курса не смогли подтянуться девять раз, т.е. на оценку «удовлетворительно».

Анализ средних результатов (табл. 1) выявил улучшение результатов во всех упражнениях, кроме бега на 3000 м у юношей.

Таблица 1

Динамика средних результатов контрольных упражнений за период с 2008 по 2011 гг.

<i>Тесты</i>	<i>осень 2008</i>		<i>весна 2009</i>		<i>осень 2009</i>		<i>весна 2010</i>		<i>осень 2010</i>		<i>весна 2011</i>	
	М	$\pm \sigma$	М	$\pm \sigma$	М	$\pm \sigma$	М	$\pm \sigma$	М	$\pm \sigma$	М	$\pm \sigma$
<i>Бег 100м (юн.), с</i>	14,2	1,1	14,1	1,0	13,9	0,9	14,1	1,1	14,0	0,9	13,9	0,9
<i>Бег 100м (дев.), с</i>	17,7	1,5	17,6	1,4	17,5	1,3	17,6	1,2	17,6	1,3	17,4	1,3
<i>Бег 3000м (юн.), мин</i>	13,28	1,25	13,27	1,22	13,23	1,20	13,28	1,15	13,59	1,07	13,47	1,31
<i>Бег 2000м (дев.), мин</i>	11,19	1,13	11,07	1,08	11,22	1,17	11,13	1,01	11,21	1,15	11,08	1,06
<i>Подтягивания (юн.)</i>	9,1	4,6	9,1	4,7	9,2	4,8	9,9	4,5	10,0	4,5	9,6	4,8
<i>Подъем в сед (дев.)</i>	43,6	14,0	48,3	12,7	48,2	13,1	50,0	12,1	51,7	10,6	53,4	10,4

Дальнейший анализ уровня физической подготовленности студентов проводили с учетом типа вегетативной регуляции ритма сердца. Для исследования и оценки состояния тонуса вегетативной нервной системы (ВНС) широко используется метод анализа ВСР – современный, общепризнанный индикатор функционального состояния различных звеньев регуляторных

механизмов, который не только показывает общий тонус ВНС, но избирательно вычленяет и выделяет вклад симпатического и парасимпатического отделов. В качестве интегрального показателя тонуса ВНС используется индекс напряжения (ИН) регуляторных систем, или стресс-индекс (SI), Баевского Р.М. [2], отражающий соотношение активности симпатического и парасимпатического отделов. В настоящее время выявление лиц с различным типом вегетативной регуляции на основе анализа ВСР считается общепринятым и научно обоснованным подходом в медико-биологических исследованиях. В данной серии приняли участие 803 юноши в возрасте 18-19 лет. По результатам анализа количественных показателей ВСР все студенты в зависимости от уровня индекса напряжения (ИН) регуляторных систем, или стресс-индекса (SI) были распределены на 3 группы. Первую группу составили 147 юношей с низкими значениями ИН, ваготоники (18%). Во вторую группу вошли 465 студентов со средними значениями ИН – нормотоники (58%) и в третью группу вошли 192 человека с высокими значениями ИН – симпатотоники (24%). В таблице 2 приведены некоторые количественные показатели ВСР, достоверно различающиеся в группах.

Таблица 2

Количественные показатели ВСР, достоверно различающиеся в группах

<i>Показатели ВСР</i>	<i>Ваготоники</i>		<i>Нормотоники</i>		<i>Симпато-тоники</i>	
	М	± m	М	± m	М	± m
1. Частота пульса (ЧСС), уд./мин	67,8	0,9	78,3	0,6	90,9	1,1
2. Среднее значение R-R интервалов, мс	894,7	11,9	776,2	6,3	669,6	8,8
3. Максимальное значение (Mx), мс	1108,4	11,3	915,5	6,2	751,6	9,0
4. Разность Mx-Mn (MxDMn), мс	416,3	7,7	265,4	3,5	156,1	3,3
5. Отношение Mx/Mn (MxRMn)	1,6	0,0	1,4	0,0	1,3	0,0
6. RMSSD, мс	72,0	2,7	38,6	0,8	20,3	0,8
7. Среднее квадратич. отклонение (SDNN), мс	90,2	2,0	55,7	0,8	33,2	0,8
8. Коэффициент вариации (CV), %	10,2	0,3	7,3	0,1	5,0	0,1
9. Амплитуда моды (AMo50), %/50 мс	25,0	0,6	40,5	0,5	71,9	1,7

Проведенный сравнительный анализ результатов контрольных испытаний в различных группах показал, что юноши с ваготоническим типом ре-

гуляции, вопреки нашим предположениям, лучше справляются с контрольными испытаниями, как на быстроту, так и на выносливость по сравнению с нормотониками и симпатотониками.

Что касается функционального состояния, на третьем курсе по сравнению с первым отмечается увеличение количества девушек с удовлетворительной адаптацией (от 36 до 49%) и уменьшение лиц с донозологическими (от 45 до 36%) и преморбидными состояниями (от 18 до 12%). У юношей к третьему курсу отмечается незначительное увеличение лиц с удовлетворительной адаптацией (от 26 до 27%), уменьшение студентов с донозологическими состояниями (от 47 до 42%). В то же время отмечается существенное увеличение лиц с преморбидными (предболезненными) состояниями – от 21 до 27 %.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования выявили положительную динамику показателей физической подготовленности по результатам контрольных тестов по дисциплине «Физическая культура» у студентов третьего курса по сравнению с первым. В то же время уровень развития основных двигательных качеств многих студентов остается низким. Функциональное состояние организма студентов ВлГУ в процессе обучения претерпевает положительную динамику по данным донозологических методов контроля, в частности ВСП. На третьем курсе отмечено увеличение количества студентов с удовлетворительной адаптацией и уменьшение количества лиц с донозологическими и преморбидными состояниями. Особенно характерно это для девушек, что свидетельствует о лучшей адаптации их к условиям обучения, по сравнению с юношами. Представляют интерес полученные результаты о зависимости уровня физической подготовленности студентов от типа вегетативной регуляции сердечного ритма.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Эколого-физиологические и этнические особенности адаптации человека к различным условиям среды обитания: монография, изд. 2-е, доп. / Н.А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Ю.Н. Семенов. – Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2010. – 236с.
2. Баевский, Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессах / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин.–М.: Наука, 1984. – 220 с.

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МГУ им. М. В. ЛОМОНОСОВА

М.В. Богданова, В.Н. Паращук

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова

Целью работы являлась оценка функционального состояния, физической работоспособности, развития двигательных способностей студентов МГУ им. М.В. Ломоносова. На основании мониторинга здоровья студентов были составлены индивидуальные оздоровительно-тренировочные программы.

Для оценки функционального состояния использовали батарею тестов, для определения развития двигательных способностей – контрольные упражнения.

Изучали антропометрические показатели физического развития студентов: массу тела (кг), рост тела (см), индекс массы тела, % жирового компонента, ширину плеч, окружность талии, форму стопы и позвоночника.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы измеряли ЧСС и АД (в покое), ЧСС в тесте Руфье, ЧСС в тесте релаксации, ЧСС в степ-тесте, МПК (мл/кг, мин), ударный объём крови (л/мин в степ-тесте).

Дыхательную систему оценивали, используя спирометрию, а также степ-тест. Использовали пробу Штанге с задержкой дыхания (сек.).

Нервную систему исследовали с помощью пробы Ромберга, время удержания равновесия. Использовали тест с бросанием и ловлей мяча, характеризующий точность и координацию движений.

Свойства нервно-мышечной системы определяли с помощью степ-теста, теста Руфье, прыжка в длину с места и отжиманий.

Костно-связочную систему исследовали с помощью теста Руфье, теста с наклоном вперёд.

Для оценки физической работоспособности использовали тест PWC_{170} .

Исследование проводила комплексная научная группа, руководитель член-корр. РАН Тоневицкий А.Г.

В исследовании принимали участие студенты МГУ им. М.В. Ломоносова 1 и 2 курсов различных факультетов в количестве 868 человек.

До тестирования допускались студенты основной и подготовительной групп, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Сту-

денты специальной медицинской группы и имеющие в данный момент отклонения в состоянии здоровья (высокое, низкое давление, простуда и т.д.) до обследования не допускались.

Результаты исследования прошли статистическую обработку. Индекс функционального состояния, физической подготовленности оценивался в баллах (от 1 до 6). Наивысшая оценка составляла 6 баллов.

После статистической обработки материалов по функциональному состоянию, физической работоспособности, развитию двигательных способностей студенты были ранжированы на 4 группы.

К I группе относились студенты, получившие 4,0 и более баллов, имеющие хорошее состояние функциональных систем организма, физическую работоспособность, развитие двигательных способностей.

Студенты, показавшие результаты на уровне 3,0 – 3,9 баллов, были отнесены ко II группе. Эта группа характеризуется удовлетворительным уровнем функциональной и физической подготовленности.

Студенты, получившие оценки ниже 3,0 баллов, были отнесены к III группе – с неудовлетворительным уровнем функционального состояния и физической подготовленности.

Результаты исследования определили, что студентов МГУ, относящихся к последней IV группе с уровнем 0,5 – 2,0 балла, нет.

Изучение антропометрических показателей позволило сделать вывод, что у 92% студентов индекс массы тела, % жирового компонента соответствовал уровню 4,0 – 6,0 баллов. 8% обследуемых имели уровень 3,0 балла и ниже.

54% студентов МГУ им. М.В.Ломоносова относятся к I группе и имеют хорошие показатели функционального состояния, физической работоспособности, развития двигательных способностей. Данной группе студентов необходимо активно заниматься физической культурой и спортом для ещё большего развития функциональных систем организма, физической работоспособности.

В следующую II группу вошли 35% студентов. Уровень функциональных возможностей организма, физической работоспособности, двигательной активности удовлетворительный. В данной группе выявлены студенты, имеющие низкие показатели функциональных систем организма.

11% студентов показали низкие результаты в тестах, что характеризует слабое развитие основных функциональных систем организма, низкий

уровень физической работоспособности, показателей физической подготовки. В этой группе необходимы оздоровительные занятия с применением различных средств и методов физической культуры.

После обработки результатов тестирования были разработаны индивидуальные оздоровительно-тренировочные программы и предложены для занятий физической культурой студентам.

ВОЗМОЖНОСТИ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К АНАЛИЗУ ЗДОРОВЬЯ

Е.В. Будыка, И.В. Ефимова

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова

Решение различных задач здоровьесбережения, по-видимому, должно включать разработку проблемы индивидуального здоровья, поскольку исходными положениями в исследованиях каких-либо нарушений, а также при разработке методов их коррекции являются сведения о норме и проявлениях ее вариабельности [3]. Учитывая, что здоровье характеризуется комплексом показателей, необходим учет их индивидуальной вариабельности. К настоящему времени определенный объем сведений об индивидуальных особенностях различных процессов накоплен в нейропсихологии индивидуальных различий, использующей нейропсихологический подход к анализу всевозможных явлений. Данный подход, как известно, заключается в выявлении мозговых механизмов различных процессов и состояний, и не только психических.

В настоящей работе обобщены некоторые материалы собственных исследований, проведенных с позиций нейропсихологии индивидуальных различий. Данное направление нейропсихологии в качестве основы индивидуальных особенностей рассматривает, в частности, функциональную межполушарную асимметрию.

Межполушарные взаимоотношения, включая такое, которое описывается как межполушарная асимметрия, отражаются в латеральной организации анализаторных систем. Индивидуальные закономерности распределения функций между левым и правым полушариями мозга описываются на основании оценки право- и левосторонних соотношений в анализаторных

системах - моторной мануальной, слухоречевой и зрительной – в виде профиля латеральной организации (ПЛО) моторных и сенсорных функций [4]. Под ним понимается присущая индивидууму совокупность признаков асимметрии-симметрии в моторной и сенсорных системах, которая позволяет косвенно оценить индивидуальную специфику совместной деятельности полушарий мозга.

Была предложена схема исследования индивидуальных ПЛО моторных и сенсорных функций и их типология. На основании совокупности признаков асимметрии в двигательной, слухоречевой и зрительной системах выделено пять типов ПЛО: «чистые» правши, праворукие, амбидекстры, леворукие и «чистые» левши [4].

При исследовании индивидуального здоровья исходили из представлений о том, что здоровье является сложной категорией и включает физиологические, психологические и социальные компоненты. Среди психологических компонентов выделяется отражение собственного состояния, как на аффективном, так и на когнитивном уровне, которое можно рассматривать как «внутреннюю картину здоровья» [2].

На протяжении многих лет с использованием нейропсихологического подхода осуществлялись исследования, посвященные сопоставлению особенностей типов ПЛО с адаптационными возможностями организма, с соотношением субъективных и объективных показателей здоровья, с характером жалоб и «внутренней картиной здоровья», с показателями вегетативной регуляции адаптационных процессов, с «физиологической ценой» физического и интеллектуального напряжения.

В проведенных экспериментальных работах в качестве объективных проявлений индивидуального здоровья рассматривали особенности вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы на основе анализа статистических характеристик ритма сердца [1]. Полученные результаты свидетельствуют о существовании связей между показателями вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы и межполушарной организации мозга, причем различающихся для мужчин и женщин. У мужчин наличие левосторонних признаков асимметрии в индивидуальном ПЛО связано с лучшей вегетативной регуляцией адаптационных механизмов в состоянии относительного покоя и при нагрузке. У женщин тип межполушарной функциональной организации не являлся столь значимым фактором вегетативной регуляции сердечно-сосудистой деятельности, как у мужчин, особенно при нагрузке [2].

Была проведена серия исследований субъективных показателей у лиц, различающихся по типу ПЛЮ моторных и сенсорных функций. Обнаружено, что между объективными и субъективными показателями здоровья, нет однозначного соответствия. Выявлено, что «внутренняя картина здоровья» может недостаточно адекватно отражать объективное состояние адаптационных процессов.

Экспериментально продемонстрирована разнонаправленная связь объективной и субъективной оценок здоровья с особенностями межполушарной функциональной организации мозга. Она заключается в том, что у испытуемых с левосторонними признаками в индивидуальном ПЛЮ левосторонних признаков асимметрии прослеживаются лучшие объективные характеристики процессов адаптации, отражающие здоровье, и в то же время отмечаются более низкие самооценки здоровья, большее число жалоб эмоционально-вегетативного типа и более высокий уровень реактивной тревожности. Испытуемые, обладающие правосторонними профилями латеральной организации, имеют худшие объективные показатели адаптационных процессов, но более высокую самооценку здоровья и самочувствия, меньшее число жалоб, отражающих психологическую и эмоциональную дезадаптацию, преобладание средних показателей реактивной тревожности [4].

В целом, нейропсихологический подход к исследованию здоровья позволяет индивидуализировать донозологическую диагностику, а также на основе комплекса показателей описать «портреты» здоровья людей с разными типами межполушарной организации.

Литература

1. Баевский Р.М., Иванов Г.Г., Чирейкин Л.В. и др. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Методические рекомендации // Вестник аритмологии. – 2001. - №24. - С. 65-87.
2. Ефимова И.В., Будыка Е.В. Межполушарная функциональная асимметрия и проблема индивидуального здоровья // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М.: Научный мир, 2009. - С. 692-727.
3. Хомская Е.Д. Латеральная организация мозга как нейропсихологическая основа типологии нормы // Хрестоматия по нейропсихологии. – М.: Российское психологическое общество, 1999. - С. 410-413.
4. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий: учебное пособие для студентов учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 160 с.

К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОНИТОРИНГОВЫХ СИСТЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

В.Н. Буянов, В.В. Билецкая, А.Д. Качко, Л.И. Савченко

Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Анализ последних исследований и публикаций. Различные системы мониторинга, имея общие черты, формируются и развиваются достаточно изолированно в пределах той или иной области управления, в результате этого степень изученности и интенсивность использования его в различных сферах деятельности неравнозначны. В области физического воспитания и спорта проведен ряд исследований мониторингового характера: мониторинг уровня привлечения населения к физкультурному движению «Спорт для всех», мониторинг физической подготовленности студентов, мониторинг функционального состояния студентов, мониторинг физического здоровья молодежи [2, 4, 10]. Анализ научной литературы показал, что понятие «мониторинг» использует много наук, но до настоящего времени проблема мониторинга физического состояния студентов в процессе физического воспитания не рассматривалась.

Цель исследований – проанализировать основные мониторинговые системы для оценки физического состояния молодежи и определить возможность их использования в физическом воспитании студентов для повышения качества процесса физического воспитания в высшем учебном заведении.

Методы, организация исследований. Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений и высших учебных заведений, обобщения опыта передовой педагогической практики.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных специальной литературы свидетельствует о наличии в наших странах определенного опыта решения основных задач мониторинга, связанных с процессом наблюдения за конкретным объектом, оценкой его состояния, осуществлением контроля характера событий. Мониторинговые исследования, используемые в физическом воспитании, спорте и при массовых обследованиях населения имеют как общие черты, так и существенные отличия.

В Республике Беларусь в ходе республиканского мониторинга выявляют особенности физического развития и физической подготовленности населения, в России – состояние физкультурной активности и пути привлечения населения к организованным занятиям [4]. Однако, многолетние исследования ряда авторов [3, 4, 5, 9], не привели к разработке унифицированной системы мониторинга физического состояния населения. При большом разнообразии в подходах разных авторов оценка физического состояния сводится к анализу показателей антропометрии, двигательной подготовленности, функционального состояния и адаптационных резервов сердечно-сосудистой, дыхательной систем, биохимических показателей и образа жизни. При таком подходе большинство предложенных диагностических систем дают неодинаковые оценки [3]. Таким образом, при проведении мониторинговых исследований физического состояния большого количества людей следует руководствоваться основными принципами при подборе методов исследований: они должны быть относительно простыми, не требовать использования сложной и дорогой аппаратуры, должны обладать высокой пропускной способностью, быть экономичными.

Значительно отличаются мониторинговые системы, которые применяются в спорте высших достижений. Все показатели, используемые для оценки структуры функциональных возможностей спортсмена, группируются для анализа ведущих физиологических свойств, определяющих эффективность физиологических процессов в соревновательной деятельности. Согласно определению В.С. Мищенко [11] «система физиологических измерений, тестов и оценок, обеспечивает обратную связь о выраженности и характер влияния комплекса факторов на организм в процессе длительных периодов тренировки обозначается как физиологический мониторинг». Физиологический мониторинг в спорте осуществляется на различных этапах многолетней подготовки спортсменов [5]. Мониторинговые системы, используемые при обследовании спортсменов различной квалификации, в том числе и студентов сборных команд высших учебных заведений по разным видам спорта, имеют свои особенности: используется высокоточная и дорогостоящая аппаратура; регистрируются в основном функциональные показатели; выбор методов тестирования зависит от этапа тренировки, на котором находится спортсмен; мониторинговым исследованиям предшествует углубленный медицинский контроль; интерпретация результатов исследования требует привлечения специалистов различного профиля – спортивных врачей, физиологов, тренеров.

Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи представляет собой систему мероприятий (наблюдение, анализ, оценка и прогноз) с целью получения информации, необходимой для принятия обусловленных управленческих решений по укреплению здоровья различных групп населения [1]. Воплощается в практику технология комплексного педагогического мониторинга показателей здоровья [9], технология педагогического мониторинга преподавания оздоровительного компонента физической культуры [6], технология проведения педагогического мониторинга, позволяющая отслеживать динамику показателей физической подготовленности студентов и структурировать информацию в виде базы данных с помощью компьютерной программы [10]. Разработаны теоретические основы проектирования системы мониторинга состояния физического здоровья школьников на основе исследования компьютерных технологий [8], осуществляется биомеханический мониторинг кинетики тела детей и подростков [7]. Однако в целом следует отметить только спонтанную деятельность в области физического воспитания по осуществлению мониторинга физического состояния студенческой молодежи. В частности, не разработан методологический аппарат его организации и проведения, и разрозненные системы тестирования отличаются как по набору тестов и шкалами оценивания, так и по технологиям сбора, хранения, обработки и распространения полученной информации. В данных условиях целесообразно проведение мониторинговых мероприятий на основе принципа проблемно-целевой ориентации, направленных на исследование физического состояния с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по его укреплению.

Проблема качества физического воспитания является общегосударственной, региональной и локальной для каждого высшего учебного заведения. Решение этой проблемы вызывает необходимость разработки и внедрения стратегии и тактики системы мониторинга качества физического воспитания в высших учебных заведениях и предсказания в нем мобилизации усилий преподавателей и студентов на его реализацию; определение показателей, критериев и методики оценки, наблюдения, коррекции, анализа и обобщения результатов, управления процессом обучения.

Выводы. Анализ мониторинговых систем для оценки физического состояния молодежи, свидетельствует о возможности использования отдель-

ных систем мониторинга, используемых при массовых обследованиях молодежи, в спорте высших достижений и спорте для всех, в физическом воспитании студентов с целью мониторинга их уровня физического состояния. Процесс физического воспитания должен основываться на современных научных взглядах, а его качество определяться и формироваться не только за счет контроля, а и системы непрерывных действий, направленных на объективные измерения, постоянное наблюдение, фиксированное накопления, качественный и количественный анализ, планомерное, дифференцированное управление и тщательное прогнозирование результатов обучения студентов. При этом особое внимание следует уделять мониторингу физического состояния студентов, как одного из ведущих показателей качества физического воспитания студенческой молодежи.

Литература

1. Давыдов В.Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ВУЗов, вузов: учебно-метод. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004. – 92 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К., 2008. – 198 с.
4. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности (теория и практика) / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 39–48.
5. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 141.
6. Исаков В.Л. Педагогический мониторинг как средство повышения эффективности учебного процесса: автореф... канд. пед. наук / В.Л. Исаков. – Ижевск, 2007. – 28 с.
7. Кашуба В. Біомеханічний моніторинг кінетики тіла школярів у процесі фізичного виховання і спорту / В. Кашуба, А. Тимощук, К. Сергієнко, Т. Хабінець // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 136–142.

8. Кашуба В. Проективання системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій / В. Кашуба, О. Андрєєва, К. Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 61—67.

9. Ланда Б.Х. Тестирование показателей здоровья, методическое и информационное обеспечение / Б.Х. Ланда // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: рекреація і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 586.

10. Миронова С.П. Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов: автореф... канд. пед. наук / С.П. Миронова. – Тюмень, 2004. – 28 с.

11. Мищенко В. Физиологический мониторинг спортивной тренировки: современные подходы и направления совершенствования / В. Мищенко // Наука в олимпийском спорте. – №1 (6). – 1997. – С. 92–103.

МНОГОВАРИАНТНОСТЬ МНОГОБОРИЙ КОМПЛЕКСА ГТО И ПОЛИАТЛОНА – ОСНОВА ВЫПОЛНЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров

Марийский государственный университет, Йошкар-Ола

В настоящее время государственными органами управления в различных звеньях физической культуры и спорта Российской Федерации ведется активная работа по развитию физической культуры и спорта среди населения. Разработана стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Наиболее значимым из них является разработка по поручению Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года ПР-576 нового Всероссийского государственного физкультурно-спортивного комплекса, как программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которым предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

Разделение структуры комплекса на две части – нормативно-тестирующую и спортивную является прогрессивным направлением. В нормативно-тестирующей части тестовые испытания отличаются простотой и доступностью, достаточной информативностью, а также коэффициентом воспроизводимости.

Во всех Всесоюзных физкультурных комплексах ГТО четко указывалось содержание летнего и зимнего многоборий комплекса. По этой причине считаем необходимым в спортивной части использование тестирования на основе многовариантных программ многоборий комплекса ГТО и полиатлона, с приданием ведущей роли им, как многоборных видов спорта.

Ведущая роль многоборий комплекса ГТО и полиатлона подтверждается следующими результатами на современном этапе развития:

Программы многоборий полиатлона на 100% совпадают с видами испытаний Комплекса ГТО.

Высокая прикладность и многовариантность программ – отличительная особенность многоборий комплекса ГТО и полиатлона, как одного из базовых многоборных видов спорта в системе физического воспитания учащейся молодежи обеспечивающей выполнение государственных требований физической подготовки.

Наиболее полно отвечает требованиям разносторонней физической подготовки населения.

Через включение многоборий ГТО в спортивную часть содержания Комплекса можно инвестировать поддержку спортивной индустрии (технической аппаратуры измерения, выпуск современного на уровне зарубежных образцов спортивного стрелкового оружия, лыжного инвентаря, снарядов для метания и др.).

Способствует повышению образовательного уровня в области методики подготовки различных физических качеств.

Включение многоборий комплекса ГТО и полиатлона в спортивную часть станет локомотивом развития массового спорта и по механизму обратной связи способствовать развитию олимпийских видов спорта, таких как, (биатлон, легкая атлетика, современное пятиборье, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и др.).

В ЕВСК 2001-2006 годов была утверждена многовариантная система многоборий, которая получила широкое практическое применение. На наш взгляд данный вариант классификации заслуживает включения его в спор-

тивную часть ВФСК ГТО, что послужит эффективным средством внедрения нового физкультурно-спортивного комплекса в систему физического воспитания различных групп населения Российской Федерации. После научно-обоснованной корректировки предложенные многовариантные программы многоборий комплекса ГТО и полиатлона ввести в ЕВСК РФ.

Разрядные нормативы. Мужчины и женщины
ЛЕТНИЙ ПОЛИАТЛОН

Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Пятиборья:						
Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	415	375	330	260	190	120
Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	-	375	330	260	190	120
Бег 60 м; метание гранаты или мяча; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	330	260	190	120
Четырехборья:						
Бег 60 м; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	-	305	265	210	155	100
Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж.) / 2000 м (жен.)	-	305	265	210	155	100
Бег 60 м; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	265	210	155	100
Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м или 2000 м, или 3000 м	-	-	265	210	155	100
Троеборья:						
Бег 100 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж. > / 2000 м (жен.))	-	-	200	160	120	SO
Плавание 100 м; стрельба; бег 3000 м (муж.), (2000 м (жен.))	-	-	200	160	120	80
БегбОм или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м, или 3000 м	-	-	200	160	120	80
Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м	-	-	200	160	120	80
Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	-	160	120	80
Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м или 2000 м, или 3000 м	-	-	-	160	120	80
Двоеборья:						
Метание гранаты или мяча; бег 1000 м или 2000 м, или 3000 м	-	-	-	-	90	60
Стрельба; бег 500 м или 1000 м (жги.) / 1000 м или 2000 м, или 3000 м (муж.)	-	-	-	-	90	60
Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен.) / 1000 м или 2000 м, или 3000 м (муж.)	-	-	-	-	90	60
Плавание 50 м или 100 м; бег 1000 м или 2000 м, или 3000 м	-	-	-	-	90	60
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ В ВИДЕ	-	40	40	30	30	20

ЗИМНИЙ ПОЛИАТЛОН

Программы / Звания и разряды	Мсмк	Мс	кмс	I	II	III
Троеборья:						
Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж.) / 5 км (жен.)	270	235	195	155	120	80
Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж.) / 3 км (жен.)	-	-	-	155	120	80
Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 3 км или 2 км (муж.)/2 км (жен.)	-	-	-	-	120	80
Двоеборья:						
Силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км или 5 км, или 3 км (муж.) / 5 км или 3 км, или 2 км (жен.)	-	-	-	-	90	60
Стрельба; лыжные гонки 10 км или 5 км, или 3 км (муж.) / 5 км или 3 км, или 2 км (жен.)	-	-	-	-	90	60
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ В ВИДЕ	-	40	40	30	30	20

Разрядные нормативы. Юноши и девушки

ЗИМНИЙ ПОЛИАТЛОН

Программы / Разряды	I юн.	II юн.	III юн.
Троеборья:			
Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км или 3 км, или 2 км, или 1 км (юн.) / 3 км или 2 км, или 1 км (дев.)	120	100	80
Двоеборья:			
Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км или 3 км, или 2 км, или 1 км (юн.) / 3 км или 2 км, или 1 км (дев.)	100	80	60
Стрельба; лыжные гонки 5 км или 3 км, или 2 км, или 1 км (юн.) / 3 км или 2 км, или 1 км (дев.)	100	80	60
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ В ВИДЕ	30	30	20

ЛЕТНИЙ ПОЛИАТЛОН

Программы / Разряды	I юн.	II юн.	III юн.
Пятиборья:			
Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; стрельба; метание мяча; бег 1000 м, или 1500 м, или 2000 м	180	150	120
Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; силовая гимнастика; метание мяча; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	180	150	120
Четырехборья:			
Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	150	120	100
Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; метание мяча; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	150	120	100
Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; Бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	150	120	100
Троеборья:			
Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	120	100	80
Стрельба; плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	120	100	80
Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	120	100	80
Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	120	100	80
Силовая гимнастика; метание мяча; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	ПО	100	80
Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м или 2000 м, или 3000 м	120	100	80
Двоеборья:			
Метание мяча или гранаты; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	100	80	GO
Стрельба; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	100	80	60
Силовая гимнастика; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	100	80	60
Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м или 1500 м, или 2000 м	100	80	60
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ В ВИДЕ	30	30	

На наш взгляд использование различных вариантов многоборий в системе испытаний видов ВФСК ГТО даст наибольший эффект внедрения. Для объективной оценки на основе многоборий комплекса необходимо разработать или усовершенствовать 100-очковые таблицы с учетом физической подготовленности населения на современном этапе.

В итоге практическая реализация вариантов тестирования на основе многоборий и твердых нормативов покажет преимущества того или другого метода.

Необходимо отметить, что последние варианты многоборий носят усеченный характер и не дают возможности использования соревновательной практики в коллективах со слабой материально-технической базой.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ г. ВОЛГОГРАДА

Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Г.А. Адельшина

Волгоградская государственная академия физической культуры

Ухудшение здоровья учащихся и снижение уровня их физической подготовленности все больше обращает на себя внимание и в последние годы становится общенациональной проблемой. Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков связывают с целым рядом причин: низкой двигательной активностью, наличием вредных привычек, ухудшением экологии и т.п. Некоторые из них (вредные привычки, плохая экология) обладают эффектом «накопления», а следовательно, с возрастом можно ожидать усиления их отрицательного воздействия на физическое состояние организма. Кроме того, вредные привычки обычно появляются у старшеклассников, то есть воздействие этого фактора на учащихся младших классов можно исключить. В таком случае можно предположить, что уровень физического развития школьников (относительно своей возрастной нормы) должен с возрастом снижаться. В связи с этим нас заинтересовал вопрос сравнительной характеристики уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста (10 лет) и старшеклассников (16-17 лет).

В исследовании приняли участие 110 учеников 5-х, 10-х, 11-х классов средней общеобразовательной школы № 61 г. Волгограда. Испытуемые

были разделены на 4 группы: девочки 10 лет, мальчики 10 лет, девушки 16-17 лет, юноши 16-17 лет.

До начала эксперимента было проведено анонимное анкетирование отобранного контингента с целью выявления у них вредных привычек и определения количества школьников, регулярно занимающихся спортом.

Как показало анкетирование, 10-летние школьники еще не курят, но 20 % проанкетированных мальчиков и 10,7 % девочек иногда принимают спиртное. С возрастом количество школьников, имеющих вредные привычки, увеличивается, причем девушки по этому показателю опережают юношей: 46% девушек-респондентов курят и 83,3 % - употребляют спиртное, тогда как среди юношей оказалось 37% курящих, а принимающих спиртное - 63%.

Количество школьников, занимающихся спортом, с возрастом прогрессивно уменьшается: если в 10 – летнем возрасте спортивные секции посещают 21,4 % девочек и 53,3 % мальчиков, то в 17 лет этот показатель снижается до 16 % и 10,5 % соответственно.

Уровень физической подготовленности определялся по следующим тестам: прыжок в длину с места, кистевая динамометрия, вис на перекладине с согнутыми руками, сгибание-разгибание туловища в положении лежа (за 30 сек), наклон вперед в положении сидя [1,2]. Данные исследования по отдельным тестам и в совокупности оценивались по стандартной 100-балльной Т-шкале. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестов по определению уровня физической подготовленности

<i>Группа</i>	<i>Прыжки (см)</i>	<i>Динамометрия (кг)</i>	<i>Вис (сек.)</i>	<i>Подъем туловища (кол-во за 30 сек.)</i>	<i>Наклон вперед в положении сидя (см)</i>
Юноши	214,0±17,4	33,7±8,9	36,1±17,5	23,5±4,1	7,5±2,4
Мальчики	170,7±12,4	16,3±4,1	27,6±16,9	25,5±3,4	8,5±4,8
Девушки	173,4±14,0	23,4±4,3	9,0±7,2	23,7±4,4	12,7±6,0
Девочки	152,7±15,0	9,9±5,2	10,0±8,2	21,0±5,6	8,4±10,1

Для объективной оценки уровня полученных показателей, они были переведены в баллы в соответствии с возрастными нормативами (таблицы 2 и 3).

Таблица 2

Оценка тестов, выполненных юношами и мальчиками (баллы)

<i>Группа</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Динамометрия</i>	<i>Вис</i>	<i>Подъем туловища</i>	<i>Наклон туловища</i>
Юноши	43,8	29,2	86,0	49,0	49,7
Мальчики	56,0	47,6	54,6	66,4	62,5

Как видно из таблицы 2, 17-летние юноши превосходят мальчиков только в выполнении вися на согнутых руках. Средняя оценка результатов их тестов (51,5 баллов) немного ниже, чем у 10-летних мальчиков (57,4 балла). В таблице 3 представлена балльная оценка тестов, выполненных девушками и девочками.

Таблица 3

Оценка тестов, выполненных девушками и девочками (баллы)

<i>Группа</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Динамометрия</i>	<i>Вис</i>	<i>Подъем туловища</i>	<i>Наклон туловища</i>
Девушки	45,1	43,3	40,5	59,7	54,4
Девочки	51,6	39,3	46,0	58,3	59,8

Общая оценка результатов тестов (по совокупности) у девушек 17 лет составляет 48,6 баллов. т.е. не достигает среднего уровня (50 баллов), тогда как у девочек 10 лет этот показатель немного выше среднего (51,5 балла).

Проведенное исследование показало, что с возрастом уровень физической подготовленности школьников не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. Этому, очевидно, способствует появление у старшеклассников вредных привычек и потеря интереса к занятиям спортом. Полученные результаты позволяют авторам сделать следующие выводы:

- уровень физической подготовленности старшеклассников (16-17 лет) по сравнению с учениками младших классов (10 лет) имеет тенденцию к снижению;

- снижение уровня физической подготовленности старшеклассников можно объяснить появлением у них вредных привычек и уменьшением с возрастом количества занимающихся спортом;

- активное привлечение молодежи к занятиям в спортивных секциях не только поможет повысить уровень физической подготовленности, но и станет фактором противодействия распространения вредных привычек в молодежной среде.

Литература

1. Давыдов В.Ю. Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей-дошкольников г. Волгограда // Методические рекомендации. – Волгоград: ВГАФК, 1992. – 26 с.
2. Давыдов В.Ю., Кроха Н.В., Лущик И.В. Физическое развитие детей дошкольного и школьного возраста г. Волгограда. // Материалы по физическому развитию детей и подростков городов и сельских местностей Российской Федерации. – М., 1998. – С.97-99.
3. Курин М.В. Здоровый образ жизни и физическая культура учащихся. // Спорт и здоровый образ жизни: Материалы III Областной конференции учащихся молодежи.- Волгоград: ВГАФК, 2004 г.- С.137.
4. Бокарева Н.А., Милушкина О.Ю., Скоблина Н.В. Физическое развитие московских школьников 8-15 лет в динамике многолетних наблюдений.//Проблемы современной морфологии человека: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию проф. Б.А.Никитюка (25-27 сентября 2013 г).- М.: РГУФКСМиТ, 2013.- С.105-106.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

В.Ф. Ишухин, А.С. Агеев

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Актуальностью исследования. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание учащихся эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей. Физическое воспитание учащихся должно обеспечить каждому учащемуся достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, для развития личности, для формирования здоровья и здорового образа жизни [1].

В последнее десятилетие в России отмечено ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников, проявление дисгармоничности их физического развития и существенное снижение физической работоспособности. Эта негативная тенденция требует внесения радикальных изменений в процесс физического воспитания школьников, начиная с младших классов [2].

Обобщенный выбор средств физического воспитания, усредненный способ дозирования физической нагрузки, которые явно превалируют в школьной физической культуре, не дают возможность учитывать индивидуальность человека, делают физическую нагрузку для одних занимающихся чрезмерной, а для других недостаточной. В процессе урочных и внеурочных форм занятий устранить эти недостатки можно, если учитывать направленность развития моторики ребенка, его природную предрасположенность к определенному виду двигательной деятельности, распределяя занимающихся по однородным типологическим подгруппам [3, 4].

Цель исследования – выявление физической подготовленности учащихся городских и сельской общеобразовательных школ (на примере г. Владимира и Вязниковского района Владимирской области).

Организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов:

- (2010–2011г.) были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научной и научно - методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература о возрастном развитии и методах развития двигательных качеств у детей школьного возраста, педагогическом контроле за развитием двигательных качеств. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования, проанализированы литературные источники по теме исследования. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении уроков физической культуры в общеобразовательных школах.

- (2011–2012г.) проводилось тестирование физических качеств школьников. В исследовании приняли участие учащиеся среднего школьного возраста. Прием контрольных испытаний осуществлялся в начале учебного года и в конце. При проведении тестирования условия для всех учащихся были одинаковыми. Прием контрольных испытаний проводился на занятиях по физической культуре после 10-минутной разминки в течение 4-ех занятий.

- (2012-2013год) был проведен математический анализ полученных данных, на основании которых были обоснованы результаты и сделаны выводы по данной работе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод педагогических наблюдений, контрольные испытания, методы математической статистики и обработки экспериментальных данных.

Результаты исследования. Исследования проведены на базе СОШ №№ 16 и 37 г. Владимира и Степанцевской школы Вязниковского района Владимирской области. Для оценивания физической подготовленности учащихся предлагались четыре теста: челночный бег 4×9 м (координационные способности), подтягивание на высокой перекладине из виса (сила), бег 30 м (быстрота), бег 1000 м (выносливость).

В начале учебного года учащиеся среднего школьного возраста 16 СОШ в тесте бег - 60 м показали результат - 10,05 с, учащиеся 37 СОШ - 10,1 с, учащиеся Степанцевской СОШ - 9,94 с. В тесте на развитие координационных способностей) учащиеся 16 СОШ в начале учебного года показали результат - 11,67 с, учащиеся 37 СОШ - 11,5 с, учащиеся Степанцевской СОШ - 11,7 с. Ученики 16 СОШ в тесте на развитие силы подтянулись - 5,9 раз, учащиеся 37 СОШ - 5,2 раз, учащиеся Степанцевской СОШ - 5,7 раз. При выполнении теста на развитие выносливости учащиеся 16 СОШ показали результат - 4,41 мин, учащиеся 37 СОШ - 4,51 мин, учащиеся Степанцевской СОШ - 4,41 мин. При анализе данных полученных в начале учебного года выявлено, что учащиеся СОШ показали низкий (координационные способности, выносливость) и средний (быстрота, сила) уровень физической подготовленности, но при этом результаты не имеют достоверных различий ($p > 0,05$).

В конце учебного года также было проведено тестирование физической подготовленности. При анализе результатов теста на развитие быстроты (бег-60 м) у учащихся 16 СОШ был показан результат - 9,49 с, у учащихся 37 СОШ - 9,59 с, а учащиеся Степанцевской СОШ показали результат - 9,34 с. В тесте челночный бег - 4×9 м ученики 16 СОШ показали результат - 11,1 с, 37 СОШ - 11,4 с, а учащиеся Степанцевской СОШ - 11,3 с. Занимающиеся в 16 СОШ в тесте на развитие силы (подтягивание на высокой перекладине) показали результат - 7,5 раз, учащиеся 37 СОШ - 6,3 раз, в Степанцевской СОШ - 7 раз. В тесте на развитие выносливости (бег-1000 м) учащиеся 16 СОШ показали результат - 4,10 мин, учащиеся 37 СОШ -

4,16 мин, а ученики Степанцевской школы - 4,06 мин. Полученные результаты учащихся не имеют достоверных различий ($p > 0,05$), только в показателях силы (подтягивание на высокой перекладине из виса) имеются достоверные различия ($p < 0,05$). Но при этом учащиеся СОШ показали средний уровень физической подготовленности по всем показателям.

Для более детального анализа динамики результатов физической подготовленности, полученных в педагогическом эксперименте, мы провели сравнение показателей по всем тестам в каждой школе (см.таблицу).

Анализ полученных результатов в среднем школьном возрасте свидетельствует о том, что за время исследования в тесте на развитие быстроты (бег – 60 м, с) у учащихся 16 СОШ произошло улучшение результатов на 0,56 с (5,6 %). Также улучшили свои результаты на 0,6 с (6,1%) учащиеся Степанцевской СОШ. У учащихся 37 СОШ улучшение результатов произошло на 0,51 с, что составило 5% (худший результат).

Таблица

Динамика показателей уровня физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста

<i>Школы</i>	<i>до эксперимента $X \pm t$</i>	<i>после эксперимента $X \pm t$</i>	<i>абс.</i>	<i>%</i>
«Бег 60 м, с»				
СОШ № 16	10,05±015	9,49±0,19	0,56	5,6
СОШ № 37	10,1±0,17	9,59±0,23	0,51	5,0
Степанцевская СОШ	9,94±0,17	9,34±0,19	0,6	6,1
«Челночный бег 9x10 м, с»				
СОШ № 16	11,7±0,13	11,1±0,18	0,6	5,1
СОШ № 37	11,5±0,27	11,4±0,18	0,1	0,9
Степанцевская СОШ	11,7±0,24	11,3±0,25	0,4	3,4
«Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз»				
СОШ № 16	5,9±0,45	7,5±0,33	1,6	27,1
СОШ № 37	5,2±0,48	6,3±0,42	1,1	21,2
Степанцевская СОШ	5,7±0,42	7,0±1,1	1,3	22,8
«Бег 1000 м, мин»				
СОШ № 16	4,41±0,14	4,10±0,16	0,31	7,1
СОШ № 37	4,51±0,11	4,16±0,20	0,35	7,8
Степанцевская СОШ	4,41±0,14	4,06±0,15	0,35	7,9

У учащихся 16 СОШ в тесте на развитие координационных способностей (челночный бег - 4×10 м, с) наблюдается улучшение результатов на 0,6 с (5,1%), у учащихся Степанцевской СОШ результаты улучшились на 0,4 с (3,4%), а учащиеся 37 СОШ улучшили свой результат незначительно – всего на 0,1 с (0,9%).

В подтягивание на высокой перекладине из виса (тест на развитие силы) наблюдается прирост у учащихся 16 СОШ на 27,1%, что соответствует 1,6 раза, у учащихся Степанцевской СОШ на 22,8% (1,3 раза). В то же время у учеников 37 СОШ прирост составляет всего 1,1 раз (21,2%) не наблюдается, однако данный возраст благоприятен для развития этого физического качества.

В подтягивание на высокой перекладине из виса (тест на развитие силы) наблюдается прирост у учащихся 16 СОШ на 27,1%, что соответствует 1,6 раза, у учащихся Степанцевской СОШ на 22,8% (1,3 раза). В то же время у учеников 37 СОШ прирост составляет всего 1,1 раз (21,2%) не наблюдается, однако данный возраст благоприятен для развития этого физического качества.

В тесте на развитие выносливости (бег - 1000 м, мин) у учащихся Степанцевской СОШ наблюдается лучший результат – он составляет 0,35 с (7,9%), у учащихся СОШ № 37 результат тоже улучшился на 0,35 с (7,8%), а у учащихся СОШ № 16 показали наихудший результат – 0,31 с (7,1%).

Таким образом, наилучшие показатели в физической подготовленности у учащихся среднего возраста были определены у школьников СОШ № 16 г. Владимира и Степанцевской СОШ Вязниковского района, а худшие результаты показали учащиеся СОШ № 37 г. Владимира.

Литература

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 2001. –140 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
4. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 2000. – 220 с.
5. Янсон, Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. - Изд: Феникс, 2005. – 238с.

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

О.А. Колесникова, В.Б. Алексонис

Братский государственный университет

Снижение уровня здоровья студентов в последние десятилетия приобрело устойчивый характер. Необходимость выполнить большой объем учебной работы в условиях дефицита времени на фоне ограничения физической нагрузки создает дополнительное напряжение адаптационных механизмов, что приводит к прогрессирующему ухудшению здоровья.

В России около 15% территорий представляют собой зоны экологического бедствия, 30% населения проживают в экологически неблагоприятных регионах. Сосредоточение крупных экологически опасных промышленных производств, использование несовременных, устаревших, малоэффективных технологий и ряд других причин привели к тому, что на территории Иркутской области возникли районы с неблагоприятной экологической обстановкой – это города Ангарск, Братск, Зима, Иркутск. Усолье-Сибирское, Шелехов, Черемхово. Постоянно ухудшающееся качество окружающей среды в целом и ее компонентов в отдельности оказывают прямое воздействие основных показателей, таких как рождаемость, смертность и заболеваемость различных групп населения, что весьма характерно для г. Братска.

Наряду с этим в настоящее время среди молодежи растет востребованность занятий в оздоровительных секциях, все более массовой характер приобретают занятия девушек фитнесом.

Фитнес-аэробика. Что это фитнес? Фитнес – это образ жизни, ведущих к физическому и ментальному здоровью человека. Аэробика является частью фитнеса. Современная аэробика отличается разнообразием направлений. Под аэробикой понимается занятия физическими упражнениями под музыку, условно подразделяющиеся на два типа: силовую и кардиоаэробика. Силовая помогает скорректировать фигуру и укрепить мышцы, кардиоаэробика направлена на развитие выносливости, тренировку сердечно-сосудистой системы, сжигание жиров.

Кроме того, в настоящее время выделяют следующие самостоятельные направления: оздоровительная и спортивная. Оздоровительная аэро-

бика – одно из направлений массовой физической культуры с регулирующей нагрузкой. Спортивная аэробика – сложнокоординационный, ациклический вид спорта с атлетической направленностью.

Для студенческой молодежи, испытывающей недостаток двигательной активности и имеющей, порой, незначительные отклонения в здоровье, наиболее приемлема оздоровительная аэробика.

Оздоровительный эффект занятий фитнесом связан прежде всего с повышением возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно – сосудистых заболеваний: снижением массы тела, содержанием холестерина в крови, снижением артериального давления. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата. Повышается минерализация костной ткани и содержания кальция в организме.

Выполнение простейших упражнений, в которых используется вес собственного тела, может добавить эффективности занятием фитнеса.

Наличие в Братском Государственном университете специализированного спортивного зала, оборудованными современными тренажерами позволяют использовать фитнес на практических занятиях основного отделения, как один из разделов физического воспитания студенток.

В настоящее время многие вузы страны большую часть представленных государственным образовательным стандартом часов по дисциплине «Физическая культура» распределяют на самостоятельную работу студентов, студентку ФГБОУ ВПО «БрГУ» имеют возможность заниматься в секции фитнеса, что оказывает существенное влияние на повышение уровня физического здоровья студенток и магистранток.

Таким образом, занятия фитнесом развивают физические качества, и способности занимающихся, музыкальное сопровождение повышает интерес к занятиям и процесс физического воспитания становится более целенаправленным и управляемым.

Литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. Пособие. – Ростов н/Д. Феникс, 2004г.
2. Лисицкая Т. Сиднева О. Аэробика. Теория и методика - М., Федерация аэробики России. 2002г.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие. – М.; Академия, 2006г.

К ВОПРОСУ О МОНИТОРИНГЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Л.З. Павлова, Г.М. Колесникова

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ*

Мониторинг — система долгосрочных наблюдений, оценки, контроля и прогноза изменений объектов или явлений в среде жизни с целью принятия управленческих решений [3; 132]. Мониторинг достаточно успешно развивается с целью решения экологических проблем окружающей среды. Различают несколько типов мониторинга.

Глобальный мониторинг — слежение за общемировыми процессами и явлениями в биосфере Земли.

Региональный мониторинг — слежение за процессами и явлениями в природе в пределах какого-либо региона. На принципах мониторинга построена система долговременного слежения за демографическими процессами в обществе: рождаемостью, общей и половозрастной смертностью населения, младенческой смертностью, средней продолжительностью жизни.

Сложившаяся в последние годы в России ситуация определяется как демографическая катастрофа, проявляющаяся в резком ухудшении физического, психического и духовного здоровья, особенно подрастающего поколения. Это обусловлено не только социально-экономическими реформами, но, более всего, образом жизни большей части населения, связанным с отрывом от природы, гиподинамией, курением, систематическим потреблением алкоголя и других наркотиков. Знания по психологии, возрастной физиологии и психофизиологии дают возможность педагогам осуществлять учет индивидуальных свойств обучаемого при организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.

Многочисленные школы и концепции обучения и воспитания отражают непрерывный поиск и усилия, предпринимаемые педагогами и психологами в направлении повышения качества и эффективности образования. Существует и психофизиологический аспект решения данной проблемы. В частности встает проблема "физиологической" цены, которую платят учащиеся за приобретение знаний, а также проблема энергетических затрат, ко-

которые сопровождают процесс обучения и которые можно оценить через изменения функционального и психического состояния учащегося. Известно, что стресс любой этиологии снижает результаты учебной деятельности, влияет на развитие и протекание когнитивных процессов, вызывает задержку в развитии, влияет на становление личности и формирование индивидуального стиля деятельности, в конечном итоге ухудшает состояние здоровья учащихся. В условиях социально экономических реформ в стране, предъявляющих к человеку особые, часто экстремальные нагрузки и испытания, существенно должна измениться сама концепция психологии здоровья. Здоровье в настоящее время рассматривается как проявление внутренней активности, в значительной степени противостоящей внешним воздействиям, умение жить.

Наряду с медицинским, социологическим, философским аспектами здоровья все большее место начинают занимать проблемы психического и психологического здоровья. Исследование психологических особенностей самоэффективности учащихся позволяет разрабатывать новые, более эффективные методы обучения и воспитания, направленные на оптимизацию развития этого качества не только в учебной деятельности, но и в процессе формирования личности в целом. Необходимо вооружать ребенка, подростка, юношу средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими людьми, в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира. В образовательных учреждениях разрабатываются и внедряются в практику учебного процесса программы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи.

В общем виде задачу мониторинга психолого-физиолого-педагогического состояния здоровья и адаптации учащейся молодежи можно обозначить как выявление проблем в процессе обеспечения сохранения и укрепления здоровья обучающихся и обучающихся. Для решения этой задачи программа мониторинга психолого-физиолого-педагогического состояния здоровья и адаптации учащейся молодежи должна предусматривать мониторинг по следующим направлениям деятельности: отслеживание процесса проектирования, профилактики, просвещения состояния здоровья и адаптации учащейся молодежи со стороны административно-управленческих органов и психолого-валеологической службы.

Задачи мониторинга:

– изучение учащейся молодежи с позиции соответствия возрастным, профессиональным и социальным нормам развития (адаптация учащихся к учебной деятельности, жизненные ориентации учащихся, динамика ценностных ориентаций в условиях социально-экономических реформ, профессиональное самоопределение и предпосылки профессиональной компетентности учащейся молодежи);

– анализ организации здорового образа жизни и гигиены умственного труда учащихся (факторы формирования здоровья – рациональное питание, отдых, труд, природные и социальные условия в комплексе мероприятий по организации здорового образа жизни);

– анализ формирования культуры умственного труда учащихся (умение работать на занятиях, самоанализ учебной деятельности и оптимального стиля поведения);

– анализ организации социально-психологического сопровождения учащихся;

– изучение удовлетворенности учащихся степенью вовлеченности в учебный процесс;

– изучение удовлетворенности взаимоотношениями между участниками учебно-воспитательного процесса;

– изучение воздействия информационно-компьютерных технологий в учебном процессе на здоровье обучающихся;

– анализ эффективности "адаптационной недели" в начале учебного года с учащимися.

Мониторинг психопрофилактической деятельности. Задачи мониторинга:

– своевременное выявление проблем физического, психологического и социального здоровья учащихся, которые могут в дальнейшем процессе обучения обусловить возникновение определенных сложностей в интеллектуальном или личностном развитии;

– отслеживание предупреждения возможных осложнений в адаптации учащихся к новым условиям деятельности в различные периоды их обучения;

– диагностика функционального состояния и психофизиологических показателей умственной работоспособности учащихся;

– анализ результатов коррекции или преодоления серьезных психолого-валеологических трудностей и проблем, возникающих у учащихся.

Литература

1. Воронин Ю.А. Оценка качества населения как основа новой социальной политики. – Новосибирск, 1998.
2. Парфенова Н.Б. Методология проведения комплексного мониторинга здоровья учащейся молодежи в процессе обучения // Вестник Псковского государственного университета. – № 3, 2008.
3. Всероссийский мониторинг социально-трудовой сферы. Мониторинг доходов и уровня жизни населения. - М., 1996.
4. Юсупов Р.А. Проблемы физического воспитания студентов в вузе // Чебоксары. Чувашский государственный педагогический университет, 2013 г.
5. Исаев И.И, Нечкин Б.В. Качество жизни и сертификация // Ст и К. 1994. - № 12.
6. Когут А.Е., Рохчин В.Е. Информационные основы социально-экономического регионального мониторинга. - СПб., 1995.
7. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб., 1998.
8. Парфенова Н.Б., Митицина Е.А. Самоэффективность как фактор здоровья учащейся молодежи // Сб. научн. статей / Под ред. Н.Б. Парфенова. Псков, 2002.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО (на примере средней общеобразовательной школы)

М.И. Хамитов

*Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий
и ресурсов, Республика Татарстан*

Актуальность: 2014 год ознаменовался ярким событием – 24 марта президент России Владимир Путин вышел к правительству с предложением о возрождении комплекса «Готов к труду и обороне», подписав соответствующий указ. Кроме возобновления старых традиций ГТО, как и возрождения знаков отличия по труду и воинским доблестям, уже присвоенным в России с начала 2013 года, новое течение должно стать на защиту здоровых интересов своих граждан. Рассматривая возможности возрожденного комплекса, было принято решение о создании 11 возрастных категорий от 6 до 70 лет и старше, три знака отличия – серебряный, золотой и бронзовый, и всеобщая доступность россиян к занятиям и сдачам норм. План поэтапного введения

комплекса ГТО начнется 1 сентября текущего года и продлится по декабрь 2015 года. В это время нормативы будут апробироваться в 12 субъектах Российской Федерации, в том числе Республике Татарстан.

Современная компьютеризация, увлечение онлайн-играми, видеофильмами и социальными сетями делают и детей, и взрослое население страны слаборазвитыми физически. По статистике, каждый год растет количество хронически болеющих детей и подростков, а занятие физической культурой и спортом, с введением платных спортивных школ, стало доступно не многим слоям населения.

В связи с этим возникает проблема апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по 3-ем видам испытаний, прошедших в школах Республике Татарстан с 1 сентября по 15 октября 2014 года.

Методы исследования: Анализ научно-методической специальной литературы. Мы приняли результаты 3-х испытаний: бег 60 м, 1500м (2000м), прыжок в длину с места по новому Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу, введенному в 2014 году.

Организация исследования: Принятие результатов проводилось на базе СОШ № 10 в г. Нижнекамске. Школьники 5 классов сдавали нормативы по III ступени, 7 классы по IV ступени.

Результат исследования и их обсуждения: В таблице 1,2 представлены результаты приема нормативов по новому Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.

Таблица 1

Результаты нормативов ГТО учащихся 5 «А» класса, III ступень

№	Исследуемая группа	60 м, сек	Значок	1500 м, сек	Значок	Прыжок в длину с места, см	Значок
1	Мальчики n = 13 чел.	9,2	золото	8,08	золото	165	серебро
2		10,4	серебро	10,10	серебро	145	-
3		10,4	серебро	10,20	бронза	165	серебро
4		11,9	-	10,10	серебро	140	-
5		9,6	золото	9,25	золото	195	золото
6		10,7	серебро	10,05	бронза	165	серебро
7		12,3	-	10,24	бронза	185	золото
8				10,25	бронза	120	-
9		12,4	-	11,01	-	165	серебро
10		12,3	-	11,06	-	140	-
11		10,4	серебро	10,20	бронза	190	золото
12		10,6	серебро	8,40	золото	165	серебро
13		10,0	серебро	10,24	бронза	140	-

Окончание табл. 1

№	Исследуемая группа	60 м, сек	Значок	1500 м, сек	Значок	Прыжок в длину с места, см	Значок
14	Девочки n = 7 чел.	10,4	серебро	10,46	золото	160	серебро
15		10,3	серебро	11,30	золото	155	серебро
16		11,2	бронза	11,40	серебро	140	бронза
17		11,1	бронза	12,01	бронза	158	серебро
18		11,6	-	12,24	бронза	145	серебро
19		12,7	-	12,30	бронза	140	бронза
20		11,0	серебро	12,28	бронза	150	серебро

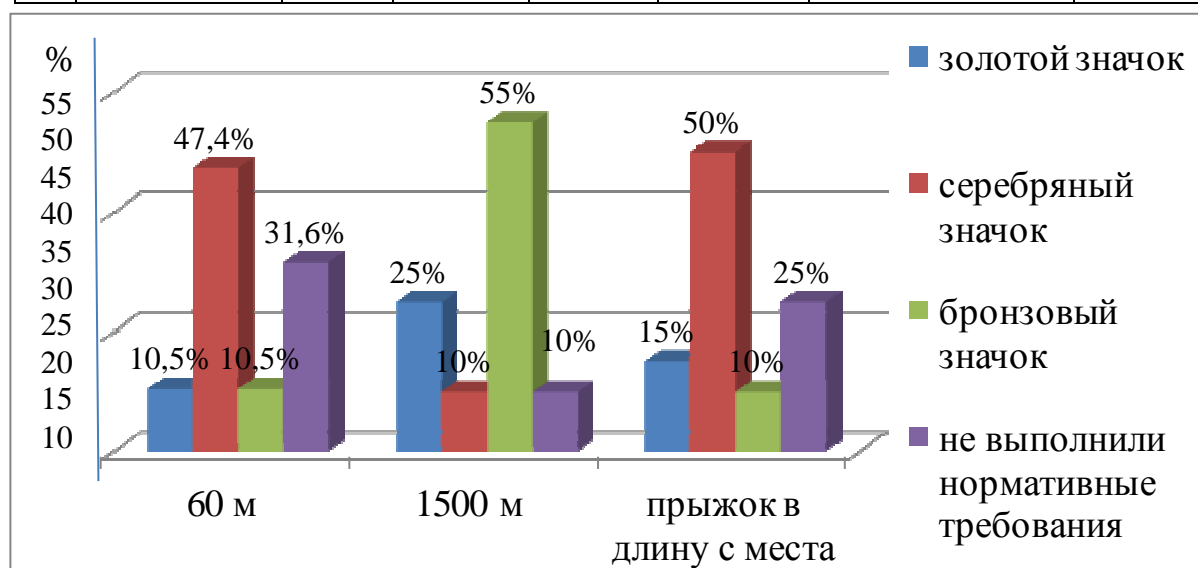


Рис. 1. Результаты выполнения нормативных требований ГТО в 5 «А» классе

Результаты нормативов в 5 «А» классе показали, что на 60 метров не сдали 4 мальчика, 2 девочки, в беге на 1500 м не сдали 2 мальчика, в прыжке в длину с места не смогли сдать на значок 5 мальчиков.

Таблица 2

Результаты нормативов ГТО учащихся 7 «В» классе, IV ступень

№	Исследуемая группа	60 м, сек	Значок	2000 м, сек	Значок	Прыжок в длину с места, см	Значок
1	Мальчики n = 14 чел.	10,7	-	10,45	-	185	серебро
2		9,0	серебро	8,30	золото	210	золото
3		9,7	серебро	9,20	серебро	180	бронза
4		9,4	серебро	9,20	серебро	195	серебро
5		10,1	-	10,04	-	175	бронза
6		10,3	-	9,20	серебро	180	бронза
7		10,1	-	9,43	серебро	160	-

№	Исследуемая группа	60 м, сек	Значок	2000 м, сек	Значок	Прыжок в длину с места, см	Значок
8		10,1	-	10,25	-	160	-
9		9,4	серебро	8,30	золото	220	золото
10		9,8	серебро	9,47	бронза	210	золото
11		11,0	-	14,35	-	160	-
12		9,4	серебро	9,20	серебро	200	золото
13		12,3	-	14,50	-	110	-
14		8,7	золото	8,40	золото	200	золото
15	Девочки n = 11 чел.	10,1	серебро	12,09	бронза	150	бронза
16		8,7	золото	8,38	золото	198	золото
17		10,5	серебро	10,48	бронза	170	серебро
18		9,4	золото	14,00	-	155	серебро
19		9,9	серебро	10,40	золото	188	золото
20		10,7	бронза	11,35	серебро	160	бронза
21		10,1	серебро	14,31	-	150	бронза
22		12,2	-	14,40	-	110	-
23		10,2	серебро	14,41	-	150	бронза
24		10,2	серебро	14,40	-	170	серебро
25		10,5	серебро	11,59	бронза	172	серебро

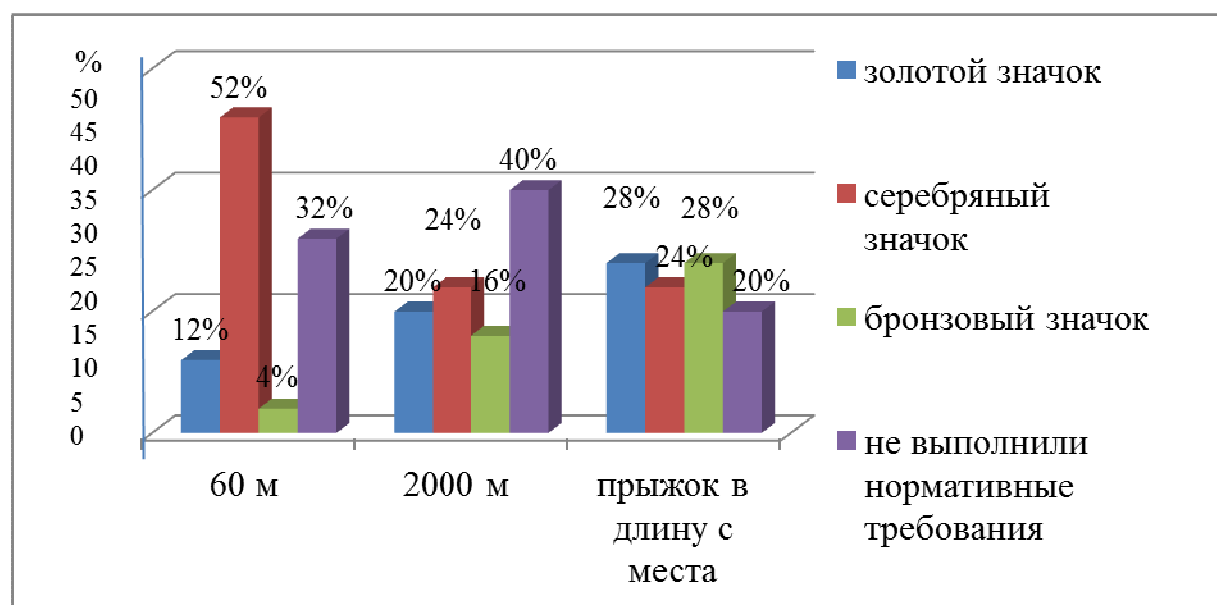


Рис. 2. Результаты выполнения нормативных требований ГТО в 7 «В» классе

Результаты нормативов в 7 «В» классе показали, что на 60 метров не сдали 7 мальчиков, 1 девочка, в беге на 2000 м не сдали 5 мальчиков, 5 девочек, в прыжке в длину с места не смогли сдать на значок 4 мальчика, 1 девочка.

Заключение. Таким образом, на основании проведенного анализа результата сдачи нормативов ГТО в 5,7 классах по новому комплексу ГТО, наблюдается тенденция не выполнения нормативов на знак отличия учащимися.

Учащиеся **5 «А» класса** в тестовом упражнении «Бег на 60 м» на золотой значок сдали - 10,5% учащихся, на серебряный - 47,4% учащихся, на бронзовый - 10,5% учащихся, из них - 31,6% учащихся не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Бег на 1500 м» на золотой значок сдали - 25% учащихся, на серебряный - 10% учащихся, на бронзовый - 55% учащихся из них - 10% учащихся не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» на золотой значок сдали - 15% учащихся, на серебряный - 50% учащихся, на бронзовый - 10% учащихся, из них - 25% учащихся не выполнили нормативные требования.

Учащиеся **7 «В» класса** в тестовом упражнении «Бег на 60 м» на золотой значок сдали - 12% учащихся, на серебряный - 52% учащихся, на бронзовый - 4% учащихся, из них - 32% учащихся не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Бег на 2000 м» на золотой значок сдали - 20% учащихся, на серебряный - 24% учащихся, на бронзовый - 16% учащихся, из них - 40% учащихся не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» на золотой значок сдали - 28% учащихся, на серебряный - 24% учащихся, на бронзовый - 28% учащихся, из них - 20% учащихся не выполнили нормативные требования.

Показатели результатов свидетельствуют о слабой физической подготовке школьников, особенно у мальчиков.

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне (Дата обращения: 26.09.2014).

2. Постановление Правительства Российской Федерации: [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: <http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html>. (Дата обращения: 11.06.2014).

Секция 3
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

**К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЗНАЧИМОСТИ ГУМАНИТАРНОГО
И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

М.Н. Артамонова, П.Г. Смирнов, А.П. Ларионов

Тюменский государственный архитектурно-строительный университет

Среди дисциплин, обязательных для подготовки специалистов любого профиля, важное место занимает физическая культура, актуальность освоения которой продиктована неотложной необходимостью укрепления здоровья студентов и развития физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Формирование и укрепление здоровья студента – это не столько задача медицины, сколько задача системы обучения и воспитания, задача всей системы образования и задействованных в этой системе кадров.

Практика последних лет показала, к каким серьезным негативным последствиям приводит недооценка влияния физической культуры на жизнедеятельность каждого человека, и науки в целом. Поэтому необходимо формировать положительные мотивы у студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Выполнение студентами требований дисциплины «Физическая культура» способствует укреплению здоровья, всесторонней физической подготовленности к профессиональной деятельности, приобретению практически важных знаний по физической культуре.

Содержательный анализ понятия «Физическая культура» свидетельствует о том, что она, как ни один вид культуры, имеет больше потенциальной возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурно-практической деятельности с позиции структурного анализа идеала всесторонне развитой личности, эти богатые возможности в формировании такой личности средствами физической культуры используются далеко не в полной мере. Это ограничивает возможность физкультурной деятельности развитием зачастую только двигательной сферы

занимающихся. В физической культуре в этом случае значительно снижается ее культурный потенциал, связанный с развитием интеллектуальных, мыслительных, творческих коммуникативных потенций студента. Нарушается в связи с этим у студентов самоизмеримость в таких индивидуальных формах общественной всесторонности, как гармоничность, целостность, универсальность.

В связи с этим возникла необходимость акцентирования внимания преподавателей кафедры физической культуры Тюменского государственного архитектурно-строительного университета на использование всего потенциала физической культуры для всестороннего развития студентов. Актуальным в этой связи становится педагогический аспект занятий по физической культуре, позволяющий студентам самореализовывать свою личность.

Следовательно, для формирования индивидуальной стратегии здорового образа жизни студенту необходимо знать не только закономерности жизнедеятельности организма, роль физической культуры в жизни человека, сущностную основу здоровья, закономерности адаптации организма к неблагоприятным условиям среды и т.п., но также и то, что основной детерминантой здоровья человека является его оптимальная самореализация. Введение теоретических аспектов в учебную дисциплину «Физической культуры» обусловлено необходимостью повышения ее гуманитарного образовательного компонента.

В этих целях на кафедре физической культуры ТюмГАСУ создан методический кабинет оснащенный методической литературой, визуальными пособиями медико-биологической измерительной аппаратурой.

Активное участие в научно-методической работе принимает профессорско-преподавательский состав кафедры. Так, только за последние пять лет силами сотрудников кафедры выпущено более 60 научных статей, 4 учебных пособия, два из которых имеют гриф УМО, около 10 методических пособий. Хорошо представлена учебно-методическая литература по физической культуре и спорту в научной библиотеке университета.

В настоящее время в области физического воспитания студентов возникло противоречие, заключающееся в том, что чрезмерные смещения акцентов при формировании физической культуры на двигательный аспект (физическое развитие, физическая подготовленность) послужило ограничению интеллектуальной, социально-психологической и образовательной направленности учебного процесса.

Второе противоречие состоит в несоответствии между теоретическими положениями об актуальности повышения образования студентов в области физической культуры и практической реализации этой проблемы в современном вузовском опыте. Получая теоретическую и методическую подготовку в ВУЗе, большинство выпускников не могут использовать средства физической культуры в своей дальнейшей жизни: в быту, на отдыхе, в процессе профессиональной деятельности.

Третье противоречие существует между программным материалом по теоретической и методической подготовке студентов в области физической культуры и возникающими трудностями при его реализации в процессе обучения.

Одной из задач физического воспитания студентов является формирование у них знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта и приобретение личного опыта самостоятельного использования этих навыков на практике. Формирование знаний, умений и навыков протекает одновременно и взаимообусловлено. При прочих знаниях умение и навыки приобретаются быстрее, а последние в свою очередь расширяют возможности формирования знаний.

Закрепление и расширение практических навыков у студентов Тюменского государственного архитектурно-строительного университета происходит на методико-практических занятиях. В университете к таким знаниям студентов готовят заблаговременно на основе задания преподавателя, которое выдается за пять-семь дней. В процессе подготовки студентов к выполнению задания преподаватель рекомендует соответствующую литературу, которой можно пользоваться в методическом кабинете, проводит консультации, оказывает студентам помощь в составлении планов-конспектов, в выборе методических приемов подводящих и подготовительных упражнений. Во время проведения методической практики преподаватель учит студентов держаться перед обучаемыми, выбирать удобное место для руководства группой, правильно подавать команды, показывать и объяснять технику выполнения упражнений.

Методическая и практическая подготовленность студентов оценивается по бально-рейтинговой системе и входит в общий зачет по физической культуре.

Содержание методико-практических занятий соответствует учебной программе, предлагаемой Министерством образования, а формы и методика их применения варьируется в зависимости от вида спорта и уровня подготовленности студентов.

Целенаправленность курса «Физическая культура» - задача сегодняшнего дня, т.к. на каждого молодого человека ежедневно обрушиваются многочисленные неблагоприятные факторы окружающей среды, сложные жизненные проблемы, огромный информационный поток – и это все протекает на фоне сложных и биосоциальных условий жизни, высокого эмоционального напряжения при сниженной двигательной активности.

Основным принципом повышения значимости гуманитарного компонента дисциплины «Физическая культура» в ВУЗе является интеграция знаний о человеке и его развитии, формирования и поддержания здоровья как цели и средства человеческой жизни, роли физической культуры, гармонизации духовных и физических сил, формирования мировоззрения, направленного на систематические занятия физической культурой и спортом, а также здорового образа жизни.

Литература

1. Акилов, В. М. Индивидуальный стиль здорового образа жизни цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. -1993.- № 9-10. - С. 10-12.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. 1990. - № 1. - С. 22.
3. Виленский, М.Я. Социально-психологические детерминанты здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 1994. - № 9. - С. 9-11.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТА ВУЗА

В.Г. Афанасьев, Е.Ф. Суханьков, Д.И. Алехин

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Физическое воспитание – это, по мнению ряда авторов, педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности студента в результате педагогических воздействий и самовоспитания в образе жизни. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Аристотель считал самым губительным для здоровья человека безделье, а Авицена указывал, что если заниматься физическими упражнениями, то отпадает нужда в упо-

треблении лекарств. Эти высказывания напоминают, что физическое воспитание в образе жизни личности студента ВУЗа должно содействовать не только развитию двигательных качеств и навыков, но и состоянию здоровья, что играет немаловажную роль для студенческой молодежи.

Личность – это индивид, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. В строение личности студента укладываются как психологические характеристики, так и морфологические особенности организма, качество которых зависит от образа жизни с учётом использования принципов физического воспитания.

В качестве субъекта в наших исследованиях приняли участие студенты ВУЗа.

Цель настоящей работы – анализ отношения студента ВУЗа к физическому воспитанию в образе жизни, с учетом личностных свойств.

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

- провести анкетный опрос студентов в начале первого года обучения по теме: «Физическое воспитание в образе жизни личности студента»:

- на основании полученных данных дать практические рекомендации.

Полученные результаты, свидетельствуют о том, что студенты первого года обучения ориентированы на учебное занятие по дисциплине «Физическая культура» положительно – 79,0%. По типам темперамента: сангвиник – 91,0%; флегматик – 79,0%; холерик – 77,0%; меланхолик – 77,0%. Из числа студентов: 19,0% желают заниматься циклическими видами упражнений, 81,0% - ациклическими. По типам темперамента, соответственно: сангвиник – 18,0%; флегматик – 15,0%; холерик – 27,0%; меланхолик – 33,0%. Из числа опрошенных студентов утреннюю зарядку выполняют всего лишь – 19,0%, а если рассматривать в соответствие с типами темперамента, то получены следующие показатели: сангвиник – 17,0%; флегматик – 21,0%; холерик – 15,0%, меланхолик – 33,0%.

Такое пассивное отношение к мероприятию «физзарядка», подтверждают ответы на вопрос: «Ведете ли Вы дневник самоконтроля?» Самоконтроль – это самостоятельные регулярные наблюдения субъекта с помощью простых общедоступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. К сожалению, из числа опрошенных студентов, только 5,0% проводили наблюдения самоконтроля. Аналогичные показатели и по личностным свойствам, например, выполняют самоконтроль - 4,0% сангвиников; 7,0% флегматиков, холериков – 4,0% и меланхоликов – 0,0%. Следующим контрольным анкетным вопросом

значился: «Интересуетесь ли Вы спортивной литературой?». Полученные результаты свидетельствуют, что 37% студентов первого курса, интересуются спортивной литературой; по типам темперамента: сангвиники – 32,0%; флегматики – 40,0%; холерики – 33,0% меланхолики – 11,0%. Очередным анкетным вопросом был: «Имеете ли Вы вредные привычки, такие как, курение и употребление крепких спиртных напитков?» Полученные результаты показывают, что курящих студентов составляет – 31,0%, пьющих крепкие спиртные напитки – 55,0%. По типам личности наблюдаются следующие сведения: из числа сангвиников курят – 32,0%; флегматиков – 17,0%; холериков – 40,0%; меланхоликов – 11,0%; пьют крепкие напитки: сангвиники - 60,0%; флегматики- 17,0%; холерики- 58,0%; меланхолики -55,0%. Как видно из этих данных, что курением злоупотребляют сангвиники и холерики, в меньшей степени флегматики и меланхолики. К большому сожалению, студенты в возрасте 17-19 лет, достаточно часто употребляют крепкие спиртные напитки. Важным аспектом анкетного опроса, по нашему мнению является заданный вопрос испытуемым: «Занимались ли Ваши родители (мать или отец) физическим воспитанием или спортом?» Оказывается всего лишь – 54,0% занимаются или занимались родители наших студентов спортом или физической культурой. Своеобразные данные мы получили по типам личностных свойств: у сангвиников – 52,0% занимались спортом; флегматиков – 49,1%; холериков – 63,0%; а вот родители меланхоликов вообще не занимались – 0,0%. Эти результаты снова убеждают, если родители студентов не имели отношения к спортивной деятельности, то у детей, в меньшей степени, проявляется двигательная активность, особенно это заметно по индивидуальным признакам.

Таким образом, на основании полученных результатов, можно рекомендовать студенческой молодежи в образе жизни: увеличить циклические виды деятельности, как в процессе урока «Физическая культура», так, и при проведении самостоятельных занятий. Утренняя физзарядка должна выполняться ежедневно, желательно в одно и то же время, с использованием при этом различных видов двигательных упражнений. Ведение дневника самоконтроля позволит контролировать динамику изменения физического развития и функциональной подготовленности и должно выполняться с позиции спортивной науки. Известно, что курение и алкоголь ухудшают функциональное состояние, вместе с тем и здоровья, независимо от личностных свойств как тип темперамента. Преподавателям по дисциплине «Физическая культура» необходимо вести целенаправленную, разъяснительную работу о положительном эффекте использования двигательных упражнений в образе жизни личности студента.

**ОБ ОТЛИЧИЯХ В СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАКАЛАВРИАТА ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «СПОРТ»**

А.Г. Баталов, И.П. Космина, А.В. Скотникова

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

С 2008 года Учебно-методическое объединение по образованию в области физической культуры и спорта (на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма) участвует в разработке Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения в области физической культуры и спорта. Два ФГОС ВПО по направлениям 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (уровень – бакалавриат) и 034500.65 «Спорт» (уровень – магистратура) были утверждены Минобрнауки РФ и приняты к реализации в системе специализированного образования в стране в 2011 году.

Однако, в настоящее время коллективом УМО ведется определенная работа по утверждению полноценной образовательной траектории «бакалавр – магистр» в рамках этих направлений. С этой целью проведен сравнительный анализ уже утвержденного ФГОС ВО+ по направлению 49.03.01 «Физическая культура» (уровень – бакалавриат) и разработанного ФГОС ВО+ по направлению «Спорт» (уровень академический бакалавр, прикладной бакалавр).

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению «Спорт» имеет свои принципиальные отличия от существующего в настоящее время ФГОС ВО по направлению «Физическая культура» (ФГОС ВО ФК) и следующие особенности:

- **содержание носит специализированный характер**, ориентированный на подготовку высококвалифицированного специалиста-тренера по избранному виду спорта;

- выделены **четыре основные области профессиональной деятельности** тренера – спорт, образование, управление, наука (тогда как во ФГОС

ВО ФК обозначен более широкий спектр областей – 9, охватывающий и рекреацию, и реабилитацию, и пропаганду, и сферу услуг, и туризм и т.п.);

- конкретизированы **объекты профессиональной деятельности тренера в системе многолетней спортивной подготовки** – детско-юношеский спорт; массовый спорт; спорт высших достижений, а также актуализированный в мировом спортивном движении **паралимпийский спорт** (тогда как во ФГОС ВО ФК приведены все возможные объекты физической культуры в целом, в том числе: потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных услуг, процессы формирования мировоззренческих и других ориентаций и установок здорового образа жизни и т.п.);

- **определен оптимальный спектр возможных видов профессиональной деятельности прикладного бакалавра – тренера по спорту** – (во ФГОС ВО ФК этот спектр видов деятельности расширен рекреационной и культурно-просветительской деятельностью);

- конкретизированы **специфичные для области спорта профессиональные задачи тренерской деятельности**, решение которых обеспечивает подготовку выпускника, способного полноценно выполнять функции тренера в системе многолетней подготовки спортсменов – на всех этапах спорта высших достижений (во ФГОС ВО ФК перечень задач связан в основном с «формированием личности обучающегося, ... его приобщению к здоровому образу жизни», и общими вопросами построения тренировочного процесса с занимающимися);

- разработан широкий перечень **профессионально-прикладных компетенций бакалавра – тренера по виду спорта**, необходимых ему в будущей успешной профессиональной тренерской деятельности (во ФГОС ВО ФК обозначен узкий перечень компетенций, не раскрывающий в полной мере и в целом не отражает специфику тренерской деятельности в системе спорта высших достижений).

Также был проведен сравнительный анализ структуры и содержания набора компетенций разработанного РГУФКСМиТом ФГОС ВО по направлению «Спорт» (уровень – бакалавриат) с набором обобщенных трудовых функций тренера и тренера-преподавателя, приведенных в Профессиональном стандарте «Тренер» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. №193н).

В результате было выявлено, что ФГОС ВО по направлению «Спорт», в отличие от ФГОС ВО ФК, в подавляющем большинстве отраженных компетенций полностью соответствует заданным требованиям профессиональ-

ного стандарта «Тренер» в области выполняемых профессиональных функций, соответствующих 6-му уровню квалификации (например, см. таблицу) и реализуемых в тренерской деятельности на этапах: совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства; подготовки сборной команды субъекта РФ по избранному виду спорта, соревновательной дисциплине.

Таблица

Сравнение набора компетенций, отраженных в образовательных стандартах высшего профессионального образования относительно трудовых функций профессионального стандарта

<i>D. Проведение тренировочных мероприятий и руководство состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>		
<i>Трудовые функции</i>	<i>Профессиональные компетенции</i>	
	ФГОС ВО «Спорт»	ФГОС ВО ФК
Осуществление <i>отбора</i> обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	3,8,11	10
Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 0,13,14,15,16	-
Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	13,14, 7,18,19,20, 21,22,23,24,25	-
Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	3,4,5,6,12,13, 17,18,19,21,25	-

Предложенные структура и содержание ФГОС ВО по направлению «Спорт» (уровень – академический бакалавр, прикладной бакалавр), на наш взгляд, наиболее полно отражают современные тенденции развития российской системы высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта, а предполагаемое формирование отраженных в стандарте компетенций позволит более эффективно адаптировать будущих тренеров-специалистов по спорту к реальной профессиональной деятельности.

РЕЙТИНГ ФАКТОРОВ ДЕТЕРМИНАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ АБИТУРИЕНТОВ

А.В. Болотов, Ю.П. Кобяков, А.В. Ковалёв

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Проблема интеллектуальных способностей человека, несмотря на её социальную значимость, остается недостаточно разработанной, как и вообще вся наука о человеке, в которой знания о нем составляют немногим более 1%, в то время, как на знания о косном мире приходится 95% [2]. Трудность получения знаний о внутреннем мире человека обусловлены сложностью объекта изучения – сложного и противоречивого явления природы, сочетающего в себе биологические и социальные, личностные и общественные, идеальные и материальные начала.

Наибольшее внимание изучению интеллекта было уделено в 20-м веке зарубежными исследователями (Торндайк Э., Спирмен Ч., Штерн В., Пьерон А., Кэттел Р.). Однако на сегодняшний день не существует единого понимания этого феномена. Согласно концепции английского исследователя Спирмена Чарльза Э., частным случаем проявления интеллекта являются умственные способности, обеспечивающие успешность обучения [5], которую мы и избрали в качестве методологической основы в данном исследовании.

Существование зависимости школьной успеваемости от состояния здоровья учащихся, одним из косвенных показателей которого является уровень их физической подготовленности, сегодня считается аксиомой [1, 3], Понимание этого обстоятельства, в особенности на фоне глобальной тенденции снижения состояния здоровья населения, возможно, и стало одной из причин введения в школе трехразовых в неделю занятий физической культурой.

В многоступенчатой системе классификации чаще всего используется построение на основе предмета исследования. В этом случае наиболее признанным является выделение трёх следующих её видов: науки о природе (естествознание), науки о количественных отношениях объективного мира (формальные знания), науки об обществе (социальные и гуманитарные знания) [4]. Для краткости изложения будем последний вид наук наделять в дальнейшем только одним прилагательным – «гуманитарные». Опираясь на данный подход, вся совокупность школьных дисциплин, насчитывающая около 20 предметов, была разделена нами на 3 блока. Физическая культура, хотя и входит в

числе важнейших дисциплин блока гуманитарных дисциплин, в нашей работе вычленяется из него для сравнительного анализа и рассматривается в качестве самостоятельного объекта изучения (табл. 1).

Таблица 1

Классификация школьных дисциплин по видам наук

<i>Естественные</i>	<i>Гуманитарные</i>	<i>Формальные</i>	<i>Физическая культура</i>
Биология Физика Химия География Экология	Русский язык Литература История Иностранный язык ОБЖ Обществознание Мировая худ. лит-ра Право Экономика	Математика Алгебра Геометрия Информатика Технология Черчение МХК	

Гипотеза исследования строилась на предположении, что успеваемость по физической культуре, которую мы рассматриваем в качестве критерия состояния здоровья учащихся, определенным образом влияет на успеваемость по другим предметам.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уровень успеваемости по каждой из 20 учебных дисциплин, и затем в каждом из трех блоков наук (табл. 2).
2. Определить тесноту связи между уровнями успеваемости в каждом из блоков наук и успеваемостью по физической культуре.

В качестве испытуемых выступили 31 студентка первого курса гуманитарного института и 34 педагогического института (технико-экономический факультет). Первую группу испытуемых в дальнейшем будем условно именовать «гуманитариями», а вторую – «технологами»

Таблица 2

Успеваемость школьников в отдельных видах наук (\bar{x})

<i>Профессиональная ориентация</i>	<i>Естественные науки</i>	<i>Гуманитарные науки</i>	<i>Формальные науки</i>	<i>Физическая культура</i>
Гуманитарии	4,50	4,46	4,50	4,69
Технологи	4,09	4,45	4,40	4,58

Уже при беглом взгляде на таблицу 2 обращает на себя внимание, что у абитуриентов обеих направленностей самая высокая успеваемость по физической культуре. У гуманитариев она несколько выше, но не достигает значений существенной разницы ($P > 0,05$).

Гуманитарии при практически равной успеваемости с технологами в гуманитарных и формальных науках, существенно превосходят последних в естественных ($P < 0,05$). Кроме того, у гуманитариев и средний показатель школьной успеваемости хотя и не принимает значения существенной разницы, но выше, чем у технологов.

Для определения тесноты связей между изучаемыми признаками был произведен расчет рангового коэффициента корреляции Спирмена (ρ), результаты которого представлены на рис. 1.

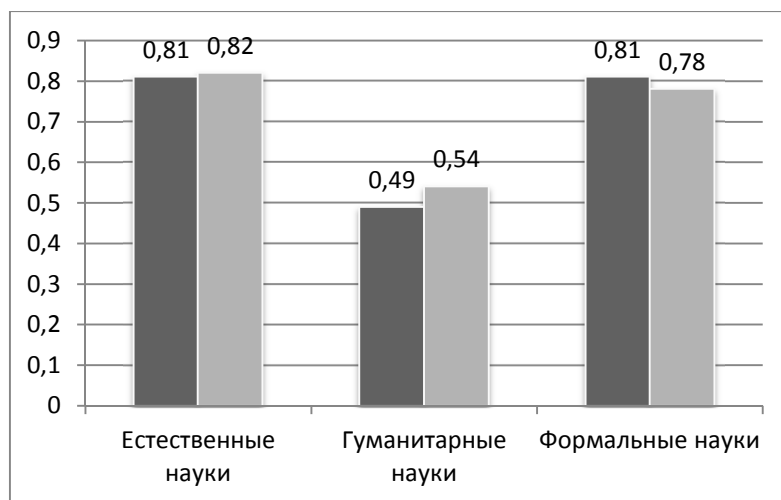


Рис. 1. Теснота коррекционных связей между показателями успеваемости абитуриентов в отдельных видах наук и физической культурой.

Условные обозначения: - Гуманитарии;
 - Технологи.

Рис. 1 позволяет прийти к однозначному заключению, что как у гуманитариев, так и у технологов, обнаружено существование высокой взаимосвязи между успеваемостью в блоке естественных и формальных наук с успеваемостью по физической культуре (коэффициенты ранговой корреляции в диапазоне 0,78–0,82). Одновременно с этим, на рисунке отчетливо просматривается наличие тесноты связей от умеренной до заметной

($r=0,49-0,54$) между успеваемостью в блоке гуманитарных наук с успеваемостью по физической культуре.

На основании произведенного логико-содержательного анализа можно прийти к следующему заключению.

Школьная успеваемость не является детерминантой, обуславливающей профессиональную ориентацию абитуриентов в спектре гуманитарной и технологической деятельности. Можно предположить, что выбор будущей профессии у школьников определяется причинами личностного, семейного, конъюнктурного, материального, географического свойства.

Если в качестве нулевой гипотезы принять тезис о том, что успеваемость по физической культуре определяется преимущественно показателями физической подготовленности учащихся, то общем фоне нынешнего состояния здоровья молодежи успеваемость абитуриентов по физической культуре представляется завышенной. В нашем понимании она должна находиться приблизительно на уровне средне взвешенной величины, т.е. величины порядка трех баллов. Эта ситуация, вероятно, предопределяется тем, что уровень контрольных нормативов школьной программы является неадекватным физическим кондициям учащихся школ Владимирского региона.

Связь этой дисциплины с успеваемостью по естественным и формальным предметам школьной программы является высокой и, напротив, – умеренной с гуманитарными науками. Складывается впечатление, что школьники к изучению дисциплин гуманитарного профиля относятся индифферентно. Отдельного рассмотрения заслуживает успеваемость по иностранному языку, также входящему в блок гуманитарных дисциплин, знание которого является сегодня актуальным. Дополнительное изучение этого вопроса действительно показало, что успеваемость по иностранному языку превышает среднестатистическую оценку и равняется 4,56 балла.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Оценка физического развития: методология и практика поисков критерия оценки / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария – 1983. – № 12. – С. 51-53.
2. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. / В.П. Казначеев. – М.- Кострома. – 1996. – 247с.
3. Кобяков, Ю.П. Здоровый образ жизни в социокультурном развитии студентов. Монография / Ю.П. Кобяков. – Владимир: - Маркарт. – 2004. – 244 с.

4. Философия. Энциклопедический словарь / под ред. Ивина А.А. – М.: Гардарики.- 2004. – 1072 с. .

5. Spearman, C. E. General intelligence' objectively determined and measured // American Journal of Psychology. -1904. - № 5. – P. 201-293.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ

Н.Н. Быков, Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов

Московский государственный индустриальный университет

Донской государственный технический университет

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, прямой путь не только повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане. Данный постулат многократно доказан практикой жизни людей. Те из них, кто в студенческие годы приобщился к регулярным занятиям физической культурой или спортом, на всю жизнь сохраняют здоровье, творческое долголетие, бодрость духа, высокую трудоспособность, всегда на передовых рубежах в любой сфере деятельности. Низкий уровень физической подготовленности россиян на сегодняшний день, характеризующий уровень состояния их здоровья, является, прежде всего, следствием неудовлетворительного физического воспитания детей и студенческой молодежи. Начиная с ясельного возраста и до окончания вуза, наблюдается неизменная тенденция ухудшения состояния здоровья в воспитательных и образовательных учреждениях. По окончании средней школы практически здоровых (основная медицинская группа) школьников насчитывается менее 25% (по данным РАМН). Порядка 20-30% (в зависимости от региона РФ) заканчивают среднюю школу молодежь, отнесенная к специальной медицинской группе (наличие патологических отклонений в состоянии здоровья). В период обучения в вузах неизменно увеличивается количество студентов специальной медицинской группы. При этом количество переведенных в подготовительную медицинскую группу (отчасти восстановивших состояние здоровья) за период обучения в вузе в среднем не превышает 5%.

Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения, которые наблюдаются сейчас, в частности в высшем профессиональном образовании настолько критичны, что несовместимы с понятием

полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя. Наблюдающееся в настоящее время резкое снижение числа абитуриентов неизбежно повлечет за собой в недалеком будущем кризис в численности трудоспособного населения. Следовательно, мы с особой бережностью и вниманием должны относиться к нынешним и будущим студентам – элиты нашей молодежи. Низкий уровень их здоровья неизбежно отразится на снижении эффективности их труда, повлечет за собой кризисные ситуации в стране и в экономическом, и социальном плане, явится усугубляющим фактором демографических кризисов в последующих потомствах.

Сложившаяся негативная ситуация со здоровьем и физической подготовленностью студентов Российской Федерации, масштабность этой проблемы требует кардинальных решений. Главным стержнем этих решений является создание условий работы кафедр физического воспитания в вузах, при которых уровень физической подготовленности, а, следовательно, уровень состояния здоровья за время учебы повышался бы у всех студентов. Согласно отчетам вузов, принявших участие в смотрах-конкурсах, на лучшую постановку учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в вузах г. Москвы, ежегодно проводимым с 2006 по настоящее время, уровень физической подготовленности за время прохождения курса физического воспитания в среднем повышают только около 12% студентов. Это означает, что у 88% студентов в период учебы уровень физической подготовленности снижается, следовательно состояние здоровья ухудшается.

Результаты научных исследований, посвященных развитию физических и функциональных возможностей организма, показывают, что объем недельной двигательной активности студентов не должен быть менее 8 часов. В высших учебных заведениях, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет физкультурно-массовая и спортивная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия, подавляющая часть студентов подготовительной и специальной медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в когорту практически здоровых людей. Именно студенты этих вузов, как правило, входят в состав сборных команд по видам спорта, защищающих спортивную честь нашей страны на Всемирных студенческих играх и других спортивных форумах международного масштаба.

В проведенном нами исследовании была выдвинута гипотеза о существенном повышении эффективности учебного и учебно-тренировочного процесса по предмету "физическая культура" в высших учебных заведениях в случае, если предусмотреть: 1. Раздельное проведение занятий со студентами основной и подготовительной медицинских групп; 2. Введение самостоятельных (домашних) занятий видами физических упражнений или спорта объемом 4-6 часов в неделю под руководством (выдача тренировочных заданий) и контролем преподавателей физической культуры, практическая аудиторная нагрузка которых не должна быть более 4-х часов за учебный год на 1-го студента; 3. Дифференцированные зачёты в каждом семестре с учётом средней величины оценочных баллов контрольных (тестовых) упражнений для студентов основной медицинской группы. При этом положительная оценка проставляется при положительном мониторинге результативности выполнения контрольных упражнений или тестовых показателей. Студенты подготовительной медицинской группы оцениваются по положительному мониторингу физической подготовленности не зависимо от начальной результативности выполнения контрольных упражнений (тестов) в первом семестре. Для реализации последнего положения нами разработаны дифференцированные оценочные таблицы по каждому обязательному (программному) тесту или контрольному упражнению. Студенты специального медицинского отделения оцениваются с учётом положительного мониторинга в физических упражнениях (6-8), отрицательно не влияющих на заболевание и в которых студент может улучшать свою результативность. Виды упражнений разрабатываются самим студентом и согласуются с преподавателем; 4. Для студентов основной медицинской группы проведение занятий с преимущественной направленностью по видам спорта. Со студентами подготовительной медицинской группы с преимущественной направленностью занятий, обеспечивающих перевод их в основную медицинскую группу. Для студентов специальной медицинской группы занятия с акцентом на использование средств физической реабилитации при систематическом контроле (не реже 1 раза в семестр) со стороны соответствующих медицинских работников; 5. Утверждённый в настоящее время минимальный объём аудиторных часов вносить в расписание с 1-го по 6-ой семестры; 6. Итоговую аттестацию в форме экзамена. При этом общая (включающая теоретические, методико-практические знания и двигательные возможности) экзаменационная оценка и дифференцированная оценка за каждый семестр обучения не должна превышать оценку за выполнение практических контрольных (тестовых) нормативов.

Результаты исследования получены на основе проведенного анализа литературных источников, опроса студентов и преподавателей кафедр физического воспитания, отчетов вузов смотров-конкурсов на лучшую постановку учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, законодательных документов и нормативных актов РФ по социально-управленческим и правовым проблемам, экономике, теории и практике физической культуры и спорта, педагогического наблюдения, с использованием мониторинга состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности студентов.

Результаты и их обсуждение. Здоровье подрастающего поколения в целом характеризует резерв человеческого ресурса на ближайшую и отдаленную перспективу. При этом все, начиная от Президента РФ единодушны во мнении, что негативные тенденции, связанные с уровнем здоровья молодежи, являются следствием снижения их физической подготовленности.

Проведенное на протяжении 3-х лет педагогическое наблюдение в условиях реализации учебно-тренировочной нагрузки в объеме 408 часов (на первых трех курсах) аудиторных занятий при выполнении домашних заданий в объеме 4-6 часов в неделю, отдельного проведения занятий со студентами основной и подготовительной медицинских групп, дифференцированных зачётов в каждом семестре и итоговой аттестации в форме экзамена показало, что положительные сдвиги в физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп достигают около 100%. При этом число студентов регулярно занимающихся спортом составляет более 25% от общего количества студентов, обучающихся на очном отделении. Доля студентов специальной медицинской группы, переведенных в подготовительную или основную медицинскую группу по заключению медицинских работников, составляет около 70%. Выявлена взаимосвязь психологического благополучия с уровнем физической подготовленности.

Развитие массового спорта и вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом в настоящее время является первоочередной задачей всех ветвей власти России. Студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса. Но, очевидно, эту свою миссию молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей политике государства, реализуемой Министерством образования и науки. На повестку дня остро встает вопрос о необходимости создания

условий работы кафедр физического воспитания в вузах, чтобы уровень развития физических качеств и, связанное с этим развитием, функциональной перестройки организма являлся фундаментом здоровья на всю последующую жизнь. Другая, исключительно важная, prerogativa работы кафедр физического воспитания является формирование у студентов морально-волевых качеств - целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, выносливости и других психологических характеристик, определяя в целом уровень их работоспособности на долгие годы. Исходя из этих позиций, неоспорима и исключительно высока роль кафедр физического воспитания вузов в деле подготовки студентов к профессиональному труду и формирования здорового не только нынешнего, но и будущего поколения. Студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса державы. Но эту свою миссию молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей действенной политике государства, направленной на развитие физической подготовленности, повышение спортивных результатов при массовом внедрении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Е.В. Бысова

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Создававшаяся десятилетиями система государственного устройства сформировала человека, практически не готового к изменениям в обществе, самостоятельному принятию жизненно важных решений, освоению новых форм практической деятельности. Одним из доминирующих факторов, влияющим на школьную физическую культуру, выступает научно - технический прогресс, который значительно повлиял на деятельность человечества во всех сферах жизни. Специфика современных рабочих мест уже сейчас требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность ориентации в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их

функциональной асимметрии. Отсюда потребность в подготовке детей, подростков, молодежи к жизни в условиях все возрастающего воздействия научно-технического прогресса.

Вместе с тем научно-техническая революция вызвала и такие явления, как гипокинезия – недостаточная двигательная активность людей со всеми вытекающими отсюда последствиями.

В специальной литературе указываются ближайшие и отдаленные последствия гипокинезии. В числе первых отмечают нарушения координации хорошо автоматизированных естественных движений (ходьба), уменьшение мышечной массы как таковой, снижение плотности и механической прочности костной ткани, ограничение адаптационных возможностей сердца, застойные явления в венозных сосудах нижних конечностей, ослабление иммунно - биологических свойств организма.

Говоря об отдаленных последствиях, отмечают сопутствующие отрицательные факторы: эмоциональный и нервно-психический стрессы, отклонения в состоянии здоровья в результате неправильного питания, хронической никотиновой интоксикации и др. Совокупность этих причин с недостатком движений ускоряет поражение сосудов сердца, мозга, магистральных сосудов ног, атеросклероз.

Известно, что гипокинезия особенно вредна в детском возрасте, когда велика биологическая роль движений, своеобразных катализаторов биохимических процессов, связанных с морфологическим и функциональным развитием организма детей. Поэтому специалисты по медико-биологическим проблемам физической культуры отмечают важность рационализации физического воспитания с ориентацией на оптимизацию двигательной активности подростков.

Наиболее доступным способом решения генеральной задачи предмета «Физическая культура» была и остается игра. В образовательных программах средних школ используются и спортивные и подвижные игры. Особое внимание уделяется подвижным играм, т.к. это наилучшая возможность задействовать максимальное количество учеников. О подвижной игре написано много. Существует обширная отечественная литература как теоретического, так и методического характера, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности и т. д. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной

для народного воспитания. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Игра позволяет ребенку мыслить и принимать решения мгновенно, ориентируясь на текущую ситуацию, не имея возможности размышлять над положением дел на игровом поле. Все это, в конечном итоге, способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Как показывают исследования, проведенные многими специалистами из союзных республик, общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, климатогеографических, производственных и других особенностей, в том числе этнических. В качестве примера можно привести игры у среднеазиатских народов, проводимые на лошадях, в которых обязательными компонентами служат аркан и нарта.

Русские народные игры тоже имеют свой колорит, свои особенности, инвентарь и атрибутику. Исконно русскими играми можно назвать «Горелки», «Лычки», «Без соли соль», «У медведя во бору» и т.д.

Эти игры используются в начальной и средней школе достаточно широко и их воспитательное значение трудно переоценить.

Рабочие программы по предмету "Физическая культура" на сегодняшний день очень разнообразны и, помимо традиционных, можно встретить и непривычные для широкого потребителя. Например:

- Учебная программа по предмету "Физическая культура для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф;
- Теннис как третий час урока физической культуры в школе;
- Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби.

Хотелось бы выступить в защиту именно русских народных игр. Школьникам предлагается регби и гольф, и другие иностранные игры, но насколько это необходимо? Существует мнение, что средствам и методам физического воспитания в России требуется обновление. С этим нельзя согласиться на сто процентов. Безусловно, большинству школ необходимо новое оборудование, безусловно, требуется модернизация в подходе к предмету "Физическая культура" с точки зрения современных технологий. Но средства и методы? Зачем менять годами проверенное, эффективное педагогическое наследие на плохо изученные основными массами виды спорта? Как известно, одним из основных педагогических принципов является принцип научности. Он гласит о том, что любое нововведение, прежде, чем вводиться в систему массового образования, должно быть подвергнуто эксперименту на предмет необходимости, эффективности и безопасности для занимающихся (в нашем случае, для школьников).

Если рассматривать программу, где основным видом спорта является гольф, то можно сразу отметить, что двигательная активность в этом случае будет намного ниже, чем в стандартных программах по физической культуре, как например Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Если рассматривать регби, то возникает резонный вопрос - а зачем нам регби, если у нас уже есть достаточно много спортивных игр, таких как футбол или баскетбол?

Конечно и регби, и гольф являются интересными и познавательными. И в современных условиях американизации, школьникам будет полезно познакомиться с ними. Но необходимо учесть все аспекты системы образования. В сельских школах, да и во многих городских, просто нет возможности организовать поле для гольфа. Нет возможности адекватно обучить весь педагогический состав Российской Федерации для преподавания этого вида. И, конечно, надо задаться вопросом - а насколько эти виды приблизят нас к решению генеральной цели системы физического воспитания нашей страны? То есть, приблизит ли нас гольф к воспитанию гармонически развитой личности? Спорить нельзя, у этого вида спорта, несомненно, есть свои преимущества - ребенок развивает точность, учится дифференцировать мышечные усилия, учится построению стратегии ведения игры. Но решит ли гольф еще одну задачу - а именно проблему гипокинезии, так остро стоящую в настоящее время в нашей стране? Школьные программы, ориентированные на развитие двигательных качеств с помощью базовых видов спорта, решают про-

блему гипокинезии всего на 11 процентов! Если взять за основу гольф, существенно ли изменится этот показатель? Возвращаясь к принципу научности - ждем результатов эксперимента.

Если подробнее рассмотреть программу с акцентом на регби, то можно отметить, что двигательная активность в этом случае в разы выше, следовательно, данный вид спорта все - таки более уместен в решении нашего главного вопроса. Но! Возвращаемся началу. Кто будет преподавать эти виды в общеобразовательных школах на периферии? И насколько эти виды необходимы в селе Круглово Владимирской области Гороховецкого района с численностью населения 22.000 человек с учетом стариков и детей с тенденцией к количественному сокращению? А сколько в целом по стране таких сел, и населенных пунктов, гораздо меньших по размеру и количеству проживающих?

Уместнее будет все - таки укрепить то, что на сегодняшний день осталось в категории «отложенное», а именно, возродить народные элементы в преподавании физической культуры в школе. Неоценимо большую пользу и неоценимо меньшие затраты мы получим, если вернемся к своим корням. Такие игры как лапта, городки, чехарда не потеряли своей двигательной и развивающей ценности. Они скромно пылятся на задворках новых образовательных программ и ждут своего часа, чтобы вернуться.

Литература

1. Железняк, Ю.Д., Минбулатов В.М., "Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, - 2-е изд., стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2006, - с. 24.

2. Чикаш, С.Л. Значение игры русская лапта в физическом воспитании // Восток-Запад: проблемы физической культуры и спорта. Улан-Удэ, 1998.- Вып. 1. - С.105-108

3. www.dissertcat.com // научная библиотека диссертаций и авторефератов

4. Учебная программа по предмету "Физическая культура для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта - гольф., авт. Корольков А. Н., Жеребко Д. С., Яковлев Б. А.

5. Теннис как третий час урока физической культуры в школе; авт. Жихарева О. И., Журавлева А. Ю.

6. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. Авт. - Кулешов А.В.; Бесполов Д.В; Федотова Е.Н; Иванов В.А.; Латышев А.И., Радченко Е.С.

ГУМАНИТАРНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М.Я. Виленский

Московский педагогический государственный университет

Одной из ведущих особенностей развития российского образования является стремление обеспечить условия его качественного обновления адекватного социокультурным потребностям и основным направлениям модернизации. Провозглашение новых идей и ценностей образования повлекло за собой ориентацию образовательного процесса на личностный рост его субъектов.

Модернизация образовательного процесса по физической культуре находит отражение в Государственном образовательном стандарте третьего поколения, в его целеполагании, придающим ему личностно-ориентированную направленность. Если ранее оно характеризовалось «функционализмом», позволяющим идентифицировать цель в основном количественными показателями, то ныне требуется обнаружение в действиях педагогов и студентов эффекта в позитивном изменении личностного развития, приведение его внутренних оснований, позволяющих проявлять субъектность, рефлексивность, самоактуализацию в саморазвитии и самосовершенствовании. Целеполагание не замыкается на развитии психического потенциала личности, а охватывает и сферу ее духовного развития, интегрирует их, что позволяет наиболее полно раскрывать сущностные силы и деятельные способности, обеспечить расширенное воспроизводство общей, профессиональной и физической культуры, создавать реальные предпосылки гуманитарно-личностного саморазвития.

Однако реальная востребованность результатов исследований проводимых педагогами вузов пока ничтожна. Видимо это является одной из причин ситуации, при которой процесс физического воспитания в вузах остается достаточно консервативным, стремится сохранить незыблемость своих постулатов, канонизировать освоение содержания образования, его формы и методы реализации. Хранителями этого выступают некоторые преподаватели. Среди них доминирует педагогическая эмпирика, пренебрежение или незнание основ педагогической теории, вне понимания и владения которой невозможно эффективно решать проблемы педагогической деятельности.

Преподаватели физической культуры, как правило, не задумываются о таких составляющих образовательной деятельности как «образовательная

среда» и «образовательное пространство», в котором ее субъекты находятся, организуют и направляют свои действия, взаимодействуют. Это лишает их системного видения целостного поля педагогической деятельности, ее связей с социокультурной средой и образовательными институтами, функционирующие в ней. В силу этого образовательно-воспитательный процесс лишается целостности, связи и отношения реально существующие в этой системе становятся усеченными, педагогическое управление развитием личности студента нарушается.

Но перестроить свою деятельность преподавателям означает, прежде всего, изменить свое профессиональное самосознание и мышление. В этом основная трудность реальной модернизации образования по физической культуре, его обусловленность опережающей, прогностической функцией науки по отношению к педагогической практике.

Каков механизм запуска процесса модернизации образования по физической культуре?

Современная система подготовки специалистов предусматривает широкое гуманитарное образование, выступающего интегративной частью профессионального. Оно придает ему человеческую значимость, расширяет представление о целостной природе человека, в единстве биологического и социального, его самоценности, обретения смысло-жизненных мировоззренческих ориентаций, здоровой жизнедеятельности, «возделывании самого себя», определяет развитие его духовно-культурных устремлений, целеполаганий. Гуманитаризация выступает одним из механизмов создания культурно-профессионального пространства в освоении ценностей физической культуры, выявления личностных смыслов в физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому педагогический процесс должен предусматривать достаточно широкий спектр формирования гуманитарных знаний, охватывающих здоровье и физическое саморазвитие студента, его соматические и функциональные возможности, рекреацию и реабилитацию, спортивную деятельность, образ жизнедеятельности.

По сути, образование по физической культуре не может быть негуманитарным, поскольку его предмет человек и человечность, вбирает в себя ценности, мысли и взгляды на человека, отраженного в культуре, формирует у него способность к проектированию собственной деятельности, ее самооценке и самоконтролю.

Гуманитарная человекообразующая функция проявляется:

- в человековедении – познании человека как существа духовного, в обращении к его внутреннему миру;

- в человекообразующем пробуждающем человеке в человеке, создании у него нравственных ориентиров, стимулировании процессов саморефлексии, саморазвития и др.;

- в культуросотворчестве, приобщении человека к достижениям и ценностям духовной и физической культуры; создании условий для интеграции человека в общество и культуру.

Педагог физической культуры не может выступать только в качестве транслятора ее содержания, т.к. дисциплина, несущая личностные ценности, превращается в посредника и средства общения, начинает существовать в форме самовыражения студента, способов его связи с окружающим миром. Ошибочно рассматривать процесс физического воспитания лишь как обучение движениям и формирование физических возможностей студентов. При таком подходе «физика» тела превращается в самоцель, а педагогический процесс в средство ее достижения. В действительности этот процесс предстает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов, опосредованный их культурным отношением к своим физическим возможностям и способностям.

Гуманитарное содержание дисциплины не исключает в ней естественно-научной составляющей, а обуславливает ее во имя претворения этого знания в культуру физическую.

Весьма значимым в гуманитаризации образования является процесс преобразования личности в индивидуальность. Как интегративное новообразование, раскрывающее три стороны человека: индивидуальную (его природные свойства), субъектную (его свойства как субъекта деятельности в физической культуре) и личностную (его свойства как личности – ее мировоззрение, опыт, чувства, интересы, статус в социуме и др.). Ведущей в этой триаде является личностная сторона. Это указывает на необходимость учета педагогами, что любой образец знаний, двигательных действий, предлагаемых к освоению студентам на занятиях постоянно «обрабатывается» личностью: личностно окрашенными знаниями; личностными образами двигательных действий; личностными свойствами, приобретаемыми в образовании и воспитании; личностно-маркированными развиваемыми способностями. Поэтому образование по физической культуре направлено и на преобразование студента как субъекта культуры.

Полноценная реализация гуманитаризации дисциплины «физическая культура» требует опоры на антропологический подход, при котором устраняется противоречие между потребностями студента, желающего познать себя и возможностями образовательного процесса, между огромным пластом человекознания и тем как оно реализуется. Признавая культуру внутреннего мира и телесности студента важнейшими критериями его качественного развития, во всей полноте могут быть поставленные цели и задачи по освоению и воспроизводству процессов самопознания, самообразования, самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры. Это обеспечивает замещение житейского мышления студента – антропологическим, помогает ему «возделывать самого себя» на основе самопознания.

При его реализации используются принципы: целеполагания, учитывающий ценности и смыслы молодого человека и его жизни, интегрированности, опирающийся на понимание человека как целостного образования; индивидуализации, определяющей уникальный неповторимый опыт студента, его достижения и уровень развития в социокультурной сфере физической культуры; самореализации, отраженного в самовыражении и самоутверждении при первичности развития процессов «самости». При таком подходе обеспечивается формирование компетентности студентов в области человекознаний и самопознания, повышения уровня общей, профессиональной и физической культуры личности.

Одной из составляющих необходимого знания о себе является знание о своем физическом, телесном «Я», которое для большинства педагогов остается на периферии профессионального сознания. Вместе с тем, оно обладает особой значимостью в работе со студентами. Во взаимосвязи с социально-ролевым и психологическим «Я» оно влияет на изменение ценностей, мотивов, потребностей личности, составляя основу Я-концепции. Ее физической составляющей выступает образ тела, включающий особенности индивидуального самовоспитания: совокупность знаний, представлений, телесного опыта личности. Существует реальный и идеальный образ тела, включающий его осознанную и неосознанную части. Он может быть принимаемым или отвергнутым личностью, фрагментарным или целостным, интегрированным или дезинтегрированным с ее «Я».

Позитивный образ физического «Я» коррелирует с такими качествами личности как уверенность в себе, самостоятельность, активность, коммуникабельность. У девушек он зависит в основном от мнения окружающих; значимость отдельных частей образа тела, его мелких деталей у них выше, чем у юношей. Они более чувствительны к информации о своей внешности. У юношей он зависит не столько от внешней оценки, сколько от чувственной составляющей образа тела.

На формирование образа тела значительное влияние оказывают ценности социума, образовательного пространства, культурные стереотипы, подчас не в лучшую сторону. В силу этого происходит отчуждение своей телесности, возникает желание меньше внимания обращать на чувственные проявления своего тела, а больше на социальные нормы, что ведет к подмене его биологических составляющих ценностями социума. Корректная оценка педагогом образа тела студента оказывает влияние на формирование адекватных и перспективных представлений о нем, повышает качество педагогического взаимодействия. В работе со студентами можно выделить три основных направления, влияющих на развитие образа тела: качественные изменения самосознания и Я-концепции; развитие и изменение организма и тела (естественное и под влиянием использования средств физической культуры); развитие и изменение сексуальности.

В целом феномен телесности справедливо рассматривают как уникальный потенциал физического и духовного саморазвития студента, закладывающего основы здорового жизнеобеспечения личности, смыслы ее культурного становления, ценностные конструкты образования. Процесс его преобразования, самопреодоления, самоосуществления требует значительных волевых, физических, нравственных усилий индивида, активизирующих его саморазвитие, закрепляющих позиции авторства как деятельного механизма становления, культурного возвышения, духовной зрелости. Позитивное отношение к жизни определяет доверие к себе телесному, активизирует способность преодолевать препятствия в достижении жизненных целей.

Обеспечение гуманитарной направленности физической культуры предусматривает создание комфортной гуманитарно-развивающей среды для студентов, охватывающей образовательный процесс и многие другие формы организации их жизнедеятельности, придающие ей сбалансированное оптимистическое жизнепроявление. Если образовательная среда, в

своей основе, есть данность, то единство образовательного процесса, культуры и социума создает целостное социокультурное образовательно-развивающее пространство. Это пространственно-временной континуум функционирования отношений в содержание организации образования по физической культуре, вариативное сочетание траектории развития личности, ее самоопределения в социокультурной физкультурно-спортивной деятельности. Здесь формируется проекция физической культуры субъектов образовательного процесса, строится «диалог культур», систематизируется связи между образовательными институтами, макросредой и личностью. Оно проявляет высокий уровень интеграции, подвижное лабильное содержание, включающее необходимую информацию о значимых для личности элементах культуры, позволяет вносить в свой состав детализированные конструкции, значимые для отдельных субъектов. Это определяет внутренне формируемое индивидуальное субъектно-развивающее пространство, становление которого происходит в опыте каждого студента. То, что воспринимается одним студентом как пространство, служит ценностью, имеет определенные границы, для другого таковым может не являться. Оно ориентировано на самореализацию личности, позволяет ей удовлетворять свои образовательные потребности, раскрывать ее жизненные силы, формирующие волю, убеждения, ее внутренний мир, является результатом работы над собой, постоянных усилий по сохранению своей позитивной идентичности.

Создание в нем духовно-нравственного климата приводит к иницированию деятельности его субъектов, повышению мотивации, развитию способности доверительного диалога и сотрудничества, традиций активной, здоровой жизнедеятельности, в которых личность может развиваться, выходить за пределы регламентированного образовательного процесса, самостоятельно определять направления, содержание и формы самосовершенствования. Любая образовательная стратегия будет обречена на провал, если она не войдет в систему личностных смыслов, ценностей и потребностей студентов.

Потенциальный спектр социокультурного образовательно-развивающего пространства может быть приведен в действие, если он ориентирован на формирование студента как субъекта собственной физической культуры, становлении и развитие которого выступает целью и результатом образова-

тельного процесса. Субъект выступает как самоутверждающаяся индивидуальность. Если личность и индивидуальность – два способа бытия, то субъектность выражает их единство. Нельзя утверждать свою «самость» не вычленив себя из среды. Восхождение к субъектности осуществляется студентом посредством самоопределения в ценностях физической культуры, выражающих, прежде всего, смыслом ее деятельностной составляющей, что помогает выстроить внутреннее смысловое пространство, реализовать индивидуальные и социальные процессы со смыслоосновной. В субъективности студент реализует свободу выбора, своеобразие траектории своего образовательного пути, приобретает культурную идентичность, подчиняет образование цели личностного роста.

Становление субъектности личности проявляется через активность как ее фундаментальное свойство, отражающее меру и способ ее взаимосвязи с культурной и природной средой, соотношение субъективного и субъективного, внешнего и внутреннего, биологического и социального. Наличие этого свойства позволяет осуществлять свободное целеполагание, обусловленное самоуправляемой мотивацией, целесообразно оперировать способами деятельности, совершать их конструктивную коррекцию в изменяющихся условиях, инициативно и критически относиться к выдвижению новых задач, рефлексировать и прогнозировать результаты деятельности и отношений.

Важнейшим механизмом функционирования образовательно-развивающего пространства физической культуры выступает общение, которому наши коллеги не придают должного значения. Так, опрос 268 студентов выявил и 83% респондентов негативную оценку авторитарного стиля деятельности педагогов, у 69% из них преобладают формально-ролевые отношения, у 55% - полное отсутствие доверительного взаимодействия. 50% педагогов из 84 опрошенных убеждены в невозможности установить со студентами гуманистические отношения. Очевидно, что возникновение у студентов подобного отрицательного опыта ролевого общения напрочь разрушает другие положительные стороны образовательного процесса. Ведь образование по своей сути коммуникативно и от его характера зависят результаты образовательной деятельности. Поэтому общение должно принимать форму, когда его субъекты вступают в личностный контакт. Ибо предмет общения лично значим для них, поведение мотивировано, возникает рациональ-

ное и эмоциональное взаимодействие, определяющее их отношения, сопереживания, эмпатию, смысловой контакт, выявляет общность и расхождение взглядов, создается сплоченность и солидарность, формируется индивидуальный стиль жизни. Только в этих условиях общение может полноценно выполнять свои функции: канала по которому осуществляется процесс познания, средство развития индивидуальности, инструментом воспитания, способа передачи опыта, развития умения общаться.

Смысловой контекст культуры как открытой системы определяет сущность физического саморазвития как средства сознательной, смыслоорганизуемой, самомотивированной деятельности становления студента. Ни одно состояние профессиональной среды не способно удовлетворить его, оно постоянно дополняет, обогащает, изменяет не только данное природой, но и созданные им самим, требующее проявления своих способностей, усилий воли, характера. Но это усилия личности, а не насилия по отношению к ней. Его активизация связана с влиянием таких феноменов как субъектность, рефлексия, активность, взаимодействие, понимание, доверие, диалог, в совокупности обеспечивающих гуманистический контекст образовательного процесса. Он определяет формирование личности не по «заданным образцам», а выстраивание педагогического взаимодействия на основе ценностей, возможностей, интересов, субъектного опыта студентов. Имея деятельную основу он удовлетворяет потребность в самоукреплении, самоосвобождении, самовыражении путем овладения разнообразными моделями деятельности, духовным целостным потенциалом.

Педагогическое обеспечение физического саморазвития опирается на совокупность следующих принципов: авторства, создающего основания для ценностно-личностного взаимодействия педагога и студента, расширения их контактов, идентификации телесного преобразования, мотивирования своей деятельности возрастающим опытом самоанализа, самооценки, самоконтроля; ценностно-личностной приоритетности, определяющей смыслы здоровой жизнедеятельности, саморазвития телесности как ценностных приобретений, опыта духовно-нравственных отношений, закрепляющих авторскую позицию студента; безусловного и безоценочного принятия студента как самоценности, с переходом от внешнего оценивания к самопознанию, саморегуляции, самооценке, самоконтролю как стимулам внутренней активности, самостоятельности, ответственности; эмпатийного понимания и доверия, раскрывающего функции педагогического обеспечения здоровой

жизнедеятельности, партнерского статуса субъектов образования, расширения форм их сотрудничества; духовно-нравственных отношений, информационного общения; сознательной активности субъекта образования, раскрывающий комплекс мер педагогического обеспечения – акты, действия, поступки, осуществляемых на основе осознанных смыслов телесного самозменения, целей самообразования, способов самооценки и самоконтроля; авансируемого поощрения педагогом самостоятельных решений и самостоятельности студентов, в преодолении затруднений, что усиливает механизм внутренней и межличностной рефлексии, развивает доверительные контакты, реализует ценностный потенциал телесности.

Обеспечение стимулирующей адресной педагогической поддержки самостоятельности студентов позволяет ликвидировать эмоциональный и коммуникативный дискомфорт, возникающий в результате стереотипного восприятия педагогических ситуаций, монолога, внешнего «навязывания» и перейти к совместной проективной стратегии деятельности.

Педагогическое обеспечение физического саморазвития становится продуктивным если: субъекту обеспечивается возможность свободного выбора и реализации лично-значимой деятельности; создаются условия ценностно-личностного взаимодействия участников, влияющие на уровень самомотивации, самореализации, самоорганизации, самоанализа, самоконтроля; образовательное пространство имеет открытый характер, способствующий укреплению сферы сотрудничества и партнерства субъектов образования.

Обращение к внутренним личностным основаниям студентов, действующим и взаимодействующим в образовательно-развивающем пространстве физической культуры – это надежный путь повышения качества их гуманитарного развития. Полноценно осуществить его может лишь тот педагог, который владеет методологическим мышлением, обладает психолого-педагогической культурой, ее технологическим оснащением, готовностью к творческой, преобразовательной деятельности. Такую определяющую, современную подготовку педагогических кадров должны обеспечить образовательные структуры университетов, академий, институтов, деятельность которых еще отстает от развития педагогического процесса по физической культуре в высшей школе. Требуем своего решения и возрождение системы непрерывной переподготовки и повышения квалификации преподавателей вузов.

СИСТЕМНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

С.В. Виноградов

Московский городской педагогический университет

Рассматривается теоретическое обоснование новых принципов и практических подходов организации занятий средствами АФК по развитию силовых качеств у детей с нарушениями слуха. Уроки физической культуры в школе глухих и слабослышащих имеют свои особенности, вызванные спецификой патологии слухового анализатора у учащихся.

Повреждение слухового анализатора вызывает недостаточное развитие речи ребенка, создающее трудности процессов общения с детьми при обучении их физическим упражнениям. Учитывая высокий коррекционный потенциал развития силовых качеств для восстановления опорно-двигательного и вестибулярного аппарата и профилактики гипокинезии у глухих и слабослышащих учащихся, возникает необходимость совершенствования подходов к проведению занятий АФК. Разрабатываемая система обучения силовым упражнениям позволяет оказывать комплексное воздействие на физическое развитие школьников с патологией слуха.

Целесообразно курс обучения упражнениям силовой направленности делить на 3 этапа: **I этап обучающий:** создание у учащихся общего представления об изучаемых локомоциях, их связях с ранее изученными упражнениями на уроках физической культуры. **II этап педагогического воздействия:** комплексное применения различных упражнений на уроках физической культуры. Особая роль отводится *коррекции техники* выполнения упражнений. При этом исключаются те способы их выполнения, которые ведут к закреплению отрицательных навыков и приемов двигательных действий. **III этап закрепления:** направлен на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий.

Для развития силовых качеств применялись педагогические методы:

1. *практические воздействия* в форме предписаний алгоритмического типа,
2. *наглядные демонстрации* в виде показа и метода графической записи упражнений,

3. *вербальные*, в форме объяснений, 4. *управляющие воздействия* для коррекция двигательных ошибок и неточностей выполнения движений.

Роль этих методов в процессе выполнения упражнений силовой направленности неодинакова и зависит от задач конкретного урока. На начальном этапе обучения используются преимущественно наглядные и вербальные методы для создания у учащихся образного представления об изучаемом упражнении. Без этого формирование правильных двигательных навыков заторможено уже в самом начале. Для создания визуального образа, *мысленной модели упражнения* целесообразно применить: его показ, объяснение с использованием всех видов речи: жестовой, тактильную, устную и письменную, предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения.

Для учащихся, у которых этот процесс затруднен в результате нарушений одного из анализаторов (слуха), при обучении любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов показа и объяснения, а не одновременное.

Значимо *наглядное восприятие* детьми учебного задания (показ упражнения и его графической записи). После показа упражнения и демонстрации его графического изображения (рисунка, фото) надо дать название упражнения, его основных элементов (термины). Ученикам предлагается несколько раз повторить их вместе с педагогом (проговаривание вслух). Такого рода обучение позволяет активизировать деятельность сигнальных систем, акцентировать внимание занимающихся на восприятии технической основы упражнения, закрепить ассоциативную связь между зрительным образом упражнения и обозначающим его термином.

Таким образом, в результате системного применения методов наглядной информации (показ, демонстрация графического изображения упражнения) удастся значительно интенсифицировать процесс создания представления и уточнения знаний глухих о методике занятий и технике выполнения силовых упражнений. Использование методов наглядной информации активизирует *образное восприятие* учащихся и в сочетании с *вербальным восприятием* способствует более осознанному выполнению комплексов упражнений, повышает интерес к занятиям.

Для расширения разнообразия используемых методик в процессе обучения глухих детей комплексам упражнений силовой направленности целесообразно использовать доказавший практическую эффективность, метод

«алгоритмических предписаний» (АП). Содержанием метода является определенная (предписанная) последовательность действий, порядок и характер которых обеспечивает результативность их освоения каждым обучаемым. Методика составления предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение комплекса упражнений на части, которые осваиваются в строгой последовательности. Эти предписания должны отвечать следующим требованиям:

- точно указывать характер воздействия каждого упражнения на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма учащегося;
- все упражнения в комплексе должны быть взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности, которая программирует их эффективное освоение обучаемым.

Выбор метода АП можно обосновать тем, что при обучении это дает возможность моделировать педагогический процесс, осуществлять отбор вариантов модели с учетом индивидуальных и патогенетических особенностей заболевания учащихся. Это повышает вариативность и результативность физического воспитания детей с нарушениями слухового анализатора.

Метод АП применим к обучению как операциям мышления, так и к освоению двигательных действий. Он обеспечивается предъявлением ребенку наглядной информации, осуществляемого *по принципу обратной связи*, что позволяет непрерывно корректировать процесс обучения. Кроме того, метод позволяет уменьшить «непроизводительную» трату времени и требует от ученика постоянной активной работы на уроке.

Опыт обучения детей с нарушениями слуха показал, что из различных типов программированного обучения наиболее эффективным является *алгоритмизация* двигательных действий. Перед занятием для любого, относительно сложного и незнакомого упражнения составляются предписания алгоритмического типа.

Алгоритмы конкретных упражнений заносятся в учебные карточки и сопровождаются графическими изображениями двигательного действия. Кроме того, против каждого упражнения указывается его дозировка. Затем учащимся предлагается выполнить все упражнения в строго установленной последовательности на основе *речевого обеспечения* (использование тактильной и устной речи) и показа.

Таким образом, метод АП опирается на известные подходы в организации физического воспитания, которые объединены в определенную систему. Ее главным содержанием является управление коррекционно-педагогическим процессом на занятиях по силовой подготовке, которое сводится к созданию *необходимых условий* для выполнения упражнения. В ходе реализации метода постепенно исчезает необходимость во внешней информации при активизации самоорганизации и саморегуляции действий учащихся.

Применение метода АП позволяет в комплексе решать задачи физического воспитания и дает возможность управлять процессом обучения.

Анализ специальной литературы позволяет выделить и рассмотреть проблему речевого «обеспечения» уроков физической культуры для учащихся с нарушениями слуха. Экспериментальные работы показали, что обучение физическим упражнениям глухих детей с использованием словесной речи имеет большое положительное значение. Слово способно повышать интеллектуальную и двигательную активность ученика, а также способствовать более быстрому и прочному освоению физических упражнений. Рассматривая роль речи в физическом воспитании глухих школьников, Н.Г. Байкина [1] отмечает, что глухим учащимся мало известны многие глаголы, обозначающие двигательные действия. В связи с этим детям, занимающимся силовыми упражнениями, в процессе занятий необходимо предлагать называть упражнения, позволяющие решить конкретные задачи урока. Кроме этого, речевой материал обеспечивает усвоение глухими учащимися названий учебного оборудования, тренажеров, инвентаря и технических средств обучения. Применение различных видов речи на уроках по силовой подготовке позволяет решать широкий круг задач. Однако чрезмерное употребление речи на занятиях физической культурой приводит к значительному снижению моторной плотности урока, что позволяет говорить о недостаточной двигательной нагрузке.

По мере освоения упражнений необходимость в применении жестовой и дактильной речи резко уменьшается. Задачи закрепления и совершенствования учебного материала необходимо решать преимущественно на основе использования *устной речи*. Закрепление основных положений на уроках по силовой подготовке осуществляется в следующем порядке: 1. *название* выполняемого упражнения, 2. освоение *образа (мысленной модели)*

упражнения учащимися и *вербализация* названия упражнения, 3. последующее выполнение упражнения с необходимой коррекцией двигательных действий детей педагогом.

Таким образом, применение метода алгоритмических предписаний с рациональным сочетанием наглядных и словесных приемов, а также своевременная коррекция ошибок позволяет резко уменьшить их количество и повысить качество выполнения силовых упражнений. Обучение комплексам упражнений можно также проводить с использованием звуковой и световой сигнализации. Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения. Использование системно организованных приемов обучения позволяет: 1. сформировать у детей с нарушениями слуха мысленный план двигательных действий. 2. задавать нужный темп движений, 3. значительно повысить моторную плотность урока.

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА (из опыта работы секции туризма ВлГУ)

В.С. Virtuozов, А.Г. Горюнов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Известно, что самодеятельный студенческий туризм, во всех его видах, является одним из самых доступных средств физической культуры, позволяющий познакомиться с историческими событиями, культурой, искусством, обычаями и традициями населения различных регионов России. Именно в условиях походной жизни, самостоятельно организованного досуга, а также постоянного комплексного воздействия факторов внешней среды формируется коллектив, где ярко проявляются физические, психологические качества каждой личности и всего коллектива в целом, что ведет к успешному достижению поставленной перед группой цели. Кроме того, студенческий туризм – это так называемый «мостик», позволяющий за короткий срок «соединить» человека с природой, историей, культурой не только родного края, но и отдаленных районов нашей необъятной Родины.

В условиях походной жизни познавательная деятельность студентов носит творческий характер, выводит их на уровень самостоятельных действий, способствует самоутверждению личности и возникновению у каждого участника похода потребностей исследовательского интереса. Известный ученый-педагог В.А. Сухомлинский так оценивает образовательно-воспитательную роль путешествий: «Кто прошел в годы отрочества, юности сотни километров по родной земле, тому доступно большее чувство красоты Родины, чувство привязанности к ней. Без жажды знаний невозможна полноценная, а значит, и трудовая, и творческая жизнь» [2: 117]. Во все времена, а тем более в настоящее время, молодое поколение, на наш взгляд, особенно нуждается в познании исторического прошлого, и поэтому студенческий туризм следует рассматривать как важный целостный процесс духовно-нравственного и социального развития личности, как путь формирования патриотических качеств студента, независимо от его будущей профессиональной деятельности.

В Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан России на 2006-10 гг.» определены содержание и пути развития системы патриотического воспитания, призванной обеспечить «формирование патриотического сознания российских граждан как важнейшей ценности, одной из основ духовно-нравственного единства общества» [5]. В решении поставленной задачи большая роль, несомненно, принадлежит студенческому самодеятельному туризму. При организации похода и формировании группы, как правило, необходимо использовать комплексный подход к содержанию будущего путешествия, который предполагает единство процесса с учётом времени походной жизни в реализации поставленной цели – это четкий режим походного дня, посещение достопримечательных объектов, соблюдение дисциплины, обеспечение безопасности участников, исполнение общественных поручений, а также ежедневное и итоговое детальное обсуждение в группе всего, что происходило на маршруте.

В системе высшего образования студенческий самодеятельный туризм рассматривается как значительная часть здорового образа жизни студенчества, как процесс, направленный на формирование социально активной личности, независимо от профиля его будущей профессии. Поэтому модель выпускника вуза призвана ориентировать его на использование знаний основ туризма не только в личной, но и в общественной жизни. В познавательном отношении особенно полезными для студентов ВлГУ были походы

в регионы Карелии, Закарпатья, Прибайкалья, Урала, Кавказа, Алтая, известные исторические места центра России. Пешеходные, лыжные, горные походы носили как спортивно-познавательный характер, так и посвящались юбилейным датам Великой Отечественной войны. Например, в 1985 году, к 40-летию Победы над фашистской Германией, группа студентов прошла лыжный маршрут в Подмосковье: ст. Дубосеково – г. Волоколамск – с.Теряево – д. Гусенево – ст. Дубосеково. В этих местах когда-то проходил легендарный рубеж обороны Москвы, где герои-панфиловцы совершили свой бессмертный подвиг. В д. Гусенево сейчас находится гранитный памятник, который был поставлен на месте гибели генерала И.В. Панфилова.

Среди регионов центра России Владимирский край занимает особое историческое место. Именно здесь зародилась Российская государственность и православие; кроме того, на территории области в 29 городах находятся 3716 памятников истории и культуры, в том числе 335 памятников федерального значения, только в Суздале их насчитывается более 200. Не менее богата наша область и памятниками природы. Широко известный Национальный парк «Мещёра» - жемчужина растительного и животного мира, край водных и пешеходных туристских маршрутов – издавна привлекает к себе многочисленных туристов, любителей природы. Владимирский край – родина известных всему миру ученых, изобретателей, писателей, композиторов, спортсменов, художников. Доступные каждому, непродолжительные походы в такие поселения, как д. Орехово – бывшее поместье известного инженера-авиаконструктора Н.Е. Жуковского; с. Давыдово, где некоторое время жил и создавал известные музыкальные произведения композитор А.П. Бородин, д. Оледино – родина писателя В.А. Солоухина; поселок Мезиновский, в котором работал учителем А.И. Солженицын, и многие другие не менее достопримечательные места, где в разные годы побывали студенческие группы ВлГУ. Такие посещения дают возможность глубже понять жизнь замечательных людей России, историю не только родного края, но и Отечества в целом.

Поддерживая общение со значительной частью выпускников второй половины XX века, которые уже имеют значительный стаж педагогической работы, а во время учебы в вузе активно участвовали в туристической работе, мы убедились в том, что они смогли правильно сориентироваться на цели, связанные со здоровым образом жизни, используя при этом знания и практические навыки, приобретенные в походах, - все это ярко проявляется в их творческой работе и способствует более высокой эффективности труда.

На наш взгляд, заслуживают внимания и мнения некоторых выпускников о том, как влияют занятия туризмом на их личную и профессиональную деятельность. Вот, например, учитель литературы З.М. Медведева (З.М. Никитина) (пос. Воровский Судогодского района) вспоминает: «Походы для меня всегда имели познавательную цель: они расширяют кругозор знаний. Я назову те места, где мне удалось побывать, занимаясь четыре года туризмом во время студенчества, - это Подмосковье, Брест, Хатынь, Карелия, Карпаты. Я не представляю свою работу без использования тех интересных материалов, которые у меня есть»; Бабаев Н.В. – директор школы №24 (г. Владимир, выпуск 1973 г.): «Активные занятия спортом и туризмом в студенческие годы сформировали во мне убеждение особой значимости спорта в становлении характера и личности в целом. Будучи учителем математики и классным руководителем, я организовывал походы своих питомцев по родному краю, готовил их к участию в соревнованиях, показывая им личный пример. В настоящее время моя работа (уже в качестве директора школы) приобрела более масштабный характер и, прежде всего, направлена на достижение высокого оздоровительно-спортивного уровня в школьном коллективе, и поэтому свою задачу я вижу в том, чтобы всемерно помогать, поддерживать, поощрять педагогов, классных руководителей, которые проводят мероприятия оздоровительно-спортивного направления. Ведь здоровье детей – это наше будущее здоровое общество».

Безусловно, одно из главных значений студенческого туризма заключается в том, что, знакомясь с местами исторического прошлого, связанными с героическими событиями, или уникальными особенностями природы, молодежь глубже осознает, анализирует, оценивает полученную ими наглядную информацию. Именно в таких условиях формируются и закрепляются патриотические качества личности, что особенно важно для студенческого возраста в плане объективного восприятия окружающей действительности и практического использования полученных знаний, умений в повседневной жизни и своей будущей профессиональной деятельности.

В результате многолетнего опыта работы по организации студенческого туризма мы пришли к твердому убеждению, что студенческий самостоятельный туризм следует рассматривать как интегрированный образовательно-воспитательный процесс создания здорового образа жизни, направ-

ленный на успешную подготовку студентов к профессиональной деятельности, как средство развития трудовой и социальной активности, полезной и необходимой нашему обществу.

Литература

1. Есена Е.А. Психолого-педагогические условия патриотического воспитания студенческой молодежи. – М., Высшее образование, 2008. - С. 39 - 42.
2. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина, перевод с украинского Н Даниловой. 3-е изд. – М., Молодая гвардия, 1979. – С. 117.
3. Веткина С. Возрождение к внутреннему туризму. - Владимир, «Молва», 2012. - № 161.
4. Потребина Л. «Мещёре» - 20 лет. АиФ. - Владимир, 2012. - № 16.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан России на 2006-10 гг.». – М., 2005.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.С. Воробьев

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Социально-биологический феномен человека, основанный на представлениях о закономерностях взаимодействия природного и культурного, биологического и социального, материального и духовного, интеллектуального и двигательного, является стратегическим основанием для начала образовательной деятельности человека в области физической культуры в дошкольном возрасте, важнейшей составляющей и базовым условием формирования физической культуры личности и общей культуры человека [4].

Обобщая основные современные формулировки, цель физического воспитания дошкольников определяется как воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонично и творчески развитого ребенка; формирование у него основ здорового образа жизни; укрепление его здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие, то есть, *формирование физической культуры личности*, которую специалисты этой сферы деятельности трактуют как активное воздействие не

только на физические способности человека, но и, прежде всего, на чувства, сознание, психику и интеллект. Все это должно обеспечивать формирование устойчивых социально-психологических проявлений положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни.

Образование – единый процесс физического и духовного формирования личности, процесс социализации, сознательно ориентированный на некоторые идеальные образы, на исторически обусловленные, более или менее четко зафиксированные в общественном сознании социальные эталоны. Физическая культура стала основой жизнедеятельности цивилизованного человека, способом восприятия себя и действительности через призму общечеловеческих ценностей [3].

Важнейшей формой базовой физической культуры является именно дошкольная, представляющая собой реализацию в педагогическом процессе основных задач непрерывного физического воспитания в виде физкультурных занятий. Занятия физической культурой обязательны для всех детей, их содержание определяется федеральным государственным образовательным стандартом.

По статистике, в России показатели здоровья дошкольников существенно и резко ухудшились. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5% возросла численность детей группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. Основная проблема – низкий уровень знаний о ценности здоровья самими детьми и здоровья своих детей родителями. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Здоровье дошкольников полностью на нашей совести. Современные дошкольные образовательные программы составлены достаточно грамотно и обоснованно, но они акцентированы на вопросах гигиены и безопасности. Это, конечно, чрезвычайно важные условия, как для нормальной адаптации ребёнка в обществе, так и для сохранения его жизни в целом. Но более глубокая задача привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. Взрослые люди призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. Известно, что дошкольный

возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни [2]. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Сегодня под здоровым образом жизни понимается активная деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования [4].

В дошкольном возрасте имеются реальные возможности для широкой интеграции телесно-двигательной и познавательной деятельности детей, следуя логической формуле: «познание дошкольниками сущностных основ целенаправленной телесно-двигательной деятельности – формирование мотивационно-ценностной основы такой деятельности – объединение телесно-двигательной и познавательной деятельности» [3].

Однако здесь имеется ряд объективных трудностей, которые необходимо решать на государственном уровне.

Для эффективного решения задач дошкольного воспитания в сфере физической культуры необходимо:

- объединение в единое образовательное пространство и педагогический процесс детей всех групп, их взрослого окружения (родителей, специалистов в области физической культуры, педагогов физкультурно-спортивных учреждений) с организацией возможности их достаточно приемлемой образовательной подготовленности в области физической культуры;

- внедрение в учебно-воспитательный процесс дошкольного образовательного учреждения специально организованных целенаправленных занятий игрового характера по формированию знаний детей в области физической культуры;

- целенаправленное формирование знаний дошкольника как фундаментальной предпосылки его образования в этой области именно специалистами с высшим образованием в сфере дошкольного физического воспитания;

- организация и осуществление интеграционного процесса образования дошкольников в области физической культуры по типовой комплексной образовательной программе, включающей разделы для специалистов дошкольного физического воспитания, родителей, воспитателей [3].

Для эффективной постановки физического воспитания немаловажное значение имеет и современная материально-техническая база физической культуры дошкольного учреждения.

В первом случае для осуществления образования дошкольников в области физической культуры необходимо:

- целенаправленное формирование общей образованности родителей в сфере физической культуры, развитие их способности применять специальные знания как средство образовательного воздействия на ребенка;

- целенаправленное формирование предметно-прикладных знаний в области определённого предмета и физической культуры воспитателей, и применение таких знаний в процессе физического воспитания.

Роль физической культуры в жизнедеятельности ребенка сложно переоценить, особенно в домашнем этапе воспитания. Именно физическая культура - это одна из базовых дисциплин, призванная стать фундаментом для прочих видов развития детей – эмоционального, психологического, интеллектуального и т.п. Доказано, что гармонично развитый в физическом отношении ребенок, хорошо развит эмоционально и интеллектуально, и наоборот, физическое недоразвитие почти всегда влечет за собой эмоциональный дисбаланс и задержку в интеллектуальном развитии. В данном случае огромна роль, прежде всего родителей, семьи.

В период пребывания в дошкольном учреждении ребенок полностью находится в воспитательном пространстве образовательного учреждения. И, здесь, от профессионализма специалистов зависит его воспитание и развитие. Именно поэтому здесь нужны высокообразованные специалисты с глубокими знаниями особенностей возрастной теории и методики физического воспитания и смежных наук.

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

- уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;

- формулировать задачи физического воспитания на определённый период и определять первостепенные из них с учётом индивидуальных особенностей ребёнка;

- проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути достижения цели;

- организовать процесс воспитания в определённой системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;

- отслеживать динамику достижений ребенка в соответствии с поставленными задачами;
- владеть самооценкой, постоянно совершенствуя её;
- обогащать представления дошкольников в плане физического развития, формируя их компетентность;
- приобщать дошкольников к спорту.

Педагоги, занимающиеся физическим воспитанием детей дошкольного возраста, обязаны:

- ♦ иметь чёткие позиции в отношении к собственному здоровью, искать действенные способы своего оздоровления;
- ♦ быть убеждёнными в значимости физической культуры как одной из задач и важнейшего средства разностороннего развития личности;
- ♦ систематически заниматься оздоровительными видами физических упражнений, вести здоровый образ жизни, тем самым показывая пример детям [4].

Специалистами физической культуры дошкольных учреждений накоплен достаточный опыт физического воспитания дошкольников, в том числе и во Владимирской области. Вместе с тем, этот опыт недостаточно освещается в методической литературе. В современных условиях совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста педагогам дошкольных учреждений предстоит огромная работа по разработке содержания физической культуры в свете Федерального образовательного стандарта дошкольного образования.

Литература

1. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. - М.: АРКТИ, 2002. – 96 с.
2. Кудрявцев, В.Т. Пристрастные размышления о «предшкольном образовании» // Журнал практического психолога. 2005. № 6. С.93-117.
3. Курьсь, В.Н. Система взглядов на образование человека в области физической культуры в онтогенезе /Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: Материалы Международной науч. конф. Ч. I /Под ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С. 72-81.
4. Магомедов, Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 90 с.

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ
ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «3+»
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.А. Кирьянова
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления,
Санкт-Петербург*

Новая парадигма образовательного процесса в соответствии со стандартами третьего поколения характеризует физическую культуру в вузе как многоуровневую систему: это и учебный предмет, и молодёжная субкультура, имеющая в своем составе студенческий спорт, физическую рекреацию, оздоровительную физическую культуру, физическое воспитание, профессионально-прикладную физическую подготовку. Такое положение позволяет, опираясь на опыт отечественной педагогической школы, вписаться в стандарты нового образовательного пространства, направленного на индивидуальность учебно-воспитательного процесса. Новый стандарт ориентирован на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности выпускника вуза, от которого наряду с владением профессиональными компетенциями требуется социальная мобильность, высокий уровень адаптивности, способности быстрого переобучения. Воспитание таких качеств выпускника достигается двумя направлениями программы по физической культуре.

Базовый компонент программы 72 академических часа (2 зачетных единицы) для очной формы обучения по всем направлениям и профилям обучения в виде лекций, семинаров, методических занятий и контрольных занятий, направленных на формирование общекультурных и специальных профессиональных компетенций, а также «Прикладной физической культурой» объёмом 328 академических часов в виде практических занятий, направленных на повышение физической подготовленности, в том числе профессионально-прикладной направленности. Такая унификация направлений образовательного процесса позволяет обеспечить как общий базовый подход для всех учебных отделений вуза, так и вариативно решить задачи развития индивидуально привлекательных физических качеств и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Так студенты основного,

спортивного и специального учебных отделений обязаны освоить базовую часть программы в полном объеме, а часть программы прикладной физической культуры осваивается студентами с учетом их индивидуальной подготовленности, уровня здоровья и имеющихся ограничений.

Впервые можно определить критерии освоения предмета «Физическая культура» для студентов полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре – это обязательное выполнение базовой части программы (72 ак. часа-2 зачетных единицы), а также написание реферата в каждом семестре по рекомендованной теме. Практическими занятиями лечебной физической культурой студентам рекомендовано заниматься по месту жительства.

Для улучшения качества образования кафедра использует балльно - рейтинговую систему (БРС) на базе рекомендаций и положения о БРС ВУЗа. Она имеет обязательные и вариативные элементы в учебном и контрольном разделах, которые отличаются по целям и задачам на разных курсах обучения и в разных учебных отделениях (основном, спортивном, специальном). Максимальное значение учебного раздела 70 баллов, контрольного – 30 баллов.

Обязательные элементы учебного раздела: посещение лекций, семинаров, методических занятий по базовой части программы и посещение практических занятий по разделу «Прикладная физическая подготовка» (1 час любого занятия оценивается в один балл).

Вариативные элементы учебного раздела: выступление с компьютерной презентацией, докладом на семинаре, написание научной статьи под руководством преподавателя, выступление на конференции, самостоятельное изучение теоретического раздела программы с написанием конспекта лекций, самостоятельное выполнение методического задания, выполнение теста по материалам лекций для базовой части программы и выступление на соревнованиях, судейство соревнований спартакиады СЗИУ РАНХиГС, выполнение спортивных разрядов по части «Прикладная физическая подготовка».

Обязательные элементы контрольного раздела: выполнение тестов спортивно-технической подготовки (СТП) по пройденным темам (видам спорта) и выполнение практических нормативов по общефизической подготовке (ОФП) на 1 и 2 курсах. Студенты сдают не более 5 нормативов в семестр, отражающих основные физические качества. На 3 курсе обучения в

соответствии с выбранным студентом направлением программы выполняется тест спортивно – технической подготовки по избранному виду спорта и 5 нормативов по прикладной физической подготовке, установленных кафедрой физического воспитания по данному направлению.

Вариативность контрольного раздела выражена для 1-2 курсов в возможности выбора одного упражнения из пяти предложенных по каждому физическому качеству (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость и координационные способности). Например, для определения уровня качества сила мы предлагаем следующие упражнения: подтягивание на перекладине (юноши – на высокой, девушки – на низкой); сгибание-разгибание рук (юноши в упоре лежа, девушки в упоре лежа на коленях); упражнение на пресс: поднятие и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, руки сомкнуты на тыльной части головы, ноги согнуты в коленях; упражнение на мышцы спины: поднятие и опускание туловища из исходного положения лежа на животе, руки сомкнуты на тыльной части головы, ноги вместе; комплексное силовое упражнение: упражнение на пресс и отжимание за 2 минуты.

Вариативность контрольного раздела для 3 курса выражена в возможности самостоятельного выбора одного из ранее пройденных видов спорта и физического совершенствования в нем.

Таким образом, на 1-2 курсах решается задача передачи теоретических знаний и различных методик, а также задача повышения уровня ОФП студентов. На 3 курсе, занимаясь избранным видом, студент на практике доказывает, что овладел основными методиками развития, определенных кафедрой физического воспитания, профессионально-прикладных физических, психических, личностных и специальных качеств, прикладными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной работы по будущей специальности, а также способен развить индивидуально привлекательные для него физические качества. Идет практическая реализация и итоговый контроль формирования, заявленных по дисциплине «Физическая культура» компетенций.

Такая система организации учебного процесса по физической культуре, в сочетании со спортивной работой, рекреационной физической культурой, активной внеучебной и туристической работой в СЗИУ РАНХиГС дает широкий простор для творческого развития студентов, их активного участия в жизни вуза, реализации их творческого потенциала.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В.Л. Здоренко, А.М. Кибальникова
Северо-Кавказский федеральный университет

Развитие физической культуры и спорта является одним из ключевых направлений, обеспечивающих устойчивое социально-экономическое развитие государства и способствующих укреплению здоровья граждан и повышению уровня их жизни.

Однако, несмотря на значимость развития спорта и массового вовлечения населения в занятие физической культурой, доля населения, ведущая активный образ жизни незначительна. В настоящее время доля населения, которое систематически занимается физической культурой и спортом, составляет 22,5%. Среди мужского населения систематически физической культурой занимаются более 20 млн. человек, или 30,6% общей численности мужчин, среди женского населения — около 12 млн. человек, или 15,6% общей численности женщин (рисунок 1) [1].

В Ставропольском крае доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом значительно меньше, чем по стране в целом. Она составляет только 18,6% населения. Согласно государственной программе развития физической культуры и спорта, всероссийского уровня количества населения, занимающегося спортом и физической культурой, Ставропольский край достигнет к 2017 году (рисунок 2).

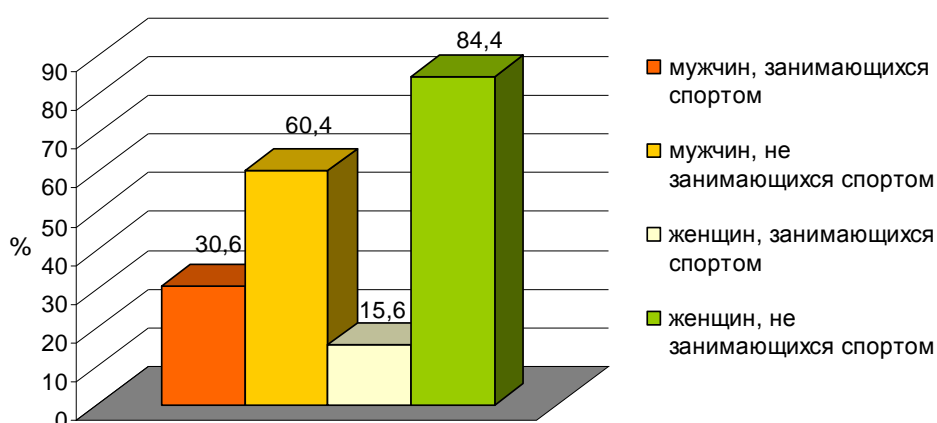


Рис. 1. Соотношение женщин и мужчин, занимающихся и не занимающихся спортом

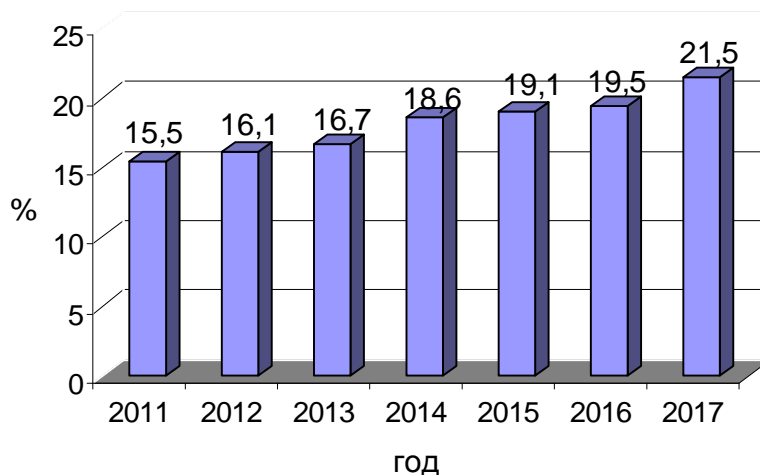


Рис. 2. Доля населения Ставропольского края, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в %

Незначительная доля, стабильно занимающаяся спортом, выявляет необходимость целенаправленного и динамичного развития физической культуры и массового спорта. В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года № 1662-р, основными целями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются:

- вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- повышение доступности объектов спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- совершенствование системы подготовки спортивного резерва;
- усиление конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене [2].

В Ставропольском крае отмечается низкий уровень привлечения трудоспособного населения Ставропольского края к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Недостаточно эффективна работа детско-юношеских спортивных школ Ставропольского края по привлечению детей к активным занятиям физической культурой и спортом и подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Ставропольского края по различным видам спорта.

Существующая система физического воспитания различных групп населения нуждается в серьезной модернизации. Согласно программе развития физической культуры и спорта в Ставропольском крае, выделяются следующие мероприятия:

- ежегодное проведение одной научно-практической конференции, трех смотров-конкурсов и двух семинаров по подготовке физкультурных кадров, издание четырех выпусков информационной и пропагандистской литературы в области физической культуры и спорта в Ставропольском крае;

- подготовка и проведение ежегодно до 150 краевых спортивных мероприятий по 48 видам спорта, обеспечение подготовки спортивных сборных команд Ставропольского края по видам спорта и их участие в международных и всероссийских соревнованиях;

- обеспечение ведущих спортсменов Ставропольского края необходимым спортивным инвентарем и оборудованием;

- создание дополнительных условий населению Ставропольского края для занятий физической культурой и спортом, ввод в эксплуатацию ежегодно не менее четырех спортивных объектов, находящихся в собственности муниципальных образований Ставропольского края;

- ежегодное проведение одного спортивного фестиваля «Спорт против наркотиков» [2].

Необходимым условием увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, является обеспеченность спортивными сооружениями. В Ставропольском крае около 70% спортивных сооружений находятся в аварийном состоянии, не обеспечены современными техническими средствами и спортивным оборудованием, отсутствуют спортивные сооружения, имеющие спортивное оборудование для занятий физической культурой и спортом инвалидов.

На территории Ставропольского края насчитывается более 4,3 тысячи спортивных сооружений, однако уровень обеспеченности населения данным видом объектом не соответствует нормативам по стране. Так обеспеченность спортивными залами составляет менее 30%, а плавательными бассейнами – менее 10% [2]. Однако с включением спорта и физической культуры в приоритетные направления развития положение нормализуется. В бюджете края выделены средства на реконструкцию спортивных залов, беговых дорожек и трибун, а также строительство новых комплексных спортивных объектов.

На реализацию государственных программ развития физической культуры и спорта необходимо финансирование. В мировой практике существуют две основные модели финансирования, направленного на развитие физической культуры и спорта:

– американская – отсутствие прямой поддержки спорта из государственного бюджета и наличие большого количества налоговых льгот и преференций для частного сектора, инвестирующего в физкультурно-спортивное движение;

– европейская – смешанное финансирование с преобладанием средств из государственного бюджета [1].

За рубежом привлечение взрослого и экономически активного населения к физической культуре осуществляется путем развития коммерческого сектора физической культуры и массового спорта. Это универсальный механизм, позволяющий предоставлять качественные физкультурно-оздоровительные услуги по месту жительства и работы граждан. Основными источникам финансирования физической культуры и спорта в зарубежных странах являются средства из различных общественных фондов, оплата населением физкультурно-спортивных услуг, отчисления от проведения лотерей и спортивных тотализаторов, собственная коммерческая деятельность физкультурно-спортивных организаций.

В Российской Федерации развитие физической культуры и спорта осуществляется за счет средств федерального бюджета и бюджетов субъектов Российской Федерации. Доля расходов бюджета на физическую культуру и спорт в общем объеме расходов консолидированного бюджета составляет 0,29%. В зарубежных странах доля бюджета, направленная на развитие спорта и физической культуры, немного меньше. Например, Во Франции значение данного показателя составляет 0,16%, в Германии – 0,04%, в Великобритании – 0,02% [1].

Таким образом, основными приоритетными направлениями государственной политики в области развития физической культуры и спорта являются вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом. Основные усилия должны быть направлены на создание условий для занятия спортом.

Литература

1. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения за март 2014.

2. Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года от 17 ноября 2008 года № 1662-р.

3. Государственная программа Ставропольского края "Развитие физической культуры и спорта" (в ред. постановлений Правительства Ставропольского края от 15.11.2013 № 415-п, от 05.03.2014 № 83-п, от 30.07.2014 № 303-п).

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ И УСЛОВИЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ
ИНТЕРЕС НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК РЕЗЕРВА ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА**

С.И. Изаак

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта молодежи и туризма, Москва*

Стратегической целью государственной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом (ФКиС) [17]. Каждый субъект Российской Федерации, исходя из конкретных потребностей, определяет свою региональную политику в области развития физической культуры и спорта, темпы создания спортивной инфраструктуры, модернизации материально-технической базы, развитие кадрового потенциала, организацию работы с населением по месту жительства, развитие детского спорта [1, 2, 4, 5].

Одним из основных показателей эффективности развития ФКиС во всех ведущих странах мира является доля населения, систематически занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью. Именно этот показатель предусмотрен в основополагающих документах по развитию ФКиС в нашей стране - в ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» и в «Стратегии развития физической

культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (Стратегия). В соответствии с этими документами к 2015 году планируется увеличить долю населения нашей страны, систематически занимающихся ФКС, до 30%. В качестве факторов, влияющих на отношение граждан страны к самостоятельным и платным формам занятий физической культурой и спортом, приняты следующие признаки – пол, возраст, образование, состояние здоровья, семейное положение, места занятий, субъективные аспекты отношения к занятиям, социальная группа, материальное положение, наличие спортивного инвентаря и оборудования, тип поселения и др.

Чтобы достичь запланированного показателя (30% занимающихся) необходимо разработать механизмы, обеспечивающие повышение интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, на основе факторов и условий, определяющих этот интерес, а также сопряженных с этим показателем тенденций реализации Стратегии на федеральном и региональном уровнях.

Система современных взглядов на реализацию основных направлений развития физической культуры и спорта, основанная на совокупности накопленных знаний об управлении в условиях рынка, учитывающая динамику современных внешних условий и соответствующие им особенности регулирования деятельности местных сообществ, представлена в ряде работ [6-10]. В трудах отражены результаты исследований экономических и социальных проблем физической культуры и спорта на различных уровнях управления (федеральном, региональном, муниципальном), предложены рекомендации по совершенствованию системы законодательного регулирования физической культуры и спорта в России, предложены управленческие механизмы привлечения населения к здоровому образу жизни, двигательной активности [11-16].

В ряде работ, направленных на реализацию Стратегии, были обобщены результаты анализа эффективного взаимодействия в звене «субъект Российской Федерации - муниципальное образование», анализа и систематизации действующего нормативно-правового обеспечения развития физической культуры и спорта на федеральном уровне и уровне субъектов Российской Федерации, в том числе на муниципальном уровне, а также анализа организации системы и состояния физической культуры и спорта в муниципальных образованиях и субъектах Российской Федерации [3, 18, 19]. Было рекомендовано научно-исследовательским учреждениям Минспорта Рос-

сии - проводить исследования по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения к здоровому образу жизни, спортивной самореализации и определению эффективности работы по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни [20].

В ходе реализации научного направления, связанного с определением факторов и условий, определяющих интерес населения к занятиям физической культурой и спортом, как резерва повышения эффективности реализации Стратегии, было получено следующее:

- проведен анализ реализации мероприятий Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, в том числе в разрезе субъектов Российской Федерации, за период с 2009 по 2013 гг.;

- выявлены факторы и условия, влияющие на ход реализации Стратегии, с учетом ее направлений;

- подготовлены научно обоснованные предложения по повышению эффективности реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, как на федеральном уровне, так и на уровне субъектов Российской Федерации.

Полученные данные позволили улучшить информационное обеспечение субъектов сферы физической культуры и спорта, прежде всего исполнительных органов власти в области физической культуры и спорта, для более обоснованного принятия решений по управлению развитием физической культуры и спорта как на федеральном, так и на региональном уровне, для увеличения доли населения занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью с использованием всех форм занятий.

Литература

1. Изаак С.И. Анализ кадрового потенциала физической культуры и спорта в практике государственного и муниципального управления в России: Сборник статей Международной научно-практической конференции МИГСУ РАНХиГС при Президенте Российской Федерации «Эффективное государственное и муниципальное управление как фактор социально-экономического развития России». - М.: Проспект, 2014. – С. 234 – 238.

2. Изаак С.И. Соотношение физической культуры и спорта в аспекте разграничения предметов ведения и полномочий органов государственного управления и местного самоуправления: Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Россия в мире XXI века: между насилием и диалогом». - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2013. – Т. 2. – С. 611 - 615.

3. Изаак С.И. Анализ регионально-муниципального взаимодействия в Российской Федерации с учетом основных направлений Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года: Сборник научных трудов Междун. науч.-практ. конф. «Приоритеты и перспективы физической культуры и массового спорта в условиях индустриально-инновационного развития» / Под ред. А.К. Кульназарова, С.И. Изаак и др. – Астана, Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры: Изд-во ТОО «Дэме», 2013. – С. 85 – 90.

4. Изаак С.И. Характеристика развития и проблем организации физической культуры и спорта в Орловской области: Материалы VI Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики» – Орел: Госуниверситет-УНПК, 2013. - С. 63-67.

5. Изаак С.И. Разработка комплексных программ развития физической культуры и спорта с учетом национальных традиций и интересов населения малых и средних городов Российской Федерации: Мат-лы Международной научно-практической конференции «Восток – Россия – Запад: Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта», посвященной 350-летию города Иркутска. – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2011. – Т.3. - С. 185-190.

6. Изаак С.И. Система государственного и муниципального управления в сфере физической культуры и спорта: Мат-лы Международной научно-практической конференции «Восток – Россия – Запад: Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта», посвященной 350-летию города Иркутска. – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2011. – Т.3. - С. 190-194.

7. Изаак С.И. Мониторинг физического развития, физической подготовленности обучающихся в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: Мат-лы УШ Межвузовской научно-практическую конференцию «Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей ВУЗов». – М.: Институт экономики и предпринимательства, 2011. - С. 80-87.

8. Изаак С.И., Исаев Р.А. Управление развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в муниципальном образовании // Теоретический и научно-методический журнал «Вестник Самарского муниципального института управления». – Самара, 2012. – № 2 (21). - С. 25 -28.

9. Изаак С.И., Исаев Р.А. Управление развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Российской Федерации: современное состояние и стратегические ориентиры: Сборник статей III Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития социально-экономических систем: теория и практика». – Орел: АПЛИТ, 2011. – С. 111 - 115.

10. Изаак С.И., Молоденков Д.А. Совершенствование государственного и муниципального управления на основе использования информационно-коммуникационных технологий: Монография. – М., 2011. – 118 с.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ПЛАВАНИЮ

***Н.К. Ковалев, Ю.И. Василевский, А.А. Ваньков,
Н.Н. Иванова, Н.П. Шаповалова***

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова

Регулярные занятия плаванием укрепляют здоровье и физическое развитие человека. К тому же умение плавать является жизненно необходимым двигательным навыком, который помогает человеку ориентироваться в водной среде и принимать правильные решения в экстремальных ситуациях на воде. Поэтому одной из задач кафедр физического воспитания и спорта является обязательное обучение студентов умению плавать.

Ежегодно в сентябре у студентов 1 курса проводится проверка умения плавать и одновременно прием норматива комплекса ГТО на дистанции 50 м, в которых принимают участие около 4000 человек со всех факультетов МГУ. Многолетние статистические данные показывают, что от 3 до 5% студентов совершенно не умеют плавать, а 12-14% могут проплыть менее 50 м. Таких студентов мы считаем нуждающимися в обучении плаванию, и общее количество их составляет 650-750 чел. Из этих студентов комплектуются группы обучения плаванию.

Обучение плаванию проводится в течение одного семестра (22-28 занятий) и заканчивается приемом контрольного норматива. Для успешной аттестации не умевшие плавать должны проплыть 100 м без учета времени, из них не менее 25 м на груди, а студенты второй подгруппы преодолевают 50 м, сдавая норматив комплекса ГТО. В случае его невыполнения плывут 100 м без учета времени, из них не менее 50 м - на груди.

Успешность обучения плаванию напрямую зависит от организации и методики проведения учебного процесса. Многолетний практический опыт показал, что оптимальным вариантом организации обучения плаванию студентов является разделение учебной группы на две подгруппы – совершенно не умеющих плавать и держащихся на воде не более 25 метров, которые занимают мелкую часть бассейна, и слабо плавающих, проплывающих от 30 до 50 м, занимающих глубокую часть бассейна. Учебные занятия проводят 2 преподавателя. Количественный списочный состав каждой подгруппы – 15-20 человек.

Первые 30 минут учебные занятия проводятся в спортивном зале, где наряду с обще развивающими упражнениями изучаются специальные упражнения, имитирующие плавательные движения осваиваемых способов плавания, что позволяет более успешно осваивать технику плавания в воде, занятия в которой проводятся в течение 45 минут.

Первые 10-12 занятий проводятся поперёк бассейна, а затем для всех студентов занятия проводятся вдоль бассейна. Студенты, занимавшиеся на мелком месте, продолжают обучение на крайних дорожках.

У большинства людей, не умеющих плавать, водная среда вызывает естественное чувство страха, основанное на том, что, к сожалению, существует большое количество несчастных случаев на воде, информация о которых негативно влияет на психику человека. На первых 3-4 занятиях, чтобы снять чувство страха перед водой, в основном даются упражнения на освоение с водой: ходьба по дну, движения руками с сомкнутыми пальцами, погружение в воду с головой, касание дна руками, открывание в воде глаз, выдохи в воду, выдохи в воду в согласовании с движениями руками, набирание воды в рот и выпускание её в воздухе и под водой, всплывание и лежание на воде. Упражнения на погружение и всплывание выполняются на задержке дыхания после вдоха, что позволяет занимающимся быстрее почувствовать, что они легче воды и могут без всяких усилий держаться на её поверхности.

Параллельно с выполнением упражнений на освоение с водой начинается изучение движений ногами способом «кроль» на груди и спине сначала на суше, а затем в воде у стенки, в скольжении и плавании с доской. С 5 по 8-9 занятия проходит изучение работы руками и согласование работы руками, ногами и дыхания способом «кроль» на груди и спине.

Студенты достаточно быстро осваивают способ плавания «кроль» на спине, что позволяет им успешно выполнять контрольный норматив. Однако

для свободного плавания в открытых водоёмах этого навыка явно недостаточно и поэтому обязательно осваиваются способы плавания на груди – «кроль» или «брасс», что зависит от расположенности студентов к одному или другому способу, который определяется при плавании на ногах тем и другим способом. Обучение способу «брасс» начинается с 9-10 занятия, которые проводятся ещё поперёк бассейна.

Такой подход к обучению студентов плаванию даёт возможность всем обучающимся быстрее научиться держаться на воде, освоить технику плавания и в конце обучения успешно сдать контрольный норматив.

При начальном обучении студентов плаванию особо важно активное и сознательное участие в учебном процессе. Занимающиеся должны чётко знать задачи, которые ставятся перед ними на каждом занятии, а преподаватель должен обращать внимание обучаемых на наиболее важные детали изучаемого упражнения. Например, при изучении дыхания акцентируется внимание на том, что выдох производится через рот под водой, а заканчивается обязательно в воздухе. При этом выдох по продолжительности примерно в три раза дольше, чем вдох.

При глубоком знании своего предмета и умении доходчиво объяснить студенту, как выполняется то или иное упражнение, преподаватель добивается высокого качества и результативности обучения.

Помимо начального обучения плаванию комплектуются учебные группы по специализации обучения студентов спортивным способам плавания в течение 2, 4, 6 семестров.

Во 2-м семестре проводится обучение и совершенствование способов плавания «кроль» на груди, «кроль» на спине и «брасс» в обязательном порядке для всех студентов. Второй семестр завершается выполнением контрольных нормативов, предусмотренных комплексом ГТО на дистанции 50 м любым способом, и преодолением дистанции 200м любым способом без учета времени.

Студенты, продолжающие обучение плаванию на втором курсе, в течение 3-го семестра продолжают совершенствоваться в плавании способами «кроль» на груди, «кроль» на спине и «брасс». Также в 3-м семестре начинается обучение плаванию способом «дельфин». Учитывая недостаточное количество занятий в семестре для освоения всех спортивных способов плавания, освоение дельфина начинается с обучения работе ногами и некоторых упражнений на согласование движений ногами, руками и дыхания. Се-

местр заканчивается выполнением контрольных нормативов, предусмотренных комплексом ГТО на дистанции 50 м, а также преодолением дистанции 200 м любым способом с учетом времени.

В 4-м семестре студенты продолжают совершенствование в уже освоенных способах плавания – «кроль» на груди, «кроль» на спине и «брасс» в режиме тренировочного процесса. Также продолжается обучение способу «дельфин», конечным результатом которого является преодоление отрезка в 25 м в полной координации. Семестр завершается выполнением контрольных нормативов – 50 м на уровне золотого значка комплекса ГТО, а также преодоление дистанции 400 м без учета времени.

В 5-м семестре студенты продолжают совершенствование в плавании всеми способами в тренировочном режиме, уделяя больше внимания наиболее трудному способу «дельфин». Семестр заканчивается выполнением контрольных нормативов на дистанции 100 м комплексного плавания без учета времени и дистанции 400 м с учетом времени.

В 6-м, завершающем, семестре продолжается совершенствование во всех способах плавания с равномерным распределением времени для каждого вида. Завершается обучение плаванию выполнением временного контрольного норматива на дистанции 100 м избранным способом с учетом времени и преодолением дистанции 200 м комплексного плавания без учета времени.

Нормативы для групп, проходящих обучение плаванию, представлены в таблице.

Таблица

Нормативные требования для студентов групп обучения плаванию

<i>Семестр</i>	<i>Дистанция</i>	<i>Пол</i>	<i>Результат, мин, с</i>
1	50 м в/ст	женщины	1 мин 17 с
	50 м в/ст	мужчины	54 с
	100 м в/ст	женщины	Без учета времени
	100 м в/ст	мужчины	Без учета времени
2	50 м в/ст	женщины	1 мин
	50 м в/ст	мужчины	45 с
	200 м в/ст	женщины	Без учета времени
	200 м в/ст	мужчины	Без учета времени
3	50 м в/ст	женщины	52 с
	50 м в/ст	мужчины	42 с
	200 м в/ст	женщины	5 мин 15 с
	200 м в/ст	мужчины	4 мин 30 с
4	50 м в/ст	женщины	47 с
	50 м в/ст	мужчины	39 с
	400 м в/ст	женщины	Без учета времени
	400 м в/ст	мужчины	Без учета времени

Окончание табл.

<i>Семестр</i>	<i>Дистанция</i>	<i>Пол</i>	<i>Результат, мин, с</i>
5	100 м комплекс	женщины	Без учета времени
	100 м комплекс	мужчины	Без учета времени
	400 м в/ст	женщины	9 мин 30 с
	400 м в/ст	мужчины	9 мин
6	100 м в/ст	женщины	1 мин 45 с
	100 м бр	женщины	2 мин
	100 м сп	женщины	1 мин 55 с
	100 м в/ст	мужчины	1 мин 35 с
	100 м бр	мужчины	1 мин 50 с
	100 м сп	мужчины	1 мин 45 с
	200 м комплекс	женщины	Без учета времени
	200 м комплекс	мужчины	Без учета времени

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.К. Кожухова

Ярославский государственный технический университет

В настоящее время в литературе обсуждаются педагогические информационные технологии, которые представляют собой синтез педагогических и информационных технологий [1]. Информатизация сложных педагогических систем, в том числе физического воспитания студентов, немыслима без информационного обеспечения. Под информационным обеспечением понимается поддержка человеческой деятельности средствами информации, отобранной по качеству, рациональности и продуктивности. Применение информационных технологий позволяет повысить эффективность тренерско-педагогической деятельности. Проблема заключается в том, чтобы определить, каким должно быть информационное обеспечение физического воспитания студентов. Информационное обеспечение физического воспитания студентов включает в себя три компонента, а именно: нормативная составляющая, научно-методическая и технологическая. Нормативная составляющая предназначена для организации системы физического воспитания студентов в образовательном учреждении, ее основная функция – целеполагающая. В нормативную составляющую входят следующие компо-

ненты: госстандарт и регламентирующие документы, отражающие требования к системе физического воспитания студентов; рабочие программы и технологические карты (календарно – тематические планы) учебно-тренировочных занятий; планы спортивных мероприятий и программы работы секций; утвержденные нормативы и требования к физической подготовленности обучающихся; документация, отражающая деятельность кафедры. Научно-методическая составляющая представляет собой связующее звено между наукой и педагогической практикой. Ее важнейшие функции – создание оптимальных условий проведения дидактического процесса и вооружение технологическим инструментарием для ведения научно-методической и практической (тренерско-педагогической) деятельности. К научно-методической составляющей можно отнести: учебно-информационные комплексы, банк научной и учебно-методической информации; методы научных исследований и программные средства их реализации; методы количественной оценки результативности учебно-тренировочного процесса и его факторов; модели дидактических процессов. Технологическая составляющая представляет собой инструментарий реализации педагогических информационных технологий физического воспитания студентов. Необходимо различать, с одной стороны учебную и научно – методическую информацию, с другой стороны - информационное сопровождение тренерско-педагогического управления. Согласно кибернетическому подходу, педагог должен непрерывно получать информацию об учебно-тренировочной деятельности обучающихся для принятия верных решений и коррекции тренерско-педагогического управления. В технологическую составляющую входят: базы данных об учебно-тренировочной деятельности преподавателей и студентов; информационные системы универсального назначения. Основные достижения педагогической информатики – это создание инновационных методик оценки обученности и автоматизированных систем многопараметрического контроля знаний студентов, создание и компьютерная реализация методики оценки физической культуры личности и здоровья студентов по линейной шкале, создание методик квалиметрической оценки деятельности педагога, научно-методического и технологического обеспечения дидактического процесса, разработка классификации применяемых показателей, методик количественного и качественного анализа социально-педагогических систем. Формирование информационного обеспечения физического воспитания студентов неразрывно связано с педагогическими информационными технологиями, проектирование и применение которых

должно обеспечить формирование знаний и двигательных умений обучающихся, а также развитие их физических качеств и укрепление здоровья, содействовать внедрению инновационных педагогических технологий для активизации учебно-тренировочной и научно – познавательной деятельности обучающихся, способствовать совершенствованию организационных форм занятий и повышению эффективности учебно-тренировочной деятельности, полному использованию образовательного потенциала физической культуры; обеспечить вариативность, адаптивность дидактического процесса в соответствии с личностными свойствами обучающихся и педагогов, оптимизировать обратную связь в тренерско-педагогическом управлении. Педагогические информационные технологии физического воспитания студентов являются гибкими системами, но они должны включать такие обязательные составляющие, как тренерско-педагогическую практику и научно-методическую деятельность педагога, диагностику и прогнозирование учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Формирование информационного обеспечения, в свою очередь, предполагает разработку учебно-информационных комплексов для поддержки процесса формирования знаний студентов в области физической культуры.

Литература

1. Доронин А.М., Ворошилова И.С., Федорова Н.П., Романов Д.А. «Информационные технологии физического воспитания» // Ж - л «Педагогические науки» – 2010.- № 4. – С. 55 – 57.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

А.В. Лебедев

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Специально подобранные подвижные игры, направленные на совершенствование техники и тактики выполнения различных игровых приемов, оказывают положительное влияние на развитие специальных психических и физических качеств, необходимых игрокам для достижения поставленной цели, снижают психологическую напряженность тренировочных воздействий, повышают интерес к занятиям.

Подбирая подвижные игры, необходимо исходить из того, что двигательные элементы игр должны быть максимально приближены к правильному выполнению технических приемов баскетбола и по интенсивности соответствовать уровню физической подготовленности занимающихся. Преимущество отдается коллективным командным играм, предполагающим соревновательный эффект. При творческом подходе к реализации поставленных задач и гибком изменении правил, возможно, эффективное использование традиционных подвижных игр. Каждая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им.

На занятиях баскетболом популярны две формы проведения подвижных игр:

1. Эстафета (участники самостоятельно или группами поочередно, максимально быстро, качественно ведут борьбу, без непосредственного контакта с соперниками, выполняя отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, в заданных условиях с различной степенью сложности).

2. Командные состязания (совместная, согласованная деятельность членов команды, в непосредственном противоборстве с соперниками, направленная на достижение определенного правилами результата).

Игры, рекомендуют разделять по группам. В каждую группу включаются игры, предназначенные для решения одинаковых задач.

В ходе многих игр процессы перемещения, остановок, ускорений (работы ног) тесно связаны между собой. Поэтому такие игры и объединяют в одну группу. Особое внимание в подобных играх необходимо уделять контактам игроков друг с другом, правильной работе ног при остановках, передвижениях со сменой скоростей, смене направления движения. Игры на перемещение хорошо подходят для разминки, они заменяют традиционный бег по залу. Игры этой группы развивают у занимающихся скорость принятия решений, координацию, быстроту. В играх используются различные варианты бега, с остановками, поворотами, прыжками, из различных исходных положений, по звуковым и зрительным сигналам, по ориентирам, а также многообразие их сочетания.

При проведении подвижных игр с использованием преимущественно передач, ловли и ведения мяча следует строго определять технику выполнения игровых приемов (способ передачи, скорость, дистанция). Игры с мячом

необходимо подбирать так, чтобы они совершенствовались не только отдельные приемы, но и комплексные навыки владения мячом. На эффективность передач положительно влияют подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель.

Во время обучения броскам мяча в корзину и взятию отскока, надлежит разделять подвижные игры исходя из того с какого расстояния производится атака корзины – броски с близкого расстояния (из под кольца), со средней дистанции, штрафной бросок, броски с дальней дистанции. Подвижные игры при необходимости часто заменяют отдельными игровыми упражнениями, которые также имеют форму и содержание, только состоят из отдельных технических приемов, которые в основном выполняются занимающимися индивидуально, в парах или тройках (упражнения на скорость, на точность, на быстроту выполнения отдельных элементов). При проведении подвижных игр бросковые упражнения следует выполнять в парах или тройках (один игрок выполняет бросок, второй выполняет передачу, третий выполняет подбор мяча и т.п.), при возможности использовать все существующие баскетбольные корзины, для того чтобы увеличить эффективность выполнения игровых приемов.

Защитные действия и овладение мячом, требуют от игроков больше ловкости, быстроты, выносливости, так как защитнику по правилам переиграть нападающего гораздо сложнее. Применение подвижных игр с элементами игры в защите и нападении, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, воспитывает выдержку, дисциплинированность, качества необходимые каждому для достижения успехов в баскетболе.

При применении подвижных игр в процессе обучения технике и тактике баскетбола необходимо помнить, что подвижные игры являются одним из действенных вспомогательных средств, применяемых на этапе совершенствования основных игровых двигательных действий. Формирование умений происходит в игровой деятельности. Именно игра является тем особым условием, которое развивает и совершенствует способности баскетболиста.

Четкое соблюдение правил баскетбола во всех подвижных играх повышает и совершенствует как технику игроков, так и их дисциплинированность. Чтобы правильно оценивать различные игровые ситуации педагог должен иметь необходимую судейскую подготовку.

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несёт в себе эффект активного отдыха, что положительно сказывается на процесс овладение материалом.

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения Учеб. Для студ. Высш. Пед. Заведений / Ю.Д. Железняк; В.П. Портнов; А.В. Савин; Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
3. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2011 – 98 с. : ил.
4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОДХОДА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ

О.С. Павлова

*Российский государственный университет нефти и газа
им. И.М. Губкина, Москва*

Понятие «атлетическая гимнастика» - больше, чем вид спорта, это стиль жизни, предполагающий физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, правильное дыхание и применение аутогенной тренировки. Хорошо развитая мускулатура - это фундамент здоровья. Слабая мускулатура нередко является причиной расстройства здоровья. Приступая к практическим занятиям, нужно усвоить главное правило – «Торопитесь медленно»! Нельзя в погоне за быстрыми успехами форсировать программу занятий. Это может привести к обратному результату - перетре-

нированности и, как следствие, расстройству здоровья. Постепенность, последовательность, настойчивость - девиз хорошего результата в занятиях атлетической гимнастикой. Чтобы добиться гармоничного физического развития, нужно подбирать упражнения с учетом пробелов физического состояния организма. Заниматься атлетической гимнастикой следует ежедневно или через день. С помощью упражнений можно добиться хороших результатов, но для этого они должны соответствовать возрасту и физическому состоянию человека. Нужно помнить, что сразу после еды и перед сном тренироваться не следует. Прежде чем приступать к занятиям, нужно посоветоваться с врачом и получить от него разрешение и раз в полгода показываться врачу для коррекции объема нагрузки. Нужно позаботиться об одежде для занятий. Она не должна стеснять движений, и желательно быть из хлопка. Комплекс упражнений атлетической гимнастики должен содержать следующие группы упражнений: упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для тазового пояса и ног, упражнения для туловища и шеи, упражнения для формирования осанки, упражнения на гибкость.

В процессе занятий нужно строго соблюдать ряд правил - следить за правильным исходным положением, выполнять упражнения с заданной амплитудой и точным направлением движения. В противном случае нагрузка будет направлена на другую группу мышц. Соблюдать точное дозирование нагрузки. Малые нагрузки могут не принести результатов, слишком большие - нанесут вред. Чтобы определить соответствие объема нагрузки вашему организму, нужно начинать с небольших нагрузок. Подбирать упражнения так, чтобы они не были очень трудными, а количество повторений - небольшое. Трудность упражнений увеличивается за счет изменения исходных положений, за счет увеличения веса отягощений, количества повторений, изменения темпа выполнения и других приемов. Каждое упражнение выполняется в обе стороны для гармоничного развития. При выполнении упражнений стараться не задерживать дыхание. Один и тот же комплекс выполнять не менее месяца, постепенно меняя нагрузку, темп и амплитуду выполнения упражнений. При появлении боли в мышцах не нужно прекращать занятия. Если боль не проходит, нужно принять теплую ванну и сделать легкий массаж. Самоконтроль - неперемное условие занятий атлетической гимнастикой. При этом необходимо соблюдение режима труда и отдыха,

сна, правильного питания, гигиена одежды и закаливание. Необходимо правильно согласовывать свои движения с дыханием. Нужно глубоко дышать не только в благоприятных, но и затрудненных условиях, когда мышцы грудной клетки или брюшного пресса напряжены. Занимаясь атлетической гимнастикой нужно заботиться и о развитии гибкости в суставах и эластичности мышц. Отдельно нужно сказать о дополнительных упражнениях к занятиям с отягощениями. Наиболее эффективны - аэробные упражнения - бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, катание на коньках и лыжах и др. Аэробные тренировки вызывают положительные изменения в организме как структурные изменения в тканях, так и на клеточном уровне. Под влиянием таких упражнений улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и нервной системы, увеличивается энергетический потенциал организма. Аэробные упражнения должны быть непрерывны и равномерны. Хорошим дополнением к занятиям атлетической гимнастикой могут быть занятия саморегуляции и аутотренинга. Нужно помнить, что главные резервы возможностей человека следует искать не только в силе мышц, но и в силе мозга. Мощная психологическая установка поможет добиться поставленных целей. Приемы психологической саморегуляции позволят быстрее восстановиться после нагрузок, обрести душевное равновесие.

И в заключение можно сказать словами заслуженного деятеля науки, профессора Саркизова-Серазини: «Атлетическая гимнастика - это одно из наиболее эффективных средств всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству. Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры».

Литература

1. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. / Под общей ред. Украпа М.Л., Шлемина А.М.– М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
2. Саркизов-Серазини И.М., Основы закаливания – М. Физкультура и спорт, 1953. – 240 с.

ПОНЯТИЙНО-КАТЕГОРИЙНЫЙ АППАРАТ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

И.В. Переверзева, Ю.А. Усачев, Н.А. Величенко, С.П. Пунда

Ульяновский государственный технический университет

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Термин «фитнес-культура» трактуется как современный социально востребованный, методически обоснованный и практически результативный компонент системы физического воспитания студентов, выполняющий ее базовые функции с активной реализацией всего потенциала средств оздоровительного фитнеса. Являясь одной из сфер активного формирования телесного, духовного и интеллектуального достояния (достойного состояния) личности, фитнес-культура воплощает в себе цель, средства и результат гармоничного развития и самосовершенствования жизненных потенциалов юношей и девушек. В данном контексте фитнес-культура представляется реальной альтернативой сложившихся в настоящее время архаичных и непопулярных форм физической культуры, которые не ассоциируются с приоритетами молодежного социума.

Фитнес-культура представляет собой естественный продукт эволюции сферы физического воспитания в реальных условиях существования личности и общества, решение специальных педагогических проблем ее формирования находится на стыке различных наук. Эти обстоятельства, как свидетельствуют результаты фундаментальных исследований теоретических основ формирования физкультурного тезауруса А. Никитиной, определяют содержание и тенденции развития тезауруса фитнес-культуры как открытой системы взаимосвязанного накопления, хранения и преумножения информации, знаний, человеческого опыта, ее понятийно-категорийного аппарата.

Тезаурус (от греч. thesaurus) – означает запас, клад, сокровище, множество смысловыражающих единиц, базовых терминов и дефиниций. Тезаурус учебных дисциплин, в том числе и фитнес-культуры, представлен в виде учебников, пособий, программ, раскрывающих достигнутый уровень научных представлений о предмете.

Основной, а также временно определенный понятийный аппарат фитнес-культуры является важнейшим ресурсом тезауруса, обеспечивающим условия для успешной ориентации и функционирования студентов в соответствующей

области. Создаваемая при этом теория, как система знаний, выражается в совокупности ключевых терминологических категорий, раскрывающих языковыми средствами содержание ее главных объектов.

В соответствии с положениями классификации ключевых компонентов понятийного аппарата (В. Платонов с соавт.) тезаурус фитнес-культуры включает 3 группы смысловых категорий с определенной импликационной связью: исходные, функциональные и итоговые. Исходным базовым термином при этом следует считать определение «фитнес» в его различных общепризнанных значениях, к функциональным относятся программы и технологии на основе средств рекреации, оздоровительной физической культуры и массового спорта, к итоговым, отражающим эффективность занятий – уровень физического состояния студентов, физкультурную образованность, спортивную квалификацию и т.д.

Таким образом, тезаурус фитнес-культуры, полномерно охватывая определения и термины данной сферы деятельности, является действенным инструментом для описания ее предметной области. Систематизированный комплекс синонимических и родовидовых характеристик используемых в фитнес-культуре дефиниций имеет определяющее научное, образовательное и практическое значение, аккумулируя достижения теоретического познания на основе эмпирического опыта. Тезаурус фитнес-культуры динамично наполняется современным содержанием, обогащаясь инновационными функциями, органично формирующимися на основе базовой приоритетной дефиниции «фитнес».

Это понятие сегодня используется достаточно широко в различных случаях:

– общий фитнес как оптимальное качество жизни, включающее социальные, интеллектуальные, нравственные и физические компоненты, ассоциируясь с представлениями о здоровье и здоровом образе жизни;

– физический фитнес, как оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни, коррелируя с уровнем физической подготовленности. В этом случае приводятся следующие производные этого понятия:

– оздоровительный фитнес, цель которого – достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний (сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и др.);

– фитнес как двигательная активность, специально организованная в рамках фитнес-программ;

– спортивно-ориентированный или двигательный фитнес, направленный на развитие способности к решению спортивных задач на достаточно высоком уровне;

– атлетический фитнес, способствующий достижению специальных морфофункциональных кондиций для успешного выступления на соревнованиях.

Наряду с этим фитнес рассматривается как оптимальное физическое состояние (физический фитнес), включающее достижения определенного (должного) уровня результатов выполнения двигательных тестов при низком уровне риска развития заболеваний. В этом плане фитнес выступает в качестве критерия эффективности занятий двигательной активностью. К примерам этой дефиниции фитнеса следует отнести систему Еврофит (Европейская физическая готовность).

Принципиальное отличие фитнеса от главенствующей в недавно прошлом системы физического воспитания, направленной на разностороннее развитие и подготовленность молодежи к трудовой и военной деятельности, заключается в том, что двигательная активность в нем представлена в виде одного из нескольких основных компонентов здорового образа жизни, в числе которых – отказ от курения, разумный подход к потреблению алкогольных напитков, рациональное питание и отсутствие избыточной массы тела, широкое использование благоприятных природных факторов и др.

В программе учебных и факультативных (самостоятельных, индивидуальных занятий физическим воспитанием) фитнес-культура представлена традиционными видами двигательной активности – ходьбой, бегом, плаванием, лыжным спортом, велокинетикой, гимнастикой, игровыми дисциплинами, а также современными формами физического воспитания – аэробикой, калланетикой, бодибилдингом, аквафитнесом, степ- и фитбол-аэробикой, шейпингом, стретчингом и др. В каждой из этих дисциплин накоплен значительный теоретико-методический и практический потенциал, который продолжает активно развиваться. Взаимосвязь различных направлений фитнеса с такими видами искусства как музыка и танец, многообразных региональных, национальных и религиозных традиций способствует конструированию принципиально нового социально-культурного явления – фитнес-культуры студенческой молодежи.

Многогранная концепция фитнеса, обладая такими свойствами как интегративность и комбинаторность, предоставляет студентам свободу выбора разнонаправленных, индивидуально приемлемых форм занятий, объединяя в себе наиболее эффективные для оздоровления юношей и девушек виды двигательной активности, что позволяет широко внедрять их в учебный процесс.

Интерес молодежи к фитнес-культуре обусловлен доступностью, эффективностью и эмоциональностью составляющих ее основу средств оздоровительного фитнеса, в числе которых – физические упражнения избирательной направленности с использованием инновационных программ и технологий, компоненты здорового образа жизни, диагностика физического состояния, косметические процедуры и т.д. Фитнес сегодня рассматривается как кондиционная тренировка, обеспечивающая гармоничное развитие физических качеств и двигательных навыков, как социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека, как форму организации досуговой сферы, как систему физкультурного образования. Основная идея и базовые положения фитнеса пригодны для любых национальных ареалов и природно-климатических зон.

Относящееся к функциональным смысловым категориям тезауруса фитнес-культуры понятие «технология» относительно недавно адаптировано в понятийном аппарате педагогики и определяется как система научных принципов программирования процесса образования и использования их на практике с ориентацией на детальные и допускающие оценку цели обучения.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания студенческой молодежи конкретизируется и реализуется в интенсивно развивающихся фитнес-технологиях. В данном контексте понятие «технология» охватывает парадигмальные основы специальных знаний и практического опыта реализации физкультурно-оздоровительного потенциала различных (как традиционных так и новых, как правило, инновационных) форм двигательной активности с использованием современных методов их педагогического обеспечения и контроля. По определению В. Григорьева фитнес-технологии это совокупность научно-обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности, формирование положительных эмоций, позитивного отношения к здоровому образу жизни. Таким образом, понятие фитнес-технологии – это с одной стороны, процесс использования разнообразных средств физического воспитания с оздоровительной целью, с другой – научная дисциплина, которая в результате выявления педагогических и психофизиологических закономерностей разрабатывает и совершенствует основы методики физкультурно-оздоровительных занятий.

На практике физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов внедряются через различные фитнес-программы (в данном контексте термин «программа» – от греч. *programma* – объявление, распоряжение, трактуется как план деятельности, его содержание, описание алгоритма выполняемых работ). Представляя собой различные формы двигательной активности, специально организованной в границах групповых или индивидуальных (персональных) занятий, программы могут иметь оздоровительно-кондиционную направленность для снижения риска развития заболеваний, достижения и поддержания должного уровня физического состояния, или способствовать развитию двигательных способностей с целью спортивного совершенствования студентов.

Классификация фитнес-программ основывается:

а) на одном виде двигательной активности (например, оздоровительная ходьба, бег, плавание и т.п.);

б) на сочетании нескольких видов (аэробика и бодибилдинг, шейпинг и стретчинг);

в) на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (аэробика и закаливание, плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур).

В свою очередь, фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть сформированы упражнениями аэробной или силовой направленности, занятиями в условиях водной среды, средствами психо-эмоциональной регуляции, рекреативными видами двигательной активности.

Многообразие фитнес-программ не означает произвольности их построения – использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания. Какой бы оригинальной не была та или иная фитнес-программа в ее структуре выделяют следующие компоненты: разминка, аэробная часть, кардиореспираторный компонент (упражнения, ориентированные на развитие аэробной производительности), силовая часть, стретчинг, заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная и обобщенная структура фитнес-программ может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий. В первую

очередь это относится к инновационным многовекторным программам в соответствии с педагогическими принципами формирования фитнес-культуры студентов – доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и преемственности, целостности и непрерывности, что позволяет рационально организовывать и проводить занятия избирательной направленности на всех этапах процесса физического воспитания юношей и девушек.

Итоговым базовым термином тезауруса следует считать уровень физического состояния (УФС), используемый в специальной литературе по медицинским и педагогическим аспектам физического воспитания как синоним готовности к выполнению мышечной деятельности. Важнейшим показателем УФС является состояние здоровья, сохранение и укрепление которого на основе здорового образа жизни является одним из приоритетов формирования фитнес-культуры студентов.

Литература

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб.пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – С. 320–353.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учеб.пособ. / В.А. Булкин.– СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 48 с.
4. Платонов В.Н. Основные понятия (категории) теории физической культуры и теории спорта: метод.реком. / В.Н. Платонов и др. – К.: КГИФК, 1989. – 24 с.
5. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
6. Ким Н.К. Фитнес: учеб. / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
7. Никитина А.А. Теоретические основы формирования физкультурного тезауруса студентов: дис. докт. пед. наук, 13001, 13004 / А.А. Никитина – Калининград, 2007. – С. 5-37.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Р.Ф. Проходовская, И.И. Плотникова
Иркутский государственный университет

Состояние здоровья определяется рядом особенностей, обусловленных не только врожденными индивидуальными чертами человека, но и его образом жизни и, в частности, *двигательной активностью* [1].

Малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению состояния здоровья и физического развития. Дефицит мышечной деятельности отчетливо сказывается на снижении тонуса коры и подкорковых образований головного мозга, что проявляется в ряде симптомов: нарушении сна, снижении памяти, вялости, подавленном настроении, снижении умственной работоспособности, нарушении процессов прогнозирования и произвольной регуляции любой деятельности. В то же время систематические физические тренировки оказывают положительное влияние на объективные показатели нейродинамических процессов. Видимо, в условиях длительной гиподинамии вследствие общей физической детренированности происходит снижение функциональной активности всех отделов мозга в том числе префронтальных областей коры больших полушарий [2].

При дефиците двигательной активности возникают нарушения эндокринной системы, в связи с чем страдает нейрогормональный контроль, играющий важную роль в процессах жизнедеятельности организма. При этом снижается также способность к продукции гормонов, их накоплению, кругообороту в организме, выделению продуктов их обмена. Изменяется гормональный контроль, тесно связанный с функцией важнейшего подкоркового образования – гипоталамуса, нарушается взаимосвязь «гипоталамус-гипофиз-кора надпочечников» [2].

При гипокинезии существенно ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы, нарушаются механизмы рефлекторной регуляции кровообращения, деятельность дыхательного аппарата.

Дефицит мышечной деятельности сопровождается ослаблением способности организма к самообновлению белков в ^{тканях}, усиливается распад главного источника энергии – АТФ, ослабляются внутриклеточные энергетические процессы [3].

Гипокинезия приводит к ухудшению общей реактивности организма, к снижению иммунитета и резистентности.

Здоровый образ жизни, важнейшим элементом которого является адекватная состоянию здоровья двигательная активность, предусматривает устранение гипокинезии в режиме быта и учебы, в том числе и студенческой молодежи.

Совокупность «двигательной деятельности», выполняемой в повседневной жизни, в процессе профессионального труда, *в быту* и, главное, в процессе занятий физкультурой и спортом обычно определяется, как «двигательная активность» (ДА).

Двигательная активность человека индивидуальна и зависит от ряда биологических и социально-экономических факторов, от возраста, пола, состояния здоровья, физического развития человека [5].

Анализ годовой среднесуточной ДА среди студентов ИГУ свидетельствует о том, что очень высокую ДА имеет менее 1% студентов, 5% студентов имеют высокий уровень ДА, 35% - средний, 30% - ниже среднего. В «зоне» низкой и очень низкой ДА находится 30 % обследованных [4].

Оценка повседневной ДА у студентов показала, что на протяжении учебного года суточный объем ДА у них меняется. Так, значительное снижение ДА отмечается в зимнюю экзаменационную сессию, когда по сравнению с периодом учебных занятий снижается на 30-50%. Характерно некоторое уменьшение среднесуточного времени ДА во втором семестре по сравнению с первым. Наиболее высокая ДА наблюдается у студентов в каникулярное время и в те дни, когда проводятся учебные занятия по физическому воспитанию или спортивные тренировки: наилучший уровень ДА – у студентов, регулярно занимающихся спортом не менее трех раз в неделю. Низкий уровень ДА характерен для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [4].

Для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования, по мнению многих авторов, необходимо использовать систему двигательных мероприятий, которая бы включала ежедневную утреннюю зарядку, продолжительностью не менее 20-30 мин, ежедневные прогулки, туризм выходного дня, занятия по физическому воспитанию и самостоятельные занятия физическими упражнениями, являющиеся наиболее перспек-

тивным резервом для повышения уровня ДА. Использование этих мероприятий в объеме 9-12 часов в неделю или 1,5-2 часа ежедневно создает устойчивые предпосылки для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования студентов и оказывает положительное влияние на умственную работоспособность [4].

Наиболее приемлемым является режим, где большие нагрузки преобладают во второй половине дня, так как он предохраняет от развития утомления к концу дня. Эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания. Однако эти закономерности в меньшей степени характерны для квалифицированных спортсменов-студентов, систематически выполняющих значительные по объему и интенсивности физические нагрузки. Было также показано, что признаки повышения умственной работоспособности выявляются у студентов сразу же после окончания учебных занятий в отделениях спортивных игр, легкой атлетики и лыж. Положительный эффект на умственную работоспособность и творческие возможности студентов, по мнению некоторых авторов, оказывают занятия с использованием оздоровительного бега [4].

Таким образом, двигательная активность студентов должны быть так упорядочена, чтобы наряду с решением оздоровительных задач обеспечивались условия успешного выполнения студентами своих учебно-трудовых обязанностей.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский // М., РУДН, 2006.
2. Физкультура и здоровье студентов / под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжака // М.: МГУ, 1988.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов // - 3 изд. – М., 1987.
4. Ефимова И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская // Учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2003.
5. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева // М., 1997.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ВУЗЕ

В.В. Пулина

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Проблема поисков рациональных подходов физического воспитания студентов в специальных медицинских группах, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в учебной деятельности вуза является чрезвычайно актуальной. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья должны учитывать потребности социума, поскольку проблема охраны здоровья молодежи, будучи основополагающей составной проблемы сохранения генофонда нации, всегда является одной из главных и постоянных забот общества.

Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и несформированность положительного отношения к физической культуре и спорту является негативной проблемой данной категории студентов. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: ее недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части студентов сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности - одному из главных оздоравливающих факторов.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твёрдым режимом дня служат надёжным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Сложившийся многолетний опыт профилактики и лечения различных заболеваний убедительно показал, что правильно и эффективно организованные занятия физической культурой с применением общеукрепляющих и коррекционных упражнений доступны практически всем студентам, зачисленным в СМО, даже с тяжелыми патологическими нарушениями. Следует

подчеркнуть, что роль физического воспитания в охране и укреплении здоровья их не менее значительна, чем для здорового контингента.

В связи с увеличением количества студентов, имеющих различные виды патологий, возрастает значение физической культуры, объектом познания, воздействия и оздоровления которой являются люди с отклонениями в состоянии здоровья.

Причин сложившегося положения много: экологический беспредел, стрессовые ситуации, отсутствие должного контроля за выпуском лекарственных препаратов, генные и социальные факторы, вредные привычки – курение, употребление алкоголя и наркотики. Однако основные причины невысокой культуры здоровья - отсутствие в общественном сознании приоритета здоровья, воспитания самовоспитания “доминанты здоровья”, недостаток двигательной активности на каждом жизненном этапе. Существует концепция, утверждающая, что наибольшим вкладом в индивидуальное здоровье человека является его образ жизни (50 – 55%), при значительном меньшем вкладе других факторов: экологических -20 - 25%, генетических - 20%, медицинского обслуживания - 10%. В настоящее время ведутся разработки новых научных подходов, технологий для повышения качества учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Такая необходимость назрела, поскольку численность студентов специальных медицинских групп (СМГ) постоянно растет.

Тенденции, типичные для многих вузов, четко просматриваются и на примере Владимирского государственного университета. Процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в последние годы, не снижается. Это подтверждают результаты проведенного нами исследования: в 2010-2011 учебном году в специальных медицинских группах занималось 12,1% от общего числа студентов; в 2011-2012 году-12,4%; в 2012-2013 году-12,9%. Также увеличивается с каждым годом и процент студентов, которые полностью освобождены врачебной комиссией от практических занятий физической культурой.

В связи с этим, целью следующего проведенного нами исследования является разработка и обоснование образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и модификация методических подходов в физическом воспитании разных нозологических групп.

Было проведено исследование студентов специальных медицинских групп по нозологии за 2012-2013 учебный год. Выявлено следующее: 30,4% от количества студентов специального медицинского отделения составляют

заболевания сердечно-сосудистой системы, 20,6% - заболевания опорно-двигательного аппарата, 18,3% - заболевания органов зрения (миопия - близорукость), 13,7% - заболевания системы пищеварения, 13,9% - заболевания органов дыхания. 3,1% - заболевания органов мочевого выделения.

Организация и методика учебного процесса в специальном учебном отделении имеет свои особенности. Преподаватель физической культуры должен ориентироваться в классификации различных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся, уметь определять физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний. Для повышения эффективности учебного процесса необходимо оптимально сочетать лекционные, методико-практические и практические занятия с комплексным использованием интерактивных средств и методов оздоровительной физической культуры.

Укрепляя здоровье, обеспечивая развитие двигательного аппарата, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет ту непосредственную связь с человека с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом. Как показывает практика, физкультурная компетентность студентов СМО в большей степени формируется в процессе практических занятий.

Функция охраны и укрепления здоровья традиционно возлагается на здравоохранение. Однако в современных условиях эта задача может быть решена лишь на основе интегрированного подхода, который предполагает взаимосвязь и взаимодействие различных сфер и отраслей медицины, педагогики, психологии и др., имеющих своей целью охрану и укрепление здоровья, а, следовательно, нужен комплекс мер и, прежде всего, создание благоприятной среды обитания и совершенствование системы физического воспитания.

Своевременная систематическая интеграционная профилактическая работа с активным участием, в том числе и преподавателей физической культуры, способствует повышению качества жизни, профессиональной пригодности, улучшению физического здоровья студентов. В современных условиях необходимо решительное обновление подходов к постановке процесса физического воспитания, особенно студентов с ослабленным здоровьем.

Дальнейшее успешное развитие системы здоровья сбережения и физического воспитания студентов специального медицинского отделения невозможно без внедрения новых подходов к организации и содержанию занятий по физической культуре.

Наиболее приоритетными направлениями развития физической культуры являются:

- построение нового типа занятия, впервые соединяющего средства традиционной, общеразвивающей физической культуры с ЛФК на основе их гибкого и рационального сочетания в учебном процессе;
- наличие на занятиях строго дифференцированного подхода к занимающимся с обязательным учетом характера и тяжести заболевания.

Сейчас, как никогда ранее, преподавателям физической культуры надо много учиться, согласовывать разнообразие внешних воздействий с внутренним миром каждого занимающегося, уметь разглядеть и разобратся в его состоянии, так как процесс охраны здоровья и физического воспитания весьма сложен. Первостепенная роль и значение в процессе занятий должны принадлежать оценкам клинической картины болезни занимающегося, оценкам его текущего состояния, изменениям, произошедшим в результате целенаправленного применения различных средств физического воспитания в системе комплексного лечения.

Очень важно каждому преподавателю, какой бы предмет он ни преподавал, и особенно преподавателю физической культуры, участвовать в физическом воспитании так же, как он участвует во всем многогранном процессе воспитания.

О ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

*А.М. Садыкова, Е.Н. Ратова, А.И. Иمامиев, Т.С. Власова, А.Е. Петров
Казанский (Приволжский) федеральный университет*

В настоящее время в структуру КФУ входят 17 институтов. К каждому институту прикреплен куратор – преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта – по воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе. Воспитательная работа осуществляется непосредственно во время учебных занятий (организационная часть урока), во вне учебное время (беседы с группой после занятий, в том числе и индивидуальные), а так же в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях.

В воспитательных целях в рамках учебного процесса в течение года проводятся групповые и индивидуальные беседы о здоровом образе жизни, о закаливании, о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье студента, о личной гигиене и о правильном питании студентов.

Студентам объясняется преимущество регулярных занятий физической культурой и спортом и умение осуществлять контроль за деятельностью организма во время любых физических нагрузок. В дополнение предлагается популярная методическая литература.

Спортивно-массовые соревнования по видам спорта, спортивные праздники, проводимые нами как внутри одного отделения, так и между отделениями института, помогают воспитывать у студентов самостоятельность, взаимовыручку, активную жизненную позицию. Для этого и проводятся на кафедре физического воспитания и спорта подобного рода мероприятия.

В начале учебного года составляется календарь спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий на текущий год и избирается спортивный актив института. Посредством бесед и анкетирования выявляются действующие спортсмены-разрядники, которые направляются к тренерам сборных команд КФУ для участия в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Тогда же проводится Спартакиада Первокурсников, куда входят следующие виды спорта: шахматы, настольный теннис, спортивное многоборье, плавание, мини-футбол, веселые старты с элементами спортивных игр (виды спорта могут меняться). Для этих целей куратором института проводятся тренировочные занятия и товарищеские встречи по видам спорта среди первокурсников. Также в течение учебного года проводятся тренировки по волейболу, баскетболу и футболу в спортивных комплексах КФУ. Куратор с помощью спорт. актива неоднократно организуют и проводят товарищеские встречи со сборными командами других институтов КФУ по видам спорта. Для участия в соревнованиях между студентами возникает большая конкуренция. По результатам данных мероприятий формируются сборные команды институтов по разным видам спорта, которые участвуют в Спартакиаде студентов и аспирантов КФУ по 12 видам спорта.

Также в течение учебного года проводятся турниры и кубки по различным видам спорта (блиц-турнир по баскетболу среди мужских команд памяти В.В. Левченко, кубок КФУ по мини-футболу среди мужских команд и женских команд, первенство КФУ по туризму, спортивно-патриотические праздники).

Учебные группы информируются куратором о соревнованиях, проводимых в городе Казани с участием ведущих спортсменов, где студенты принимают активное участие в качестве болельщиков.

Куратором совместно с заместителем директора института и спорторгом, по результатам проведенных спортивных мероприятий за год, формируются списки для поощрения лучших спортсменов.

Таким образом, исходя из нашего опыта видно, что деятельность куратора является неотъемлемой частью как учебной, так и воспитательной работы преподавателя физической культуры ВУЗа, направленной на оздоровление будущего поколения нации, и на формирование всесторонне развитой личности.

ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ИХ ЛИЧНОСТНОЙ СУБЪЕКТНОСТИ

А.К. Сивцева

Московский городской педагогический университет

Одной из проблем современного школьника можно считать неумение самостоятельно заниматься спортом, физической культурой, правильно выполнять упражнения и планировать свои занятия, тренировки, оценивать их результаты. В современной системе школьного образования не ставится цель формирования у школьников умений планирования занятий, выбора упражнений, навыков самоконтроля физических нагрузок в процессе занятий. Часто школьник не знает, какие можно делать упражнения, сколько и с какой целью. Не все дети занимаются в спортивных секциях или кружках, и получается, для таких детей нет какого-либо объективного источника информации о том, как же нужно заниматься спортом самостоятельно, кроме школьных уроков физической культуры. Конечно, некоторую информацию можно найти в книгах и Интернете, но на наш взгляд, этого не достаточно без практического освещения данного вопроса.

Опрос, проведенный среди учащихся 5 - 11 классов общеобразовательной школы показал, что максимальное число учеников в классе, которые занимаются физической культурой самостоятельно, составляет 4 чело-

века, при наполняемости классов от 20 до 32 человек. То есть в среднем самостоятельно занимаются примерно 10% обучающихся. Причиной такого невысокого показателя может быть то, что школьник не считает важным, нужным и полезным для себя заниматься физкультурой. Или то, что ученик не знает, как нужно заниматься.

Рассмотрим ситуацию, когда школьник не знает, какие упражнения он может выполнять, в какой последовательности, какая должна быть продолжительность таких занятий, как часто нужно заниматься.

Учащимся на школьном уроке физкультуры обычно не дается пример, образец самостоятельной тренировки. Для разработки курса тренировок и комплекса занятий у самого школьника не достаточно знаний в области физической культуры и спорта. Если ребенок попытается создать такой комплекс упражнений сам, то велика вероятность негармоничного развития, когда нагрузка на определенные группы мышц гораздо выше, чем на остальные. Возрастает риск получить травму в результате неправильного, нерационального выполнения какого-либо упражнения.

Перед учителем физической культуры встает непростая в условиях современного образования задача - научить детей заниматься самостоятельно, без помощи тренера или педагога. При этом уровень сложности таких занятий не должен быть высоким. Занятия должны быть направлены не на определенный спортивный результат или достижение, а на сохранение и укрепление здоровья школьника, способствовать его психофизическому и личностному развитию.

Накопленный нами практический опыт показывает, что недостаточно только продемонстрировать школьникам комплекс упражнений для самостоятельных занятий. Они должны запомнить, выучить и закрепить правильное выполнение таких упражнений, которые им будет не сложно самостоятельно выполнить. Для того чтобы школьники смогли освоить двигательные навыки для дальнейшего самостоятельного выполнения, потребуется уделять время на протяжении нескольких занятий. Школьная программа построена таким образом, что в структуре урока не выделено определенного времени для осуществления данной задачи. Но возможно использовать разминку в качестве образца, клише самостоятельных занятий.

Разминка является одним из важнейших этапов урока физической культуры в школе. Это определенный комплекс несложных упражнений, направленный на подготовку ученика к предстоящим нагрузкам. Основные цели разминки - это разогрев и разминание мышц, подготовка суставов и

связок к интенсивной физической нагрузке, что предохраняет организм от перегрузок и травм в процессе занятия. Именно ее можно предложить школьникам выполнять самостоятельно.

Учитель показывает определенный комплекс упражнений, который ученик сможет запомнить и выполнять как на уроках, так и в свободное от учебы время, например, в качестве утренней зарядки, или перед игрой в футбол с друзьями.

Такая разминка должна состоять из несложных упражнений, и иметь определенную последовательность, чтобы ребенку было легче запомнить набор упражнений.

Последовательность упражнений может быть составлена таким образом, что разминание мышц начинается с головы и шеи, и далее опускается на плечевой пояс, руки, туловище, и заканчивается упражнениями для ног. Так ребенку не трудно запомнить, что упражнения, как бы «идут сверху вниз».

Например:

- 1) повороты головы: попеременно поворачивать голову вправо, влево.
- 2) наклоны головы: поочередно наклонять голову вперед и назад.
- 3) движения плечами: вращать плечами попеременно назад и вперед; подъем одновременно, и опустить.
- 4) вращения руками: вращать руками назад и вперед.
- 5) подъёмы рук: соединить кисти рук либо впереди, либо за спиной и на глубоком вдохе поднять руки, а опустить на выдохе.
- 6) разведение рук: выпрямить руки перед собой на уровне груди и согнуть их в локтях, чтобы затем развести назад, смыкая во время вдоха лопатки.
- 7) скручивание: руки развести в стороны и поворачиваться до упора, не активизируя таз.
- 8) наклоны: совершать наклоны вперед, в правую и левую стороны, а также прогибы назад, не сгибая ног.
- 9) медленные наклоны вперед: соединить руки в замок и постепенно опускаться вниз, тянуться руками к полу как можно ниже, а затем так же медленно подниматься туловищем вверх, сохраняя ноги прямыми.
- 10) медленные наклоны в стороны: повернуть торс влево и наклониться, а затем вправо и наклониться.

11) приседания: ноги на ширине плеч, руки на поясе исходное положение; присесть максимально глубоко на вдохе и занимать исходное положение на выдохе.

12) выпады в стороны: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки на поясе исходное положение; сделать глубокие выпады влево и вправо, глубоко приседая на одну ногу и растягивая другую.

13) растяжка внутренней поверхности бёдер: исходное положение максимально возможно развести ноги в стороны сидя; медленно наклоняться вперёд до упора, вытянув руки вперед.

14) вращение ступней: попеременно отрывать каждую ногу от пола и вращать ступнёй в направлениях по и против часовой стрелки.

15) махи ногами: махи попеременно левой и правой, вперед и назад.

16) перекаты: поочередно переносить вес тела с носков на пятки.

17) подъём на носки: удерживая равновесие, подняться на носки обеих ног на вдохе и опуститься на выдохе.

Количество повторов зависит от возраста и спортивной подготовки ученика. Все упражнения выполняются в ровном, спокойном темпе, без рывков.

Как же оптимально построить обучение, чтобы ученик усвоил предложенный учителем комплекс упражнений?

Можно разделить процесс обучения проведению разминки на три этапа:

Первый этап.

Чтобы учащийся мог выучить этот комплекс на уроке физической культуры и выполнять его самостоятельно, необходимо в течение нескольких уроков повторять его без изменений, или с минимальными поправками, комментируя каждое упражнение. Учитель как бы рассказывает, что ребенку предстоит выполнить, и с какой целью. Ребенок будет воспринимать упражнения не только зрительно, но и вербально, на слух.

Второй этап.

Затем можно предложить некоторым из учеников самим по очереди попробовать провести разминку. Подразумевается, что учитель будет помогать, подсказывать нужные упражнения, если возникнут затруднения, на протяжении последующих нескольких уроков.

Третий этап.

На этом этапе ученики уже выучили комплекс упражнений и могут выполнять разминку полностью самостоятельно. Под наблюдением учителя, но без его участия, то есть без команд и подсказок на уроках.

Каждый этап длится на протяжении 3-7 уроков в зависимости от возраста учащихся, их физической подготовленности, двигательных и координационных способностей. В младшем школьном возрасте на каждый этап будет отводиться больше уроков, чем у старших школьников, которые способны быстрее освоить выполнение упражнения.

На наш взгляд такой алгоритм обучения школьников самостоятельным занятиям позволит добиться результата в оптимальные сроки. Дети получают необходимую подготовку для проведения самостоятельных тренировок. Они не только осваивают необходимый для этого комплекс упражнений, но и закрепят навыки их правильного выполнения, приобретут опыт самостоятельной организации занятий с группой сверстников. Это несомненно будет способствовать как их физическому, так и личностному развитию, совершенствованию двигательных навыков, улучшению здоровья, самочувствия, снижению инфантилизма и неуверенности в собственных силах. Предлагаемый подход расширяет воспитательные возможности физической культуры в школе, что соответствует требованиям современного образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДВУХШАЖНОМУ РИТМУ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ И БРОСКОВ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ

А.Я. Степанов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

В первых правилах баскетбола, изобретенного Джеймсом Нейсмитом, было запрещено перемещаться с мячом по площадке, что обедняло технику игры, снижая мобильность и интенсивность двигательной активности игроков. Затем, было разрешено перемещение с мячом по площадке, выполняя при этом поочередные удары мячом в пол (ведение) и сразу же возникла проблема перехода от ведения мяча к передаче мяча или броску в корзину.

После долгих споров специалисты пришли к ныне существующему в современных правилах способу выполнения передачи и броска мяча в движении после выполнения двух шагов с мячом в руках.

Современная школа баскетбола предусматривает начальное обучение перемещениям с мячом в руках в процессе выполнения передач и только потом идет обучение броскам после ловли и ведения мяча.

Процесс обучения передачам мяча в движении напрямую направлен на обучение занимающихся так называемому двухшажному ритму владения мячом, то есть навыку, позволяющему баскетболистам не нарушая правил выполнять передачи и броски мяча в процессе игры.

Первые упражнения по обучению передачам в движении с целью выработки двухшажного ритма должны выполняться с применением перемещений двух игроков лицом друг к другу приставными шагами правым или левым боком вперед, т.к. по своей структуре и по ритму выполнения один приставной шаг соответствует двум беговым шагам. Поэтому, давая задание на передачи в парах в параллельном движении приставными шагами на средней дистанции, преподаватель акцентирует задание – ловля и передача должны выполняться на одном приставном шаге.

Далее применяются упражнения, усложняющие выполнение задания, но с обязательным выполнением следующих требований: четко соблюдать двухшажный ритм владения мячом при выполнении ловли и передачи мяча в движении, в процессе выполнения упражнений систематически менять позиции занимающихся по отношению друг к другу с целью выработки двухшажного ритма под начальный шаг любой ногой, пресекать попытки игроков выполнение прыжка в момент ловли мяча при гладком беге.

Начальные упражнения, направленные на обучение двухшажному ритму в процессе выполнения передач в движении могут быть выглядеть следующим образом:

1. Выполнение передач в парах на расстоянии 3–4 метров в параллельном движении приставными шагами. Первая передача выполняется с места начавшему движение партнеру, (обязательно чередование партнеров местами справа или слева в паре в исходной позиции) в приставных шагах исключить акцентированное выпрыгивание вверх.

2. То же, но ловля и передача мяча выполняются в приставном шаге, а перемещение без мяча выполняется гладким бегом.

3. То же, но все упражнение выполняется в гладком беге с поворотом туловища в сторону мяча, при этом, если часть занимающихся выполняют упражнение с пробежкой, необходимо вернуться к упражнению 2

с концентрацией внимания отстающих на двухшажном ритме выполнения ловли и передачи.

4. Передача в парах в движении – один игрок перемещается спиной вперед, другой лицом к нему на расстоянии 4–5 метров. Это упражнение очень эффективно в случае, если наблюдается стойкая пробежка обучающегося при передачах в чередующемся гладком беге и беге приставными шагами. Здесь, особенно при перемещении спиной вперед, происходит как бы ломка неверного двигательного стереотипа и проявляется возможность более четко контролировать двухшажный ритм перемещения с мячом самому обучаемому.

5. Передачи в парах, тройках, четверках с перемещением в одном направлении с изменением дистанции передач, скорости передвижения и порядка выполнения передач от одного игрока другому. Если увеличение скорости перемещения влечет за собой появление пробежек необходимо вернуться к выполнению передач на менее высоких скоростях.

6. Выполнение передач во встречном движении в колоннах на дистанции 4–5 метров с постепенным сокращением расстояния и выполнением передач с отскоком от площадки и из рук в руки.

7. То же, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся в трех или четырех колоннах.

8. Выполнение разновидностей передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятной мячом», «Салки и мяч» и т. п.

9. Поочередное выполнение передачи одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении вперед со сменой мест: передача мяча впереди бегущему партнеру.

10. Выполнение передач в двойках, тройках, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление защиты на начальной или завершающей стадии атаки в ситуации численного преимущества нападающих: 2х1, 3х2.

11. Выполнение передач мяча в движении на максимальной скорости со сменой мест игроков в сочетании с другими изученными приемами техники игры: упражнения стремительного нападения.

В процессе обучения двухшажному ритму владения мячом в упражнениях с передачами мяча при заметном отсутствии пробежек необходимо постепенно начинать обучение броску мяча в движении. Если в процессе выполнения передач в движении не требуется и даже не рекомендуется подбор ноги в момент ловли мяча, то в бросках в движении этого избежать,

особенно в работе с спортсменами, у которых прыжок в вверх с разбега сопровождается предварительным подбором преимущественно толчковой ноги. В этом случае необходимо акцентировать ловлю мяча перед броском в момент постановки маховой ноги, что увеличит эффект ритмического решения технического приема и высоты выпрыгивания к кольцу. Но лучшим вариантом обучения этому техническому приему будет заранее спланированное овладение бросками в движении с толчком той ногой, которая по ритму и сложившейся ситуации более подходит для точного и эффективного выполнения броска в движении. При этом для спортсмена, должно быть безразлично с какой стороны кольца, и какой рукой он производит бросок. Организация и планирование обучения этому техническому приему подобным образом дает возможность готовить игроков с универсальной техникой выполнения бросков мяча в корзину в движении.

Литература

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3–е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Т.Е. Труфанова, Т.В. Журавлева, М.В. Катренко, А.Н. Продиус
Северо-Кавказский федеральный университет
Ставропольский государственный аграрный университет

В образовательных стандартах нового поколения самостоятельная работа является приоритетным направлением современной подготовки специалиста вуза. Современное общество нуждается в личности, способной к самостоятельному, нестандартному решению проблем, возникающих в процессе подготовки к профессиональной деятельности [3].

В изысканиях ученых, посвященных подготовке будущих специалистов, самостоятельную работу рассматривают как средство развития исследовательских умений и мышления (Е.В. Бережнова, Ж.Л. Козина, В.В. Краевский, А.К. Москатова и др.); воспитания готовности к самообразованию (Г.М. Акушев, В.А. Анисимова, Е.А. Денисов и др.); повышения уровня профессиональных знаний, умений и навыков (Н.В. Андреева, Н.Ю. Иванова и др.); формирования специальных профессиональных компетенций (К.Д. Волков, А.А. Найн, А.Я. Найн и др.). Постоянный рост объема информации и технологизация всех сфер жизни определяют стремление будущего выпускника вуза к непрерывному личностному и профессиональному саморазвитию (С.Н. Бегидова, Т.В. Бондарчук, И.В. Дмитриев, Н.Г. Ершова, В.А. Магин и др.).

Главной задачей, стоящей перед высшей школой является не только овладение студентами современными знаниями, высоким уровнем физической культуры личности, но и формирование их профессиональной позиции. Источниками формирования профессиональной позиции служат мировоззрение, система жизненных ценностей, жизненный и профессиональный опыт, знания, умения, навыки, приобретенные и в процессе самостоятельной работы студентов.

В практике современного образования приобретают особую значимость следующие принципы, обеспечивающие качественные результаты самостоятельной деятельности студентов [2]:

- принцип интерактивности, определяющий необходимость сотрудничества студента и преподавателя;
- принцип регламентации обучения, отражающий необходимость выбора стратегии обучения и планирования организации самостоятельной работы студента;
- принцип опоры на базовые знания и умения, предусматривающий наличие у студента минимальных навыков работы с техническими средствами, а также умения рационально использовать свободное время для организации самостоятельной работы;
- принцип внешнего контроля и самооценки, включающий обмен информацией не только с преподавателем, но и с другими студентами, обучаемыми по данной дисциплине;

- принцип доступности и посильности в выполнении самостоятельной работы;
- принцип учета трудоемкости учебных дисциплин и оптимального планирования самостоятельной работы.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой студентам необходимо помнить о следующих принципах:

- принцип всестороннего развития личности;
- принцип связи с практикой, дающий возможность решать ситуационные задачи;
- принцип оздоровительной направленности, который способствует укреплению здоровья, в том числе профессионального;
- принцип сознательности и активности;
- принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями;
- принцип индивидуализации. Принцип характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастных, гендерных различий, разного уровня физической подготовленности, физического развития, степени здоровья, уровня знаний в области физической культуры, индивидуально-типологических свойств личности;
- принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека;
- принцип гуманизации. Принцип гуманистической направленности педагогического процесса – ведущий принцип образования. Реализация этого принципа требует подчинения всей образовательно-воспитательной работы задачам формирования всесторонне развитой личности, т. к. генеральное направление общего образования выдвигает на первый план, стратегию личностно-развивающего обучения и определяющим становится понятие «саморазвитие личности» [4; 5].

Н.Ю. Шумакова (2010) отмечает: «Главная задача в гуманистической педагогике – научить студентов учиться самостоятельно, сформировать у него потребность в познании окружающего мира, создать условия для развития личности на основе функционирования механизмов самовоспитания и самосовершенствования» [5, С. 43].

Перечисленные принципы могут меняться и варьироваться в зависимости от общих задач подготовки специалиста, специфики их профессиональной деятельности, содержания самостоятельной работы и других показателей [2].

Таким образом, самостоятельная работа студентов по физической культуре в системе их профессиональной подготовки – значимый компонент образовательного процесса в вузе, адекватный идеологии компетентного подхода, предусматривающий способность личности самостоятельно решать задачи, возникающие в профессиональной деятельности. При этом важно нацеливать студентов на самостоятельную образовательную деятельность с учетом обозначенных выше принципов.

Показатели работы по внедрению учебно-методических материалов по самостоятельной работе студентов в области физической культуры разработанные авторским коллективом кафедры физический культур СКФУ позволяют констатировать позитивные сдвиги не только в уровнях проявления активности студентов в ней, но и в целом в сформированности их физической культуры личности [1].

Литература

1. Катренко М.В. Самостоятельная работа студентов по физической культуре: учебное пособие / М.В. Катренко, Т.Е. Труфанова, А. А. Простяков. – Ставрополь: Сервисшкола, 2014. – 172 с.
2. Самостоятельная работа студентов: мед. указания / сост.: А.С. Зенкин, В.М. Кирдяев, Ф.П. Пильгаев, А.П. Лащ. Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2009. 35 с.
3. Соловьев Г.М. Культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие. / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – М.: Илекса, 2014. – 212 с.
4. Шумакова Н.Ю. Артпедагогика как система гуманизации в формировании физической культуры личности современного школьника: монография. М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2005. 216 с.
5. Шумакова Н.Ю. Артпедагогика: гуманизация образования в области физической культуры: монография. М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2010. 308 с.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Н.А. Ухина

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

В Законе об образовании, который вступил в силу в сентябре 2013 г., введено такое понятие, как «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)» – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

В специальной педагогике принято выделять следующие категории детей с ОВЗ: дети с нарушением интеллекта, с задержкой психического развития, с нарушением слуха, зрения, речи, двигательной сферы, с расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения, со сложными нарушениями развития.

На сегодняшний день в России более 10 миллионов инвалидов, среди них значительная часть — дети с различными нарушениями. Данные исследований свидетельствуют о том, что лишь 3% инвалидов занимаются физической культурой и спортом.

У всех детей с проблемами в развитии отмечается недоразвитие двигательной сферы. Наиболее выраженное отставание в развитии двигательных функций наблюдается у детей с ДЦП (детский церебральный паралич), когда вследствие повреждения головного мозга ЦНС не может контролировать работу мышц.

Нарушение слуха, а вместе с ним и нарушение деятельности вестибулярного аппарата приводят к тому, что дети не владеют тем двигательным опытом, которым владеют их нормально слышащие сверстники. Они не умеют бегать, прыгать, лазать, у них нарушена координация, ориентировка в пространстве, их движения замедленны и скованны. Своеобразие физического развития таких детей обусловлено, чаще всего, соматической ослабленностью.

При нарушениях зрения у детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на развитии двигательных функций. Наиболее выражены отклонения в физическом развитии у учащихся старших классов, у них отмечается снижение антропометрических показателей, нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Развитие двигательных качеств у детей с нарушениями зрения находится в прямой зависимости от степени снижения зрения.

У детей с нарушением интеллекта выявляется патологическая инертность двигательной сферы, ярко выраженное недоразвитие мелкой моторики, особенно координации движений пальцев рук, они не могут рационально распределить мышечные усилия и поэтому выполняют много лишних движений, с избыточной амплитудой. На занятиях физическими упражнениями это проявляется, прежде всего, в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движения по словесной инструкции.

Дети с тяжелыми нарушениями речи наиболее благополучная, в плане физического развития, категория. У них имеются сохранные элементарные моторные функции: не нарушается тонус мышц, отсутствует ограничение объема движений. Вместе с тем обращают на себя внимание особенности их моторной деятельности, такие как: трудности образования сложных двигательных навыков (предметных и орудийных действий), недостаточная точность, согласованность, темп движений; трудности одновременного выполнения ряда движений.

Таким образом, все дети с ОВЗ имеют отставание в физическом развитии и нуждаются в помощи по разностороннему развитию физических способностей и двигательных навыков. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей с ОВЗ двигательных умений и навыков, являются самые разнообразные двигательные нарушения. Имеющие место нарушения двигательной сферы препятствуют в дальнейшем приобретению необходимого двигательного опыта, что, в свою очередь, накладывает отпечаток не только на физическое развитие, но сказывается на развитии познавательной деятельности, социализации личности.

Исправление или ослабление недостатков в развитии, в том числе и физическом, в российской дефектологии принято обозначать термином «коррекция». Поэтому, физическое воспитание детей с проблемами в развитии направлено не только на обучение двигательным действиям, но и на коррекцию недостатков, свойственных этим детям.

Физиологической основой коррекции недостатков физического развития является учение о пластичности функций ЦНС и компенсации дефекта. Компенсация возможна за счет создания обходных путей, когда другая психическая функция берет на себя несвойственные ей функции.

Психологической основой коррекции является положение о единых законах развития нормального ребенка и ребенка с отклонениями в развитии. Л.С. Выготский утверждал, что любой ребенок это, прежде всего, ребенок и он способен к развитию, хотя у него этот процесс будет отличаться неким своеобразием. Очевидно, что это положение определило развитие такого вида физической культуры, как адаптивный спорт.

Физическое воспитание в системе специального образования направлено на решение 4 групп задач. Первые 3 группы задач нам хорошо знакомы - это оздоровительные, образовательные и воспитательные. В специальных коррекционных образовательных учреждениях еще выделяют коррекционные задачи.

Решение коррекционных задач способствует нормализации деятельности ЦНС, развитию работоспособности нервной системы, улучшению деятельности тех систем организма, в деятельности которых имеются отклонения (нормализации тонуса мышц, улучшению подвижности в суставах, формированию вестибулярных реакций, статического и динамического равновесия, ориентировки в пространстве с помощью сохранных анализаторов, развитию дыхания, речи и речевого общения и т.д.).

Физическое воспитание должно осуществляться в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, а не только на уроках физкультуры. Двигательный режим в образовательном учреждении должен складываться из неукоснительного выполнения рационального распорядка дня, который должен быть буквально пронизан разнообразными физическими упражнениями. Это и выполнение утренней гигиенической гимнастики, и занятия ритмикой и ритмической гимнастикой, плаванием, ходьбой на лыжах, подвижными играми на свежем воздухе и т. д.

Основной формой физического воспитания в специальной школе остается урок физкультуры. Вот здесь и возникает одна из проблем физического воспитания детей с отклонениями в развитии, которая состоит в том, что количество часов в учебном процессе весьма незначительно. Ребенок школьного возраста должен заниматься физическими упражнениями 8 – 12 часов в неделю. Эти рекомендации относятся к учащимся массовой школы, то есть к здоровым школьникам. А поскольку для детей с отклонениями в развитии двигательный режим является одной из задач коррекционно-компенсаторной и лечебно-оздоровительной реабилитации, то их недельный режим занятий физическими упражнениями должен быть не только еще больше, но и качественно иным. К сожалению, этого программой не предусмотрено.

Следующая проблема – подготовка учителей физической культуры для работы с «особыми» детьми. В настоящее время учителя физической культуры не имеют специальной подготовки для работы с детьми, имеющими отклонения в развитии.

До недавнего времени социальный статус и положение детей с ОВЗ в обществе не давали им возможности заниматься физкультурой и спортом. В последние годы отмечается усиление внимания к проблемам лиц с ОВЗ. Люди с ОВЗ вышли на спортивные арены и приняли участие в соревнованиях по адаптированным к их возможностям правилам.

И опять учителя физической культуры столкнулись с проблемой, как подготовить детей к участию в соревнованиях. Совершенно очевидно, что только уроков физкультуры для этого недостаточно. Поэтому в крупных городах России стали появляться спортивные секции для детей с ОВЗ.

Хотелось бы также обратить внимание на следующий вопрос, готовы ли мы с вами к тому, что дети-инвалиды будут посещать спортивные секции вместе с другими детьми. Результаты опросов родителей детей, посещающих массовые учреждения, показали, что они имеют расплывчатые представления о детях с ОВЗ и не готовы к совместным занятиям своих детей с «больными» детьми.

Конечно же, занятия спортом являются эффективным средством социализации детей с проблемами в развитии. Однако мы с вами должны еще очень много сделать для того, чтобы преодолеть стереотипы общественного сознания в отношении детей с ОВЗ, обеспечить им достойное существование в нашем обществе и равные возможности с остальными членами общества.

ТАНЦЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИНКУЛЬТУРАЦИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

С.Н. Филиппова, М.Н. Митин, Я.О. Филиппов
Московский городской педагогический университет
Российская международная академия туризма

Понижение уровня здоровья и мотивации занятий физической культурой (ФК) как учебной дисциплиной в школах и ВУЗах РФ наблюдается при возрастании требований рынка труда к уровню работоспособности, результативности и производительности профессиональной деятельности специалистов. Причем разрешение противоречий в приобщении молодежи к культуре здоровья, разработку методов его формирования средствами двигательной активности нельзя сводить исключительно к устранению инфраструктурных недостатков и повышению доступности занятий ФК.

В постиндустриальном информационном обществе с его императивом личностной субъектности приобретают значимость антропепдагогические, и социокультурные направления физического воспитания молодежи. *Антропепдагогические* подходы воплощаются в занятиях двигательной активностью на основе дидактического принципа *природосообразности образования и воспитания*, то есть соответствия *содержания занятий ФК* психофизической и личностной психологической индивидуальности каждого обучающегося. *Социокультурные* воздействия занятий ФК важны для реализации образовательного принципа *культуросообразности*, то есть встраивания в национальную и мировую культуру и социальное пространство молодых поколений России в процессе **инкультурации и социализации**.

Поэтому физическая культура в образовательных учреждениях призвана превратиться в ведущую дисциплину, ответственную за формирование культуры здоровья новых поколений, поскольку «двигательная активность дарует человечеству саму жизнь. Работая мышцами, он не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект» (Аршавский И.А., 1982).

Преподаватели ФК в меняющейся парадигме физического воспитания детей и молодежи становятся не только проводниками и пропагандистами развития здоровья и ЗОЖ, но и специалистами, творчески нацеленными на

разработку инновационных практик психофизического и социально-культурного развития подрастающих поколений.

С учетом этих общественных потребностей, на кафедре ФК (зав. каф. Митин М.Н.) Института делового администрирования МГПУ (г. Зеленоград) разработана новая концепция и учебные программы занятий ФК студентов в системе колледж-вуз, включающая в УМКД **блок занятия танцами**. Программы физкультурной подготовки базируются на анализе значимости факторов риска, оказывающих сначала дезадаптирующее, а затем и патогенное влияние на психофизическое здоровье учащейся молодежи:

1. *фактор гипокинезии* – патогенный для здоровья жителей мегаполисов, деформирующий образ жизни населения, но особенно детей и молодежи.

2. *фактор чрезмерного психоэмоционального напряжения (ПЭН)*, вызванный учебными нагрузками по новым стандартам образования, сложностями профессионального становления студентов в условиях высокой экономической стоимости образования.

3. *фактор декультурации*, вызванный снижением ценности в общественном сознании гуманистических и духовно-нравственных идеалов, необходимых молодежи для формирования собственной системы ценностей и смысло-жизненных ориентаций, отсутствие которых приводит к социально-деструктивным формам поведения (алкоголизации, наркотизации, агрессивности, фанатизму, преступности).

Здоровье как общества, так и человека в его физических, психологических и социальных составляющих опирается на духовно-нравственную культуру личности и социальных групп. В современной России произошло падение значимости и влияния этих культурных регуляторов поведения людей, нарушились процессы **инкультурации** молодежи. В нашей стране культура в ее широком понимании имела важнейшее влияние на жизнь общества и человека, организуя ценностно-смысловую основу их жизнедеятельности.

Поэтому восстановление и развитие **здоровья** учащихся, тесно связанное с возрождением роли **культуры** в жизни молодежи – *важнейшая цель образования*. Вклад в ее достижение физической культуры (ФК) как научно-практической сферы подготовки молодежи к труду и жизнедеятельности в обществе стремительно возрастает.

Однако с потерей массовости и мотивации занятий ФК утрачивается ее влияние на приобщение молодых к двигательной активности, оздоровле-

нию, соревнованию как важнейшим активаторам физического и личностного развития, составляющим основу формирования и приверженности молодежи **здоровому образу жизни (ЗОЖ)**.

Влияние этих факторов риска может быть предотвращено, а противоречия частично или полностью разрешены при вовлечении молодежи в образовательном пространстве вуза в активные, насыщенные соревнованием и азартом занятия танцами. Разработанная технология проведения занятий предусматривает поэтапное, планируемое программой занятий, овладение студентами элементами, а затем и все усложняющейся системой танцевальных движений, их использование как средство самовыражения.

На танцевальных занятиях реализуется **трехуровневая модель** формирования здоровья и личности студентов в образовательном пространстве Вуза:

1. приведение в соответствие с возрастными нормами физического развития, физической подготовленности и адаптационных ресурсов
2. прогрессирование социализации, инкультурации (встраивания в культуру), профессионально важных качеств
3. художественно-эстетическое творческое самовыражение

Для выявления отношения студентов к танцам, включенным в учебную программу занятий ФК, был проведен опрос учащихся колледжа 1-4 курсов и студентов 1-5 курсов, всего 165 респондентов (табл. 1).

Таблица 1

Отношение студентов МГАДА к занятиям танцами в системе колледж-вуз

<i>Вопрос</i>	<i>Одобрительное отношение</i>	<i>Отрицательное</i>	<i>Нейтральное</i>	<i>Не знаю</i>
Помогут ли занятия танцами в будущей профессии?	56 % Накопление опыта общения, развитие управленческих способностей	7% Нет	32% нет связи танцев и профессии	5%
Помогают ли занятия танцами узнать людей в коллективной работе?	69% Да, помогают	20% Нет	0%	11%
Отношение к тому, что занятия танцами входят в учебный план ФК	67% Положительное и скорее положительное	10%	23%	0%

Полученные данные опроса показывают, что более половины студентов видят в танцах дополнительный способ профессионального развития.

Позитивно оценивают психологические эффекты занятия танцами в 8 раз больше студентов, чем отрицают их воздействие. Одобряют танцы в 2 раза больше учащихся, чем относятся нейтрально, а негативно оценивают танцы всего 2 человека из 165 обследованных. Количество одобряющих включение танцевальных занятий в учебную программу доминирует в 6,7 раза над числом студентов, отвергающих это нововведение, нейтрально настроенных в 3 раза меньше, чем одобряющих занятия танцами.

Анкетирование по авторскому опроснику Филиппова Я.О. «Инкультурация» показало, что студенты, приобщенные к творческим занятиям национальными танцами и танцами народов мира (40 чел., 1 курс), лучше ориентируются в различных областях культуры (определение культуры, ее деятели, стремление к межкультурным контактам) по сравнению с первокурсниками туристского вуза (30 чел.) (затруднения при определении культуры и ее роли в обществе, менее выраженное стремление к межкультурным контактам). Это свидетельствует о более успешной инкультурации под влиянием занятий танцами.

Для выявления влияния танцев на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы были измерены показатели ЧСС методом пульсометрии с использованием кардиомонитора марки «Polar-FT-4™». Обследовано 40 студенток 1 курса вуза и колледжа (табл.2).

Таблица 2

Оценка функциональных показателей сердечно-сосудистой системы по данным частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий танцами

<i>Учреждение</i>	<i>Число обследованных</i>	<i>ЧСС рабочее уд/сек</i>	<i>ЧСС максимальное уд/сек</i>	<i>Время (мин) удержания пульса в диапазоне 124-170 уд/сек</i>
Вуз	20	144±12,3	183	25
Колледж	20	136±8,5	184	22

Данные показывают, что двигательные нагрузки на организм в активной фазе занятий танцами оптимальные и находятся на субмаксимальном уровне, оказывая тем самым тренирующее воздействие на мышечную и сердечно-сосудистую систему. Причем, у учащихся колледжа, на 1-1,5 года младших по возрасту, показатели выносливости ниже, чем у студентов вуза.

Таким образом, полученные данные служат обоснованием модернизации учебных программ по ФК путем введения двигательных танцевальных

занятий. Разработанная методика отвечает антропологическим и социокультурным подходам активизации субъектного, заинтересованного, творческого включения студентов в учебный процесс, обеспечивающий в 2-3 раза увеличение объема их двигательной активности. Одновременно танцевально-двигательная деятельность обеспечивает также эстетическое, культурное развитие, тем самым способствует как психомоторному, так и личностному, социально-культурному, профессиональному развитию, когда наряду с социализацией, происходит интенсивное формирование культурных регуляторов поведения и деятельности, интенсифицируется процесс **инкультурации** студентов. В конечном счете, усвоение культуры движения и поведения формирует культуру здоровья молодежи.

Предлагаемое в нашем исследовании совершенствование программы занятий по предмету «Физическая культура» с помощью танцевально-двигательных программ соответствует критериям: 1. субъектности, 2. индивидуализации, 3. социализации, 4. инкультурации, 5. психофизического развития, 6. профессионализации, 7. инновационности.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

В.В. Черняев

*Липецкий филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ*

Образование в нашей стране долгое время развивалось вне контекста культуры, его цели «выводились» из требований цивилизации и непосредственно связывались с развитием производства, а не с природным и духовным развитием самого человека. Такой способ педагогического целеполагания утверждал в образовательной среде технократическое мышление и вел к дегуманизации процесса формирования личности студента. В полной мере эти установки отражались в программах по «физической культуре».

Современные исследователи рассматривают физическую культуру не в традиционном плане как явление общественной жизни, сферу человеческой деятельности, а как продукт развития ее в индивидууме, интегрирование культуры личностью [2, 3, 6, 7, 11 и др.]. В этом случае индивидуальная фи-

зическая культура является результатом личностного осмысления и выработки представлений, отношений, убеждений, «программ поведения», понимания мира. На этой основе формируется «Я-концепция» личности, обеспечивается ее устойчивое поведение, организуется роль самосознания в отношениях к действительности [2].

Подобный взгляд на феномен физической культуры личности создает предпосылку для переоценки содержания образовательного процесса по этой инвариантной дисциплине в высших учебных заведениях. Физическая культура рассматривается как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённый показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель его саморазвития и самосовершенствования.

В формате реализуемого в высшей школе компетентностного подхода цель вузовского образования заключается в сознательном формировании и развитии такого типа личности, который задан моделью специалиста в различных областях профессиональной деятельности. Достижение заявленной цели предусматривает решение двух взаимосвязанных задач: создание условий, направленных на формирование и развитие личностных качеств, от которых зависит успешность овладения базовыми компетенциями, а также обеспечение условий, от которых зависит успешность овладения студентом специальными компетенциями.

В соответствии с государственным образовательным стандартом процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование общекультурных компетенций. Конкретное же содержание и необходимые требования к подготовке бакалавров и специалистов изложены в примерной программе по дисциплине «Физическая культура». Каждый вуз, ориентируясь на данную программу, самостоятельно может расширить и дополнить её с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, особенностей обучения профессиональных кадров, материально-технических условий.

Не вызывает возражений мнение о том, что включенность дисциплины «физическая культура» в контекст формирования профессиональной культуры выпускника вуза способствуют гармонизации духовного и телесного развития личности, обеспечивает здоровый образ жизни, эффективную подготовку к трудовой деятельности.

Культура как некая целостность, как гармония знания, творческого действия, чувств и общения проникает в само содержание профессиональной подготовки будущего специалиста. Дефицит культуры в образовании современные ученые связывают, в первую очередь, с дефицитом гуманитарного содержания и способов его развертывания [4,8,9 и др.]. Не случайно в рамках компетентностной методологии важнейшими компонентами формирования и развития физической культуры личности становятся гуманитарные компетенции, позволяющие специалисту грамотно и успешно решать как типовые, так и нетиповые профессиональные задачи.

Значительный интерес представляют исследования, в которых представлено новое видение сущности физического воспитания в соответствии с парадигмой, ориентированной на учёт специфики и потребностей развивающейся личности, создание условий для реализации её потенциала в интересах человека, общества и государства.

При компетентностном подходе вектор образования студента увеличивает свою размерность. Кроме знаний, умений и навыков добавляются новые компоненты содержания образования: личностные, социальные, коммуникативные, информационные, образовательные и др., реализация которых создает предпосылки для целенаправленного воздействия на базовые компетенции выпускника вуза.

Культуросозидающая деятельность вуза актуализирует проблему изменения самого человека, его становления как творческой личности [5,9,10 и др.]. Сторонники данного подхода под культурой понимают ряд свойств и качеств, характеризующих в активно-творческом плане человека как универсального субъекта социокультурного процесса.

Образование, рассматриваемое с культурологических позиций сводится не к передаче студентом картины мира, отраженной в накопленных знаниях, а к их собственному развитию через и посредством культуры. Это возможно, если студент не лишен возможности выбора и пробного использования той или иной, представляющейся ему значимой нормы культуры. Рефлексия собственных действий дает возможность приобретать собственный опыт и обеспечивать процесс становления его как специалиста и профессионала.

Культурологический подход позволяет рассматривать физическую культуру студента на широком фоне вузовского социума, определяя интеграцию личностью общей, профессиональной и физической культуры (М.Я. Виленский). При этом «культурологическая» парадигма в большей степени ориентирует не на знания, умения и навыки, а на освоение элементов культуры, в которых личность проявляет себя активным субъектом познания.

Гуманитарная функция профессиональной направленности физического воспитания заключается в ее интеграции в общую культуру будущего специалиста. В определенном смысле она становится предпосылкой других уровней общекультурного бытия: культуры мировоззренческой, нравственной, профессиональной и т.п. По существу, она выполняет те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры в целом, вносит свой вклад в формирование личности молодого специалиста, способного адекватно действовать в многообразном социокультурном мире.

Ценность физической культуры не может ограничиваться овладением разнообразными способами двигательной деятельности, целенаправленным воздействием на физические кондиции и физиологические проявления человеческого организма. Она распространяется на формирование и развитие личности студентов, на подготовку специалиста-профессионала, способного к активной трудовой, творческой деятельности, физическому совершенству, духовно-нравственному саморазвитию.

Нетождественность «физической культуры» и «двигательной, физической активности» позволяет по-новому подойти к осмыслению особенностей формирования тела человека в контексте культуросообразности. С этих позиций физическая активность служит лишь одним из средств удовлетворения естественных потребностей биологического индивида, является необходимым условием его выживания. Данная форма физического бытия индивида не обязательно предполагает самосознание субъекта, она может иметь дорефлексивный характер. Это уровень «биогенетического существования, развития человека» [1]. Исходя из этого, И.М. Быховская делает вывод о невозможности ограничивать понятием «физическая активность» характеристику телесно-двигательных проявлений человека. Культурное бытие телесности определяется, прежде всего, не ее орудийным использованием для достижения некоторой внешней цели, а наполнением ее внутренним содержанием, осмыслением ее как «внешней формы внутреннего мира», личностный смысл телесности выявляет содержащийся в ней потенциал для самораскрытия, самореализации индивида, выявлении им своей самости.

«Физическая культура» как учебная дисциплина государственного стандарта высшего профессионального образования отражает структуру и содержание основ физкультурной деятельности и характеризуется наличием её базовых компонентов, которыми, как и в любой другой деятельности, являются: информационный компонент (знания), операциональный

компонент (способы деятельности), мотивационный компонент (мотивационно-ценностные отношения), нравственный компонент (социально-духовные ценности), чувственно-эмоциональный компонент (эстетические чувства, идеалы, вкусы). Представленная в таком органическом единстве в системе вузовского образования физическая культура определяет свой социальный смысл и культурную ценность в качестве объективного условия развития и саморазвития общей и профессиональной культуры личности.

Литература

1. Быховская И.М. «Номо somatikos»: Аксиология человеческого тела. – М.: Эдиториал УРСС, 2000. – 208 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–32.
3. Виленский М.Я., Черняев В.В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 14–18.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480 с.
5. Зинченко В.П. О целях и ценностях образования // Педагогика. – 1997. – № 5. – С. 3–16.
6. Каган М.С. Философия культуры. – СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – 416 с.
7. Лубышева Л.И. Социальные аспекты обновления содержания физического воспитания в XXI веке // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всерос. науч. – практ. конф. Ч.1.– Пб., 2000. – С. 59–60.
8. Сенько Ю.В. Педагогический процесс как гуманитарный феномен // Педагогика. – 2002. – № 1. – С. 11–17.
9. Шиянов Е.Н., Котова И.Б. Развитие личности в обучении: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 1999. – 288 с.
10. Чучин-Русов А.Е. Образование и культура // Педагогика. – 1998. – № 1. – С. 9–18.
11. Armstrong N. New Directions in Physical Education. – Human Kinetics Publ. – Vol. 2. – 1992. – 280 p.

Секция 4
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ
В МНОГОНАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ
(на примере греко-римской борьбы)**

А.И. Бабаков, М.Д. Ларин

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Актуальность. При занятиях единоборствами создаются особые условия и возникают специфические трудности для воспитания и самовоспитания патриотических качеств борцов разных этнических групп. Занятия единоборствами в современной молодежной среде диктуются жизненной необходимостью, в частности умением защитить лично себя при критических жизненных ситуациях, а также готовить себя к труду и обороне нашего государства, когда это будет необходимо.

Занятия единоборствами ставит во главу угла проблему гражданского, патриотического и интернационального воспитания детей и молодежи нашей многонациональной России. Для нашего исследования - это проблема патриотического воспитания студентов, занимающихся греко-римской борьбой в условиях работы в многонациональных спортивных коллективах. При недостаточной воспитательной работе открываются возможности использования прикладных умений и навыков в антигуманных и антиобщественных целях, которые могут иметь национальную окраску. Не секрет, что на спортивных соревнованиях по разным видам борьбы возникают конфликты противоречия, иногда переходящие в драки и взаимные оскорбления среди представителей этнических групп, как среди взрослых, так и несовершеннолетних борцов. Издержки и недостатки в работе по воспитанию и самовоспитанию гражданских качеств борцов и умению достойно вести себя в различных жизненных ситуациях, порою приводят к таким негативным явлениям. Видимо, тренеры этих ребят уделяли недостаточное внимание или просто не смогли помочь им стать высоконравственными личностями, достойными гражданами России, истинными патриотами и интернационалистами своей Родины.

Цель исследования: анализ поведения борцов разных этнических групп при победах и поражениях, связанных с проявлением патриотических качеств.

Одной из **задач исследования** является выявление эмоциональных состояний при спортивных победах, связанных с проявлением патриотизма борцов разных этнических групп как граждан России и представителей своей национальности, своего родного края, республики и отдельного региона.

Методы исследования: 1) беседы со студентами-борцами греко-римского стиля о спорте и патриотизме во время тренировок и соревнований,

2) педагогические наблюдения за поведением борцов разных этнических групп на тренировках и соревнованиях;

3) ретроспективный анализ эмоциональных состояний борцов после побед и поражений с представителями своей и другой этнической группы на соревнованиях различного масштаба в России и за ее пределами;

4) Беседы с тренерами об их эмоциональные переживаниях.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе экспериментальной площадки спортивного клуба «Буревестник» Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета, где в течение почти 30 лет под руководством тренера по греко-римской борьбе, Заслуженного тренера РФ, профессора кафедры физического воспитания и спорта Н.М. Магомедова проходят спортивную подготовку студенты, от 10 до 20 национальностей обучающиеся на разных факультетах и институтах ВлГУ.

Результаты исследования

Эмоциональное состояние, при котором наиболее рельефно проявляется чувство патриотизма наблюдается при достижении победы. Это требует от борцов максимальной мобилизации его физических и психических возможностей, как в процессе подготовки, так и непосредственно в соревновании. По нашим педагогическим наблюдениям эмоциональные состояния борцов при победах характеризуется такими признаками. Победитель испытывает высочайшее внутреннее удовлетворение от достигнутого успеха, воспринимает себя, прежде всего, как спортсмена - борца, студент высшего учебного заведения Владимирского государственного университета, как представителя своего народа, своего родного края и всей нашей многонациональной России. Нередко, борец во время поощрения за победу

и поздравления, вслух благодарит за успех не только тренера, своих родителей, но и представителей своей национальности, морально помогавших ему как спортивные болельщики. Спортсмены при наблюдении за их поведением после победного спортивного поединка наглядно или мысленно благодарят высшие силы и как представители определенной религии совершают ритуальные действия. Это состояние возвышенных чувств характеризуют самоутверждение индивидуального «Я» спортсмена как представителя своей этнической группы, национальности и своей религии и как гражданина единого многонационального государства – Российской Федерации. Эта маленькая победа в борцовском спортивном поединке эквивалентна коллективному «Мы»- многонациональному спортивному коллективу борцов и оценивается тренерами и спортсменами как командная победа. Чувство «Мы» переживается спортсменом-победителем как ощущение единения с коллективом, командой, своим спортивным клубом, т. е. с социумом, к которому спортсмен принадлежит, и членство в котором противопоставляет в своем сознании соперникам — «Они».

Патриотические чувства как высшая духовная ценность для победителя соревнований международного или планетного масштаба венчают это чувство «Мы» эмоциональным переживанием удовлетворения, достигнутым успехом перед лицом своего Отечества. Не менее остро переживается такое единение с высшими духовными ценностями спорта, древний источник которых в олимпийских идеалах спорта, наблюдающими за ходом спортивных состязаний спортивными болельщиками, для которых теперь в эпоху спутникового телевидения вся планета — стадион. Наблюдая за перипетиями спортивного состязания, спортивный болельщик ассоциирует себя с участниками состязаний, с героем-победителем, что придает спортивному зрелищу и результату выступлений спортсменов не только личностный, но и общественно-значимый, гражданский и политический смысл.

Выводы

Для занимающихся различными видами спортивных единоборств эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за свою Родину, за себя, за свой спортивный коллектив, в данном конкретном случае, многонациональный коллектив, который существует и развивается во Владимирской области, во Владимирском государственном университете при спортивном клубе «Буревестник». Это и гордость за свою страну – Россию. Чувство этой гордости испытал наш чем-

пион мира Манцигов Абуязид, представитель чеченского народа и как представитель Владимирской области в составе сборной команды России. В момент публичного награждения спортсмен-победитель смотрит на себя как бы со стороны и восхищается самим собой. При этом он испытывает чувство патриотизма и глубокое духовное удовлетворение, дающее ему моральную компенсацию за испытанные лишения и трудности, которые ему пришлось преодолеть на пути к заветной победе.

Литература

1.Бабаков, А.И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами. Учебное пособие; / А.И. Бабаков, Л.В. Логинов, А.И. Шувалов. Науч. ред. В.П. Филин. Ряз. гос. пед. ун-т им. С.А. Есенина-Рязань, 2003.- 128 с.

2.Бабаков, А.И. Социально-психологические основы межэтнических отношений в спортивной деятельности; Теория и практика физической культуры. № 11, 2013.- с. 16-20.

3. Магомедов, Н.М. Воспитание патриотических и интернациональных качеств борцов. Монография; / Н.М. Магомедов, Л.В. Логинов, А.И. Бабаков; Владимир, Изд-во «Собор», 2012. - 268 с.

4. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка; / А.В. Родионов. Изд-во «Физкультура и спорт», Москва, 1968. -128с.

ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БИАТЛОНИСТА

В.А. Белянцев

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Подведение биатлониста к соревнованиям, как в любом виде спорта, осуществляется по следующим направлениям: физическая, тактическая, техническая и психологическая подготовка. Опыт работы показывает, что как бы ни был участник соревнований хорошо готов в физическом, техническом, тактическом отношениях, ему, как правило, не удастся показывать высокий результат, если его психическая устойчивость не соответствует уровню соревнований. В то же время, если биатлонист обладает оптималь-

ной психической подготовленностью к соревнованию, то хорошая установка на борьбу и на достижения высокого соревновательного результата позволяют достигнуть спортивных высот, даже если спортсмен в чем-то уступает в физической, технической или тактической подготовке.

Спортсменов по своей психологической устойчивости можно разделить на 3 группы: к первой к группе относятся спортсмены, имеющие страх плохо выступить; ко второй группе относятся спортсмены, переживающие из-за возможности проиграть; к третьей группе относятся спортсмены, уверенные в своем выступлении.

В процессе наблюдений установлено, что у спортсменов, относящихся к первой группе за два-три дня до выступлений отмечается потеря аппетита, нарушение сна, повышенная раздражительность, появляется беспокойство из-за качества спортивного инвентаря, лыж, патронов, лыжной трассы и т.д. При появлении таких факторов, целесообразно оценить функциональное состояние спортсмена, с целью выявления утомления, поскольку подобные симптомы проявляются и при утомлении. Если функциональное состояние спортсмена положительное, то следует такое отклонение рассматривать, как дисгармонию психического состояния биатлониста, которое характерно для предстартовой лихорадки. Такое состояние сопровождается чрезмерным возбуждением центральной нервной системы, что ведет к преждевременной утрате физических и психических запасов. В результате спортсмен приходит к соревнованиям без желания бороться и как следствие – «ходовые качества» снижаются.

В стрельбе также появляется неустойчивое состояние, в частности наблюдается заторможенность в действиях, появляются «отрывы», особенно в стрельбе в положение «стоя». Биатлонист с опозданием нажимает пусковой крючок, срабатывает корпусом на прицельное положение.

В таких случаях необходимо применять соответствующие меры, которые должны быть направлены на восстановление уверенности в себе, увеличение запаса углеводов в организме.

Так, за неделю до соревнований, следует подвести итог последнего двухнедельного учебно-тренировочного цикла; отметить положительные стороны, как в гоночной, так и в стрелковой подготовке; определить какие ещё нужно решить вопросы в последнюю неделю перед соревнованиями.

Режим дня в сложившейся ситуации следует «загрузить» интересными мероприятиями. Более тщательно готовить лыжную трассу, огневой

рубеж, лыжи; предоставить возможность стрелять более качественными патронами; снизить количество выстрелов, больше уделять внимания данному биатлонисту.

Если своевременно не провести необходимые мероприятия, то состояние «лихорадки», перейдёт в стадию предстартовой апатии, проявляющейся в снижении нервно-психического тонуса перед соревнованиями и во время них, в нежелании вести борьбу. Всё это следствие того, что нарушилась реакция двигательного анализатора на прицельное положение «мушки», в результате чего получается «стрельба» низкого качества.

Недостаток углеводов в организме ведёт к снижению скоростно-силовой выносливости. В таком состоянии биатлонист однозначно выступит плохо.

Биатлонисты, относящиеся ко второй группе, позволяют выделить ещё одну разновидность дисгармонии - это «стартовая несобранность». Биатлониста находящегося в таком состоянии, характеризуют следующие черты: излишняя суэта, обилие резких движений, чрезмерная говорливость, равнодушное выражение лица, отсутствие собранности на достижение высокого результата, спортсмен отвлекается от главной задачи на пустые разговоры. Если пустить такое состояние на самотёк, то биатлонист может забыть патроны на пристрелку, плечевой ремень, по несколько раз спрашивать, по какой мишени будет пристрелка, и т.д. Но, он не подвергся, ни состоянию «предстартовой лихорадки», ни предстартовой апатии и способен показать высокий результат при проведении определённой работы накануне старта и в дни соревнований.

Какие меры мы принимаем при работе с таким биатлонистом? При размещении в гостинице или на спортивной базе необходимо в номер для проживания с ним поселить более организованного и психологически устойчивого биатлониста. В дни, соревнований тренеру следует держать под контролем все действия биатлониста, и незаметно для него направлять их на достижение высокого результата. Кроме это необходимо увеличить время разминки, направить его на чёткие действия на тренажёре перед пристрелкой, особенно из положения стоя.

В современном биатлоне, чтобы показать высокий результат биатлонист с такими явлениями, как апатия, «предстартовая лихорадка», несобранность, должен научиться мобилизовать себя на достижение высокого результата, все функции организма привести в состояние наилучшей работоспособности, наивысшей психической и физической гармонии. Биатлонист

на разминке перед пристрелкой должен почувствовать, что он готов соревноваться без ошибок и поднять оптимальный тонус своего состояния, который сохранился бы до конца соревнования, независимо от непредвиденных результатов. Такой путь работы с биатлонистами, относящимися к первой и второй группам, даёт положительный результат.

СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГА

С.А. Великова, С.А. Сорвачева

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Психологическое сопровождение тренировочного процесса спортсменов является актуальным вопросом в психологии спорта. Психологическое сопровождение - целенаправленная деятельность по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психического состояния, формированию индивидуального стиля соревновательной деятельности. Существует обширный как зарубежный, так и отечественный опыт деятельности специалистов по психологической помощи спортсменам. На его основе можно выделить следующие принципы психологического сопровождения спортсменов, готовящихся к соревнованиям. Принцип сознательности. Любые средства психологической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа. Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим. Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психологической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психологические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую

сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект. Принцип согласованности относится к технологии психологической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психологического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах. Принцип индивидуализации требует от психолога всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психологических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

В настоящее время отмечается два основных подхода к психологическому сопровождению спортсменов, а именно психологический, при котором психолог занимается исследованием спортсменов и представляет тренеру необходимую информацию для решения разнообразных задач спортивной подготовки. Второй подход - психолого-педагогический, сводящий к минимуму процесс исследования с помощью специальных психологических методик и переносящий основной акцент в сферу воздействия на спортсменов. Первый подход получил наиболее полное воплощение в формировании системы комплексного психологического контроля при управлении тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов (Е.А. Калинин, Ю.Я. Киселев, А.В. Родонов, Н.А. Худадов и др.). Под оптимизацией тренировочного процесса понимается процесс выбора наилучшего варианта из возможных или процесс приведения системы в наилучшее для данных условий (оптимальное) состояние.

Для оптимизации тренировочного процесса нами была разработана комплексная программа развивающих занятий.

Цель программы – развитие индивидуально-психологических особенностей, способствующих успешной соревновательной деятельности.

Для реализации данной цели мы ставили перед собой следующие **задачи**:

1. Гармонизировать психоэмоционального состояния (снятие психоэмоционального напряжения, тревожности, страхов), мышечных зажимов, освоение приемов саморасслабления;
2. Повысить самооценку спортсменов.

3. Повысить мотивацию спортсменов к занятиям спортом, к достижению успехов;
4. Способствовать формированию психической устойчивости спортсменов;
5. Развить уверенность спортсменов в себе, в своих силах;
6. Развить волевые качества спортсменов;

Для развития индивидуально-психологических особенностей, способствующих успешной спортивной деятельности мы предлагаем использовать различные *методы*, использующие в психологическом сопровождении спортсменов - арттерапия, методы релаксации и саморегуляции, аутотренинг, социально-психологический тренинг и т.д. Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арт-терапии, снижают агрессивность, тревожность, повышают самооценку («я не хуже других»). Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. Значительного эффекта добиваются спортсмены, хорошо освоившие навыки аутотренинга. Правильно построив формулы самовнушения, нацеленные на решение конкретных задач тренировочного процесса, спортсмен становится способен управлять собой, т.е. аутотренинг является важнейшим рычагом самовоспитания человека как личности. Цель социально-психологический тренинга - развитие социально-психологической компетентности личности, т.е. способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми. Задачами являются: а) овладение определенными социально-психологическими знаниями; б) формирование социально-психологических умений и навыков участников; в) осознание целостности социально-психологического бытия людей; г) развитие способности адекватно и понимать себя и других; д) обучение индивидуализированным приемам межличностного общения.

Программа включает обучающие занятия, в которых спортсмены учатся приемам саморегуляции, рекомендации для тренеров и спортсменов и непосредственно тренировочные занятия, которые **включали в себя:**

- ритуал приветствия – снятие эмоционального напряжения у спортсменов;
- установление контакта;

– основную часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и каждого занятия;

– итог занятия (что запомнилось, что понравилось),

– сам ритуал прощания.

Программа состоит из 16 занятий, которые проводятся два раза в неделю, общая продолжительность программы 3 месяца. Продолжительность одного занятия 90 минут.

Таким образом, разработанная программа психологического сопровождения направлена на гармонизацию эмоционально-волевой сферы, повышение самооценки спортсмена, его мотивации и уверенности в своих силах, усилению эмоционально-волевой регуляции личности спортсменов.

Пример занятия

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Материалы: расслабляющая музыка, мяч.

Эффективной спортивной деятельности препятствует излишнее напряжение. Применение техник саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций, разнопланового характера, приближают к успеху. Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства. Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты. В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

Упражнение 1 «Термометр».

Цель: глубокое мышечное расслабление. Время: 30 мин.

Спортсмены разбиваются на пары. Один в паре закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой руке (по указанию ведущего). Через некоторое время партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров.

Упражнение 2 «Пульс».

Цель: научить спортсменов тонко ощущать свое тело и свободно перемещать внимание из одной его части в другую. Время: 20 мин.

Спортсмены удобно рассаживаются в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2-3 минуты тренер подает команды, «перемещающие» источник пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть – правая стопа – лицо – солнечное сплетение».

Упражнение 3 «Думай о дыхании».

Цель: обучение навыкам саморегуляции. Время: 20 мин.

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете. А теперь, начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит. Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов». После этого участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе. Кроме того, это хороший способ быстро снять напряжение и стресс.

Упражнение 4 «Дыхание на счет 7–11»

Цель: снятие физического напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Время: 5 мин.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 с. Возможно, вначале почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

Упражнение 5 «Дыхание, укрепляющее нервную систему»

Цель: мышечное расслабление. Время: 15 мин.

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч. Сделав выдох, немедленно осуществляется вдох с одновременным подъёмом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыха-

ния руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз.

В начале тренировки на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания-разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2-3.

Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперед.

Обратная связь, рефлексия, ритуал прощания.

Литература

1. Байкова И.А. Психотерапия в спорте: уч.пос/ И.А Байкова.- Минск., 2006.- 71 с. ISBN 5-7985-0564-3
2. Батаршев, А. В, Современные теории личности / А.В. Батаршев: Краткий очерк. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с. ISBN 5-6453-5643-7
3. Гогунув, Е.Н, Мартьянов, Б.И, Психология физического воспитания и спорта./ Т.С. Голованов – М.: Академия, 2006.-288с. ISBN 5-2443-4532-6
4. Ганюшкин А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Психологические аспекты подготовки спортсменов. — Смоленск: Изд-во СГИФК, 1980. - С. 3-9.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб., 2006. ISBN 5-4367-3423-6
6. Карпов В.Ю., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / Учеб. пособие. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006 – 248 с. ISBN 5-3452-0245-6.
7. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 1989. – 254с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2005. - 480с. ISBN 5-74329-3254-5
9. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – Изд. 2-е, доп.-М.: Независимая форма «Класс», 1999. - 272 с. ISBN 5-4738-0126-5.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

С.А. Великова

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств. Современный спорт высших достижений предъявляет чрезвычайно высокие требования к эмоциональной устойчивости спортсмена. На крупнейших соревнованиях успеха добиваются спортсмены, не только обладающие высоким техническим мастерством и функциональной подготовкой, но и психологически подготовленные к спортивной борьбе. Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла примерно одинакового уровня, результат спортивного поединка часто определяется психологическими факторами. Цель данного исследования - определить индивидуально-психологические особенности в возрасте от 18 до 20 лет, связанные с успешностью в спорте. Для чего применялись личностный опросник «16 PF» Р.Кеттелла; методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А Реана; опросник диагностики волевых качеств М.В Чумакова; Четырехмодальный эмоциональный опросник Л.А Рабиновича; методика диагностики самооценки Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейна; методика «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (ШРЛТ). Учитывались объективные данные и экспертные оценки (тренера 5 чел.). Все результаты подтверждены математико-статистической обработкой результатов G-критерия знаков. В исследовании приняли участие 50 юношей, занимающихся легкой атлетикой не менее восьми лет, обучающихся в институте физической культуры и спорта ВлГУ.

По объективным данным и оценки тренеров нами условно было проведено разделение на «успешных» (22 чел.) и «малоуспешных» (28 чел) спортсменов. В первую группу, «Успешных», попали спортсмены, которые имели спортивные звания: мастер спорта международного класса, мастера

спорта и кандидаты в мастера спорта, занимавшие места в Международных и всероссийских соревнованиях. Динамика развития была отмечена их тренерами как хорошая. Ко второй группе, «Малоуспешных», были отнесены спортсмены с взрослыми спортивными разрядами, выступающие на региональных соревнованиях. Прирост их мастерства, по мнению тренеров, недостаточно высок в прошедшем сезоне. Дальнейшее исследование выявляло различия в их личности.

Результаты показали, что для успешных спортсменов (личный опросник «16 PF» Р. Кеттелла) характерны эмоциональная стабильность (С+), доминантность (Е+), импульсивность (F+), смелость (Н+), подозрительность (L+), способность сдерживать тревожность (Q 3+) и свободно плавающая тревожность (Q 4+). Неуспешные спортсмены отличаются эмоциональной неустойчивостью (С-), серьезностью (F-), робостью (Н-), эмоциональной сензивностью (I-) и низким напряжением (Q4-).

Мотивация достижения успеха (методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А Реана) выявлена у всех «успешных» спортсменов, а среди «неуспешных» спортсменов легкоатлетов, в большей части (60%) преобладают юноши с мотивацией избегания неудачи.

Исследование уровня выраженности волевых качеств (опросник диагностики волевых качеств М. В Чумакова) показало, что у «успешных» спортсменов ярко акцентируются такие качества, как решительность, выдержка, настойчивость, энергичность, целеустремленность, в свою очередь, для «неуспешных» спортсменов характерны такие качества как нерешительность и невыдержанность.

У «успешных» спортсменов (четырёх-модальный эмоциональный опросник Л.А Рабиновича) преобладают такие эмоции, как гнев и радость, и в гораздо меньшей степени им присущи страх и печаль. В отношении «неуспешных» спортсменов ситуация обратная: у них более выражен страх, в меньшей степени гнев и печаль.

Согласно результатам методики диагностики самооценки Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейна «успешные» спортсмены отличаются адекватной высокой актуальной, объективной и идеальной самооценкой, которые отличаются устойчивостью и равномерностью, а также адекватным уровнем притязаний. В отличие от них, «неуспешные» спортсмены показали заниженную

актуальную и объективную самооценки и высокую идеальную, что приводит к чрезмерно высокому уровню притязаний и может служить источником фрустрации. Следует также отметить наличие западания самооценки по шкалам удовлетворенность собой, характер и уверенность в себе, которые компенсируются за счет показателей шкалы «Счастье».

Исследуя личностную и ситуативную тревожность спортсменов легкоатлетов (ШРЛТ) выяснилось, что «успешные» спортсмены обладают умеренным уровнем тревожности, напротив «неуспешные» спортсмены, показали результаты, характеризующие их как высокотревожных людей.

Вывод: «Успешные» спортсмены отличаются эмоциональной стабильностью (С+), доминантностью (Е+), импульсивностью (F+), смелостью (Н+), подозрительностью (L+), способностью сдерживать тревожность (Q 3+), а также характерна свободно плавающая тревожность (Q 4+), решительность, выдержка, настойчивость, энергичность, целеустремленность, мотивация на достижение успеха, адекватно высокая самооценка, низкий уровень личностной и ситуативной тревожности. «Неуспешные» спортсмены отличаются эмоциональной неустойчивостью (С-), серьезностью (F-), робостью (Н-), эмоциональной сензивностью (I-), и низким напряжением (Q3-), мотивацией на избегание неудач, нерешительностью, невыдержанностью, преобладанием эмоции страха, низкой самооценкой, высокой ситуативной и личностной тревожностью.

Литература

1. Асмолов, А.Г, Психология личности: / А.Г. Асмолов.-М.: МГУ, 1990.- 367с. - ISBN 5-7567-0232-6
2. Браиент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л.-М: Физкультура и спорт, 2004. - 94 с.
3. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. - ISBN 5-7432-2332-6
4. Келишев, И. Г, Спортивная направленность личности: Личность и спорт / И.Г. Келишев – М.: Просвещение, 2005. – 240с. - ISBN 5-7567-3214-6
5. Практикум по спортивной психологии / И. П. Волкова. СПб: Питер, 2004.- 78 с. ISBN 5-2341-4320-6
6. Сидоренко, Е.В, Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко – СПб: Питер,- 2004.- 128с. - ISBN 5-2357-2232-6.

ЗНАЧЕНИЕ НЕВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИИ В СПОРТЕ

С.В. Одинцова

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Изучение невербальных средств общения продолжается со времен Древней Греции и до наших дней, свидетельством чему являются международные конференции, сборники научных докладов, многочисленные издания книг и монографий.

Результатом исследования моторной невербальной коммуникации на Западе явилось формулирование Р. Бердвистлом в 1952 году новой научной дисциплины – кинесики, которая изучает поведение человека в его невербальных проявлениях, к которым относятся жесты, позы, мимика и другие двигательные действия.

Первоначально исследования в этой области были осуществлены еще Ч. Дарвином, который изучал выражения эмоций у человека и животных. Именно общая моторика различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека, поэтому включение оптико-кинетической системы знаков в процесс коммуникации придает общению нюансы. Эти нюансы оказываются неоднозначными в различных национальных культурах. Значимость оптико-кинетической системы знаков в коммуникации настолько велика, что в настоящее время выделилась особая область исследований — кинесика, которая специально имеет дело с этими проблемами.

Невербальные средства общения в спортивной практике очень познавательная, давно интересующая тема тренеров и спортивных психологов. В процессе тренировки и соревнований важно понимать невербальные сигналы и уметь сопоставить их с определенной ситуацией. Спорт – как социокультурная часть современного общества невозможен без общения - значит, знающий его особенности, и секреты всегда сможет найти правильный выход из непредвиденной или нестандартной ситуации.

Тренерская работа – это очень сложный процесс. Это не только умение передачи навыков в том или ином виде спорта, но и воспитание, общение со своими подопечными. Каждый специалист по физической культуре и спорту связан с детьми – людьми, с чьей психикой нужно быть предельно осторожным. Поэтому тренер должен стать для ребенка в первую очередь воспитателем, который всегда протянет ему надежную руку помощи. По

этой причине важно понимать, что с ними происходит как с внешней - физической стороны, так и с внутренней: моральной, эмоциональной.

Большое внимание в системе подготовки спортсмена необходимо уделять невербальным жестовым проявлениям. Именно жесты дают дополнительную к вербальной информацию о психическом состоянии партнера по общению, о его отношении к участникам общения, о желаниях, выражаемых без слов (жест – как знак возможного действия), или о желаниях, остановленных самоконтролем.

Жесты, как правило, выражают отношение не к любой, а к эмоционально значимой информации; ритмически согласованы с интонацией, ударениями и паузами, жесты помогают сосредоточить внимание спортсмена на тех или иных моментах обучения.

Жесты могут провоцировать состояния и отношения партнеров по общению, так как могут оказывать на человека большее влияние, чем речь.

Один жест может быть эквивалентен нескольким словам и требует меньшего времени для своего планирования и выражения; он удобен для выражений, которые могут производиться мимоходом, в процессе активных действий.

Жесты могут лучше восприниматься на расстоянии по сравнению с речью, особенно в условиях сильного шума (тренировки, соревнования).

Жесты не требуют ответа и не отвлекают от действия.

В учебно-тренировочном процессе предпочтительно базироваться на работах П. Экмана и В. Фризена, которые в 1972 году создали свою классификацию жестов: 1) эмблемы – жесты, имеющие языковой эквивалент и достаточно точное значение для данной социальной группы; 2) иллюстративные жесты, которые делятся на семь подгрупп: дирижирующие, акцентирующие, указательные, ритмические, кинетографические, пиктографические и эмблематические движения; 3) адаптеры – жесты, способствующие уменьшению или снятию внутреннего напряжения; 4) регуляторы – жесты, используемые для контроля или координации общения; 5) аффективные жесты, являющиеся выразителями эмоций и чувств.

Профессия системы «человек-человек» связана с непрерывным взаимодействием с людьми и предъявляет высокие требования к культуре невербальной коммуникации.

Важной методологической проблемой является проблема интерпретации невербального поведения. По сравнению с речью интерпретировать различ-

ные невербальные проявления весьма сложно. Это обусловлено не только значительными индивидуальными различиями, но и такими характеристиками невербального поведения, как его зависимость от ситуации (контекста), многозначность, спонтанность, ненамеренность, что обусловлено психологическими характеристиками партнеров, их полом, возрастом, принадлежностью к разным субкультурам в одной культуре и т.п. Столь же трудным является и умение распознавать согласование и рассогласование вербальных и невербальных проявлений (когда слова звучат одни, а жесты, мимика, тональность свидетельствуют совсем о другом). Из-за этого актуальной проблемой при интерпретации невербального поведения является проблема доверия - недоверия. Конечно, известную помощь при интерпретации невербального поведения может оказать внимательное изучение обратной связи, подаваемой партнерами по общению. Но вряд ли в каждом коммуникативном акте каждый из партнеров способен хорошо ее фиксировать, поэтому в целом искусство адекватной интерпретации — достаточно сложное дело, следствием чего является немалое количество драматических событий в человеческой жизни.

Компетентность в невербальном общении или поведении можно рассмотреть с двух сторон.

С одной стороны тренеру необходимо научиться понимать невербальные жестовые проявления своего подопечного, как произвольные, так и непроизвольные. Также важно умение отделить значащее движение от второстепенного, случайного. Подходить к кинесике надо осторожно и изучать каждое телодвижение и каждый жест лишь с точки зрения всей структуры движения. Опытный тренер должен рассматривать комплекс жестов, характеризующих разные состояния субъекта. Именно по их сочетанию можно анализировать эти состояния, настроения, намерения людей.

С другой стороны, зная смысловое содержание жестов, тренер может научиться управлять и своим состоянием (жесты самоконтроля) и оказывать влияние на своих учеников. В этом случае применение как негативных (доминирующих, агрессивных) так и позитивных (симпатии, доверия) жестов необходимо индивидуально дозировать, учитывая контекст ситуации и внешние условия.

Таким образом, анализ значимости невербальной, жестовой коммуникации показывает, что она, несомненно, играют большую как вспомогательную, так и самостоятельную роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все

системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как намерения его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, который необходим людям для организации совместной деятельности.

Литература

1. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
2. Одинцова, С.В. Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза: учебно-методическое пособие / С.В. Одинцова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 72.с.
3. Психология физической культуры: метод. рекомендации к лаб. работам / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н.Г. Столетовых; сост. С.В. Одинцова. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2012. - 44 с.
4. Руденко, А.М. Управленческая психология / А.М. Руденко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 345 с
5. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г. И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006, - 96 с.
6. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.: ил.

ЛИЧНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В.А. Одров

Ярославский государственный технический университет

Преподаватель физической культуры — особая категория педагога, имеющая свои специфические функции, условия и методы работы, квалификационные и личностные характеристики. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры реализуется в решении основной цели —

развитии физической культуры личности студента. Преподаватель не только транслирует знания, обучает, но и воспитывает, формирует мировоззрение, ценности, образ мысли и жизни, сам являясь личностью.

В силу специфики профессиональной деятельности преподавателя представляется необходимым не только компетентное владение специальными знаниями и умениями в сфере профессиональной деятельности, но также и развитие свойств личности и характера, позволяющих эффективно осуществлять процесс деятельности и получать искомые результаты. Профессиональное становление и личностное развитие преподавателя - это целостный, взаимосвязанный и взаимодополняющий друг друга процесс, так как субъектом профессиональной деятельности является его личность. Гармония развития общественного и природного выступает в нём как мера овладения самим собой и своими собственными отношениями к природе внешней и внутренней [2]. Комично выглядит преподаватель физической культуры, призывающий студентов вести здоровый образ жизни, а сам этого не выполняющий. Современные студенты больше верят поступкам преподавателя, нежели его словам.

Преподавателю физической культуры необходимо постоянно поддерживать высокий уровень своих физических возможностей и технического мастерства. Это существенно влияет на показ упражнения и, естественно, на авторитет у студентов. При этом авторитет определяет взаимоотношения между учителем и учениками. В основе авторитета учителя лежат его достоинства, признанные воспитанниками (обширные знания, разумное поведение, справедливое отношение к студентам, высокие нравственные качества и др.).

Давно доказано, что жизнь организма возможна благодаря широкому спектру эволюционно детерминированных приспособительных реакций, возникающих в ответ на действия факторов внешней среды, кратковременной и долговременной адаптации. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменять состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Происходящие при этом адаптационные изменения касаются не только мышечной системы, они охватывают посредством моторно-висцеральных рефлексов все внутренние органы, весь организм человека.

Труд преподавателя физической культуры сопряжён с большим нервно-эмоциональным напряжением. Высокий уровень психического выгорания, несомненно, снижает успешность профессиональной деятельности преподавателя. Занятие физическими упражнениями, личное участие в массовых спортивных соревнованиях, походах, спортивных праздниках даёт нужный психологический фактор, способствующий уверенности в своих силах, а ведение здорового образа жизни является необходимым фундаментом его здоровья и педагогического долголетия. Физические упражнения, игра и спорт формируют важную область специфического жизненного опыта человека. Чем шире, разностороннее связи преподавателя с окружающим миром и другими людьми, тем большими условиями он располагает в развитии своей личности и расширяются возможности передачи накопленного опыта подрастающему поколению. В том случае, когда физическая культура не остаётся лишь внешней обязанностью преподавателя, а является его внутренней потребностью, достигается соответствующий уровень развития его личности. Преподаватель, имеющий богатый, постоянно пополняющийся спортивный опыт, значительно эффективнее решает педагогические задачи.

Таким образом, успех преподавателя, осуществляющего физическое воспитание студентов, определяется не только его знаниями предмета и методики преподавания, но и его образом жизни, его внутренней физической культурой и его физической подготовленностью, дающей возможность воспитывать и словом, и личным примером. Как бы привлекательны ни были рассуждения о пользе и необходимости физической культуры, остаётся весьма актуальным имидж носителя этой культуры. От этого во многом зависит привлекательность для студентов самой идеи здорового образа жизни. Привлекательность самого преподавателя может трансформироваться в привлекательность деятельности, которую он осуществляет [1].

Литература

1. Андриади И.П. Имидж преподавателя как источник мотивации студентов к знаниям // Сб.: материалов 4-ой междуниверситетской научно-методической конференции. - Краснодар, 1996. - С.187.
2. Виленский М.Я., Мокеева В.С. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя // Ж: Педагогическое образование и наука. - 2003. - №3. – С.10-15.

ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА АМПЛУА «СВЯЗУЮЩИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ»

В.В. Саликов

Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

Введение. Спорт это такая сфера деятельности человека, где вырабатывается характер, проверяются и развиваются его морально-волевые качества, а не только физическая форма.

Современный спорт — это специфический вид человеческой деятельности, он требует максимальной даже отдачи всех физических и психических сил человека. Это требует от спортсмена и тренера целенаправленной, многолетней, систематической, и так же специальной психологической подготовки. В спорте особенно четко проявляются все качества личности: характер, темперамент, отношение к делу [1].

Актуальность работы заключается в том, что у многих спортсменов возникает проблема, часто они не в состоянии проявить, мобилизовать свои психические функции на нужном уровне, для достижения максимального результата. В связи с этим особое значение приобретает психологическая подготовка, цель которой формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности таких как темперамент.

Предметом исследования: влияние вида темперамента наиболее успешного для игрового амплуа связующего.

Объект исследования: волейболисты амплуа связующий.

Цель работы: изучение особенностей видов темперамента.

Методы исследования: анализ литературных данных, педагогические наблюдения, обобщение собственного спортивного опыта.

Результаты и обсуждение. Темперамент — устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характер. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека [7].

Темперамент влияет на формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена, и как было показывают исследования, за счет именно индивидуального стиля деятельности спортсмены с различными свойствами темперамента могут достигать высоких результатов. В волейболе сочетание невротизма с экстраверсией, часто приводит к игровым

ошибкам при организации взаимодействий, оно часто обуславливает срывы в виде аффективных реакций, ситуативных отказов от деятельности [2, 4, 5].

Традиционно выделяют четыре типа темперамента:

1. Флегматик,
2. Холерик,
3. Сангвиник,
4. Меланхолик.

Темперамент человека это - врожденные особенности нервной системы, обусловленные его генотипом и их не переделаешь. В процессе многолетней подготовки тренер должен сгладить минусы и развить плюсы темперамента спортсмена.

Ганс Айзенк автор двухфакторной модели личности в качестве основных показателей темперамента использовал двумерную модель из биполярных шкал:

- экстраверсию и интроверсию;
- эмоциональную стабильность и нестабильность (нейротизм).

По Айзенку свойства темперамента человека генетически детерминированы. Черты его характера, его психическое состояние тесно связаны с этими свойствами. Эта связь проявляется в ходе спортивной и повседневной деятельности спортсмена, отражается в его поведении на игровой площадке и в жизни.

Психологи выделяют такие свойства темперамента как:

1. Сензитивность,
2. Реактивность,
3. Пластичность и ригидность,
4. Резистентность,
5. Экстраверсия и интроверсия.
6. Возбудимость.

Каждое из этих свойств, так или иначе, встречается в том или ином из видов темперамента. В волейболе особенности личности связаны с стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков для успешной и эффективной работы в команде[3,4].

В волейболе, к сожалению, часто пренебрегают психофизиологическими особенностями личности игроков при выборе игрового амплуа, такие аспекты как: свойства нервной системы, характера и темперамента не учитываются тренером. Определение игрового амплуа происходит в возрасте

13-15 лет и часто не совпадает с темпераментом спортсмена. Тренера детских команд руководствуются интересами и задачами, прежде всего всей команды, а не игрока в отдельности.

Однако у каждого вида темперамента есть свои сильные и слабые стороны. Рассмотрим эту проблему более детально.

Связующий это особое амплуа в волейбольной команде, дирижер команды. Игрок этого амплуа должен быть инициативен, дисциплинирован, предприимчив в нахождении решений в сложных ситуациях. Часто говорят, что хороший связующий это полкоманды, от его действий в видении игры часто зависит успешность действий не только в атаке, но и в игре в целом.

Связующий с видом темперамента как сангвиник более всех подходит для этого амплуа. Сангвиник помехоустойчивы и подвижны хорошо ориентируются в сложных ситуациях, находят наиболее выгодное решение поставленной задачи. Хорошо играют на страховке и подают. Надежны и точны, что важно для передачи мяча, расчетливы любят быструю игру.

Основным минусом сангвиника является его поверхностное отношение к партнерам по команде, но при грамотной работе тренера, воспитании серьезности характера это поможет сангвинику справиться с этой проблемой.

Связующий холерик, это не лучший вариант для этого амплуа. Им не хватает хладнокровия и расчета, особенно в напряженной игровой ситуации. Играют неровно со взлетами и спадами, излишне эмоциональны что приводит к конфликтам с нападающими.

Плюсом является способность завести команду таких связующих выгодно выпускать на замену на небольшой промежуток времени.

Связующий флегматик тоже вариант не лучший для этого амплуа. Флегматик связующий обычно это, ровная стабильная игра без срывов, в любой ситуации.

Главные минусы флегматика однообразная тактика игры без риска. Не эффективен в эмоциональном обеспечении связей в команде.

Практические рекомендации:

1. При выборе амплуа провести тестирование по опроснику Г.Айзенка.
2. При работе с каждым из видов темперамента использовать сильные стороны данного вида, сглаживать слабые.
3. Учитывать изменения темперамента с возрастом и игровым опытом.

Выводы. 1. При выборе игрового амплуа связующего, обязательно стоит учитывать темперамент волейболиста, для раскрытия его потенциала в дальнейшей спортивной деятельности.

2. При грамотной многолетней работе тренера со связующим, можно сгладить минусы темперамента и развить плюсы.

Литература

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх - М.: Ф и С., 1985.
2. Бунбзен П.В., Киселёв Ю.Я. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов – Ленинград, 1989.
3. Батаршев А.В. Темперамент и характер. Психологическая диагностика. - М., 2001.
4. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб. Питер, 2000.
5. Родионов А.В., Воронова В.И. Психологические основы подготовки баскетболистов. - Киев, 1989.
6. Попов А.Л. Психология: учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания. – М., 2002.
7. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М., 1989.

Секция 5

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

Б.А. Акишин, Э.В. Галимова, Е.Б. Титова

*Казанский национальный исследовательский технический университет,
Республика Татарстан*

В последние годы студенческий спорт стал объектом государственного внимания. Универсиада-2013 в Казани сделала город столицей спорта в России. Реализуется стратегия развития физической культуры и спорта в студенческой среде. Однако, в технических университетах, по-прежнему, не хватает тренерских кадров и остается очень низкой оплата труда, что затрудняет реализацию принятых показателей.

Проблемам физического воспитания молодежи в Российской Федерации уделяется большое внимание. Принят ряд государственных программ развития на ближайшие годы и на перспективу, в августе 2009 года правительство России приняло новый документ по стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года. Поставлена задача, за десять лет увеличить эти показатели в два-три раза. Тем не менее, эта проблема остается по-прежнему одной из важных, так как число занимающихся физкультурой в стране составляет всего около 20%, а у студентов – 30%.

В Постановлении правительства ставится задача создания новой национальной системы физкультурного воспитания молодежи, направленной на формирование у молодежи устойчивых навыков здорового образа жизни.

В 21 веке процесс модернизации системы образования в высшей школе все более и более становится заметным. Окончательно высшая школа перешла на двухступенчатую систему образования – бакалавриат и магистратура, формируются образовательные кластеры, объединяющие СПО и ВПО. Вузы разделились на федеральные, бюджетные, автономные и др. В новых условиях меняется и организация учебного процесса по физическому воспитанию, перед преподавателями физкультуры ставятся новые задачи, исходя из принятых постановлений Правительства России по развитию студенческого спорта и стратегии развития физической культуры и спорта в России.

Изменения в организации студенческого спорта стали особенно заметны в последние годы. Приняты поправки в Федеральный Закон, появилось устойчивое финансирование Всероссийских соревнований, стали проводиться летние и зимние Всероссийские Универсиады. Победы наших студентов стали привычными на Всемирных Универсиадах. Подготовкой сборных команд занимаются профессионалы самого высокого уровня.

Однако вместе с тем появились и проблемы, особенно на уровне массового студенческого спорта. В Положениях по Всероссийским Универсиадам предусматриваются несколько этапов – университетский, региональный, окружной и Всероссийский. На финальную стадию приглашаются команды университетов, победивших на уровне округов и команды лучших университетов региона-организатора.

По разным видам спорта – разные университеты. Как правило, округ представляют университеты физической культуры или университеты, где есть факультеты физической культуры.

В России более трехсот университетов, находящихся в системе Министерства образования, в каждом из которых есть спортивные звезды, даже входящие в состав сборных команд России, но они не могут принять участие во Всероссийских студенческих соревнованиях. Тем не менее, формирование сборных команд по видам спорта для участия во Всемирных Универсиадах проходит среди лучших спортсменов-студентов, то есть победители Всероссийских соревнований не гарантируется право выступить за сборную страны. Кроме этого, в технических университетах практически отсутствует финансирование подготовки спортсменов высокого уровня. Именно здесь формируется разрыв интересов студентов, организаторов и тренеров.

Необходимо отметить, что развитие студенческого спорта в университетах реализуется на тех же базах, где проходят занятия по физической культуре и, практически, тем же составом преподавателей, являющихся одновременно тренерами. В ряде случаев руководство вуза выделяет дополнительные ставки преподавателей, для работы со сборными в рамках спортивных клубов, но их количество определяется только уровнем понимания руководства университета.

Формирование групп спортивного совершенствования существенно зависит от финансовых возможностей университетов. Напрямую из бюджета эти группы не финансируются, поэтому оплата труда тренеров-преподавателей проходит либо за счет увеличения студентов в обычных группах, либо за счет внебюджетных средств вуза. В ряде вузов есть и доплаты по специальным программам.

Нет средств, нет и притока молодых, амбициозных кадров для занятий в группах спортивного совершенствования со сборными. Эта проблема становится все более актуальной. Как совместить занятия физкультурой с серьезными тренировками, подготовкой студентов к высоким результатам на мировом уровне? Если не будет стимулироваться руководство вузов для развития студенческого спорта, то не следует ожидать появления новых чемпионов от обычных университетов. Студенческие лидеры будут готовиться в центрах спортивной подготовки, продолжать заниматься у своих тренеров в спортшколах, а затем продолжать образование в физкультурных вузах. Хотя существующая материальная база в университетах сегодня отвечает самым высоким требованиям, молодежь хочет заниматься не только физкультурой, но и включиться через массовый спорт в большой спорт студентов.

Возможность заниматься физкультурой с учетом спортивных интересов является мощным мотивационным фактором, поэтому во многих учебных заведениях используют эффект спортизации учебного процесса для повышения эффективности учебных занятий.

В работе обсуждаются вопросы организации студенческого спорта с объединением занятий по физической культуре, по различным направлениям физической подготовки. В университете сложились четыре направления: по силовой подготовке на базе армспорта и некоторым видам борьбы, по общефизической подготовке на базе многоборий, по аэробике и фитнесу для девушек и по игровым видам спорта на базе двух видов – по футболу и баскетболу. Учебные занятия дополняются вечерними секциями, которые ведут те же преподаватели, что позволяет вести контролирование всех параметров физического и психологического состояния студентов. Это стало возможным, благодаря наличию хорошей материальной базы, а также оплаты тренерской работы в вечерние часы по специальной Программе «Кадры», за работу со сборными командами вуза, причем, чем выше уровень соревнований, куда попадают спортсмены, тем выше оплата.

В Татарстане физическое воспитание молодежи и массовый спорт всегда находят внимание со стороны руководства республики, Достаточно отметить заинтересованность правительства в приглашении Универсиады-2013 в Казань и широкомасштабное строительство спортивных объектов в городе и в районах. Только в КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева построено три спортивных сооружения – физкультурно-оздоровительный комплекс, бассейн и стадион. Такие же новые спортсооружения построены и в других вузах города.

Практически созданы идеальные условия для занятий – физкультурой или спортом? До сих пор проблема мотивации к занятиям физическими упражнениями остается актуальной. Человек должен сам занять активную позицию в самосовершенствовании своего физического развития. Именно эта задача ставится перед преподавателями физической культуры на современном этапе. Студенческий спорт, стоящий как бы между профессиональным и массовым, неорганизованным спортом, должен формировать дополнительный стимул для активных занятий физической культурой. Именно на этапе обучения в высшей или средней профессиональной школе у молодежи закладываются принципы отношения к своему здоровью. Едва ли государственная политика увеличения количества мастеров спорта или количества Олимпийских медалей подвигнет его к активному образу жизни, а хороший педагог и успехи сокурсника или земляка привлекут к занятиям большее число молодежи.

Спортизация занятий по физической культуре как бы дополняет и развивает физическое развитие, включает дополнительный мотивационный аспект, но занятия в спортивных секциях, как правило, не оставляют времени на занятия физкультурой.

К сожалению, спортивные клубы вузов к настоящему времени не сформировались в спортивные школы, у них нет достаточного контингента тренеров, способных из числа студентов сформировать достойные команды, и нет финансирования на их соревновательную деятельность. Тем не менее, появление современной материально-технической базы уже позволяет включаться во всероссийские студенческие соревнования. Так в КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева появились серьезные команды по армспорту, водному поло, футболу и баскетболу. Команды, играющие в регулярных соревнованиях на всероссийском уровне, неизбежно будут вынуждены заниматься резервом, то есть в вузах будут появляться команды нижнего уровня, что опять же станет задачей спортивных клубов и преподавателей физической культуры.

Успехи студентов-спортсменов КНИТУ-КАИ на Всероссийском и республиканском уровне доказывают, что при определенных условиях формирования занятий по физической культуре и организации спортивных клубов вузов, возможна подготовка спортсменов для сборных команд России. Эти две составляющие физического совершенствования молодежи смогут существенно повысить эффективность влияния на формирование ценностей здорового образа жизни у молодежи.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КАЗАНИ ПОСЛЕ УНИВЕРСИАДЫ

Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов

*Казанский национальный исследовательский технический университет,
Республика Татарстан*

В дни Универсиады в Казань приехало более десяти тысяч спортсменов, в организации игр приняло участие около шести тысяч сотрудников и двадцати тысяч волонтеров, в том числе и восемьсот студентов университета. В дни проведения Универсиады город жил одной главной задачей, чтобы гостям было удобно и безопасно, чтобы спортсмены не чувствовали никаких проблем с организацией соревнований, чтобы журналисты могли

эффективно работать на всех аренах Игр. Участники соревнований и официальные делегации размещались в деревне Универсиады, а для журналистов были приготовлены номера на комфортабельных теплоходах в речном порту города, сотрудники правоохранительных органов проживали в общежитиях вузов. Все возможные места в гостиницах и общежитиях были отданы гостям.

Закончились игры Всемирной летней Универсиады в Казани, разъехались спортсмены, отгремел последний салют на главном стадионе города «Казань-арена». Казань стала жить обычной жизнью, студенты вернулись в свои вузы, в свои общежития. На стадионы и спортивные площадки вернулись студенты. Казанский национальный исследовательский технический университет им А.Н. Туполева, как и все другие вузы, активно участвовал в проведении игр. Университет в преддверии универсиады получил самый современный комплекс спортивных сооружений: универсальный игровой спортивный зал, пятидесятиметровый бассейн и полноразмерный футбольный стадион с искусственным покрытием, который получил категорию ФИФА В бассейне университета проходили игры ватерполистов. На стадионе встречались футболисты и футболистки, в короткие сроки была построена площадка для тренировок метателей молота и копья.

Все сотрудники КСК «Олимп» приняли участие в обеспечении соревнований. Ежедневный сценарий проведения соревнований был распisan по минутам. Утренние тренировки начинались в семь часов утра, затем официальные соревнования, работа с журналистами, поддержание чистоты и порядка, обеспечение безопасности, работа транспорта. Все эти вопросы требовали четкого взаимодействия всех служб - от технических работников до руководства. Оценка организации соревнований Универсиады-2013 в КСК «Олимп» была самой высокой, отмечены благодарностями Оргкомитета Игр.

Но самым важным итогом соревнований стал огромный опыт организации спортивных мероприятий на самом высоком уровне. Коллектив КСК «Олимп» готов сегодня принимать у себя соревнования любого уровня, вплоть до мирового. Впереди Чемпионат мира по водным видам спорта, где университетский бассейн включен в список объектов, на которых будут проходить тренировки и соревнования пловцов и ватерполистов.

Многие волонтеры, принимавшие участие в обслуживании соревнований сегодня готовы выехать на Игры Зимней Олимпиады в Сочи, на зимнюю Универсиаду в Красноярск. Подготовлена команда для проведения

Всероссийской летней Универсиады в Казани 2014 года. Это наследие Универсиады никаким другим образом не получишь, только пройдя путь успехов и ошибок во время официального проведения соревнований высокого уровня.

Уже после Универсиады на базе КНИТУ-КАИ прошла Всероссийская Спартакиада Газпрома, регулярно проходятся соревнования Спартакиады среди вузов Казани.

Продолжают заниматься на стадионе и в бассейне и студенты университета. Новый уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом возникает у студентов, приходя на занятия. Приятно сознавать, что совсем недавно на этом стадионе играла сборная Бразилии, а сегодня те же условия для занятий у тебя – простого студента первокурсника. Кроме студентов в КСК «Олимп» тренируются и школьники. В рамках социальной программы в бассейне тренируется группа ватерполистов ДЮСШ города, на стадионе тренируются молодые футболисты. Находится время и для тренировок молодежной команды по водному поло, для сборных команд по футболу.

Привлечение школьников к занятиям спортом в университетских стенах имеет большой профориентационный эффект, всегда было престижно учиться вместе с чемпионами, ими гордились и старались быть похожими на кумиров. Университет, это не только научная и профессиональная школа, но и школа жизни, это традиции, это гордость за своих выпускников. В составе сборной команды ватерполистов выступили трое представителей университета, которые стали серебряными призерами в родных стенах. За них и болели свои студенты, школьники и сотрудники вуза. Когда знаешь, что в команде свой игрок, хочется изо всех сил поддержать его, вместе пережить гордость за победу и разделить горечь неудачи. Очевидно, что и после Универсиады, молодежь сохранит в себе интерес к спорту, сохранит свою сопричастность к родному вузу, к его спортивному миру.

Университет имеет давние спортивные традиции. Заложенные многими поколениями студентов, были у нас и Олимпийский чемпион, чемпионы мира и Универсиад, но впервые студенты смогли сами почувствовать накал борьбы, узнать тяжесть победы, а это дорогого стоит.

Сейчас много говорят о наследии Универсиады. Конечно, сегодня в университете существенно преобразилась материальная база, количество метров крытых спортивных сооружений приблизилось к норме, причем все спортзалы имеют очень высокий уровень качества и способны удовлетворять требованиям международных федераций.

Практически, в каждом университете Казани появилась новая материальная база для занятий физкультурой и спортом. Открылась Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма, к которой перешли гребной канал, академия тенниса, гимнастический центр, большой пятидесятиметровый бассейн и общежития деревни универсиады. В аграрном университете появился стадион для регби, в технологическом университете – новый игровой зал и стадион. Другим вузам также преданы новые спортивные сооружения – бассейны, стадионы и игровые залы.

Отсюда в Казани количество молодёжи, занимающейся спортом, достигло 60% и это не предел. Качественная материальная база – это мощный стимул к занятиям спортом. Это один из главных итогов Универсиады-2013 в Казани. Еще один аспект наследия Универсиады, можно обозначить – это ощущение гордости за нашу молодежь, это объединение народа вокруг своих героев спорта. Мы почувствовали, что можем побеждать американцев и китайцев в самых разных видах спорта. Более ста пятидесяти золотых медалей в 27 видах спорта, это рекорд Универсиад. И, чтобы не говорили противники, как бы ни сравнивали составы команд, победа бала по всем правилам, все были в одинаковых условиях. Жители Казани эти победы наблюдали воочию, судьи были предельно объективны, а победы были завоеваны в честной борьбе.

Следует отметить и тот факт, что сегодня в Казани сформировалась мощная команда профессионалов, способных к проведению соревнований любого ранга. И не только на уровне организаторов, но и на всех спортивных сооружениях города. Это еще одно из достижений Универсиады-2013.

В октябре 2013 года на базе КСК «Олимп» прошло заседание Исполкома Российского студенческого союза, под руководством Президента РССС, первого вице-президента ФИСУ О.В. Матыцина, на котором подводились итоги Универсиады-2013. В своем выступлении он отметил большой вклад команды университета в успешную организацию Игр Универсиады и наградил ответственных сотрудников вуза памятными почетными знаками РССС. Получили почетные награды и председатель ФМСО «Буревестник» Республики Татарстан, ответственные сотрудники исполнительной дирекции. На этом же заседании утвердили Казань как центр проведения финальных летних игр Всероссийской универсиады в 2014 году.

ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

А.В. Аксенова

Бурятский государственный университет

Введение. В последние годы спорт изучается разными отраслями научного знания, каждая из которых создает свое представление о нем, как предмете исследования. Однако социологический ракурс проблемы спорта остается недостаточно исследованным. Формирование институтов профессионального спорта – объективный процесс, развивающийся в рамках основных ориентаций современной культуры и занимающий в сфере духовно-практической деятельности свое особое и достаточно заметное место. Спорт обладает высоким эстетическим и художественным потенциалом, но ориентирован не на гуманистические ценности и идеалы, а не цели сугубо практические [4].

Сегодня нельзя не найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом. Интенсивно развиваются процессы интеграции физической культуры и спорта в экономику, культуру, здравоохранение, религию, экологию и другие виды социальной жизни. Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания. С учетом этого изменяются требования общества к сфере физической культуры и спорта.

Спортивная деятельность является одним из видов человеческой деятельности, связанной с культивированием личности и развитием социальных отношений, носящих в целом социально-культурный характер и могущей быть рассмотренной на уровне деятельности индивидуума, группы, общества. Для нее характерен приоритет духовности как целостности внутренней психической жизни человека в процессе формирования его телесных кондиций (Аксенов М.О., 2013).

Спорт в целом - это уникальный социальный институт развития, расширения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества. В широком понимании «спорт» - это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения и установления в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты, взятые в целом [1].

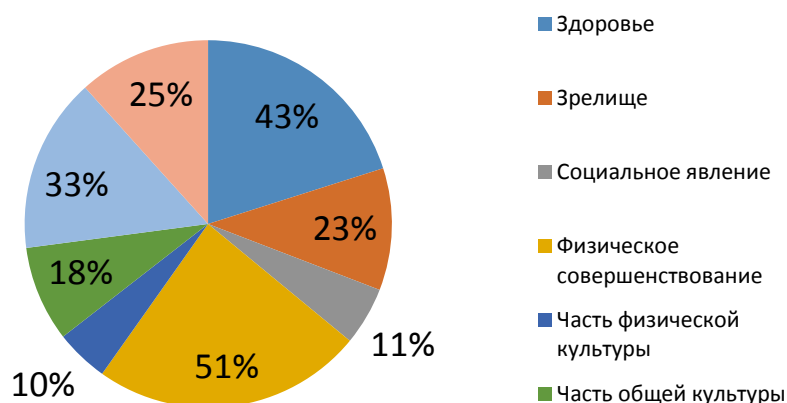
Методы и организация исследования. В исследовании использованы методы изучения и анализа литературных источников по данной теме. Нами был проведен опрос при помощи анкеты, которая была размещена в интернете в системе аккаунт Goole, где было дано 62 ответа, также проводился опрос при помощи традиционной бумажной анкеты, где было опрошено 300 человек. Опрос проводился среди молодежи г. Улан-Удэ и районами Республики Бурятия.

Спорт выступает в качестве деятельности, воспроизводящей определенные базовые механизмы формирования личности, включает индивида в социальные общности и общественные организации как полноправного члена общества и формирует определенные социальные отношения. В целом процесс социализации через спорт приобретает особое значение и содержание, так как выступает не только как фактор формирования межличностной компетентности, но и как обстоятельство, способствующее освоению и передачи общекультурных ценностей, оказывает влияние на приобретение высоко социального статуса. Таким образом, социализация личности является непрерывным процессом и наиболее интенсивно осуществляется посредством спорта[6].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что спорт выступает в качестве среды физической активности и специфически социального фактора, так как он является социальной технологией с четко организованной системой заранее известных правил и моделей поведения. На вопрос **Спорт для вас это?** Большинство респондентов 51% ответили, что спорт для них это физическое совершенствование, на втором месте 43% это здоровье и на третьем месте 33% средство активного отдыха.

Диаграмма 1

Спорт для Вас это:



Современная модель спорта дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей среде и через эти отношения оценить свое место в обществе. Как вид социальной, непрофессиональной деятельности он воспроизводит определенные базовые механизмы человеческого самосознания и самоопределения, располагает специфическими воспитательными возможностями.

Большинство опрошенных респондентов считают, что главная функция спорта воспитательная 69%, во вторую очередь считают оздоровительную-46%. Спорт часто подразумевает работу в коллективе, так в ходе исследования было выявлено, что большинство опрошенных тренируются в группе- 36% и в одиночку 18%. Таким образом, человек учится работать в коллективе, находить решение, выгодное для всех, приходиться к единому консенсусу. А значит, спорт помогает привыкнуть к коллективу, научиться находить общий язык, более того, учит иногда жертвовать своей выгодой во благо командного успеха. Также спорт помогает молодежи формировать свои приоритеты, развивать силу воли, настойчивость, терпение, которые необходимы для достижения уже профессиональных целей и успехов.

Спорт морально и этически развивает молодежь, приобщает к гуманистическим ценностям, всесторонне развивает личность и формирует определенный стиль жизни. Он является важным условием овладения человеком определенными социальными и физическими навыками, формируя мотивационную установку на социальную и физическую активность. Все это формирует тип и норму поведения личности и приближает ее к «идеалу» [2].

Заключение. Таким образом, в сфере спорта как социальном институте развитие двигательных возможностей личности неотделимо от развития ее социальных качеств, более того – определяется ими. Спортивная деятельность выступает средством удовлетворения многообразных потребностей личности, ее развития, самоактуализации, самопознания и самосовершенствования.

Спорт в Республике Бурятия является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик,

эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Спорт представляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения собственного «я», для сопереживания и сопричастности спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Современная цивилизация в значительной степени преобразует окружающую среду, социальные институты, самого человека. В этой связи спорт оценивается как неиссякаемый источник общественных нововведений. Отсюда становится понятным стремление современных исследователей выявить потенциал спорта, как социального института, найти его внутренние резервы и новые возможности этого социального института в развитии молодежи.

Литература

1. Аксенов М.О. Принципы спортивной тренировки / М.О. Аксенов, А.В. Гаськов – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2009. – 76 с.
2. Аксенов М. О. Планирование нагрузки в спорте. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету - 2013. - Випуск 112, Т. 4. —С. 13-19.
3. Аксенова А.В. Роль спорта в социализации молодежи в республике Бурятия / А.В. Аксенова, М.О. Аксенов // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: материалы II Международной научно-практ. конф. / Забайкал. гос. ун-т. – Чита, 2014. – С. 7 – 9.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Л. И. Лубышева. - М.: Академия, 2001. - 238с
5. Мухамитянов Ф. Д. Физическая культура как социальное явление и культурный феномен / Ф. Д. Мухамитянов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 9. - С.10 - 14.
6. Паначев В.Д. Проблемы управления социальным институтом спорта / В. Д. Паначев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2006. № 2. - С. 202-207.
7. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: основные проблемы, новые подходы и концепции. Ч. 1: Объекты исследования социол. физ. культуры и спорта / В. И. Столяров; РГАФК. - М., 1998. - 124 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

С.И. Алексеева, И.Н. Кафидов

Московский городской педагогический университет

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).

Убедительно доказана необходимость самого широкого физического воспитания - одного из средств, имеющего непосредственное отношение к формированию также и нравственных качеств человека [2]. Физическое воспитание должно быть построено с учетом физиологических возможностей студента его возрастных и индивидуальных особенностей.

Одним из лучших средств развития движений у студентов являются подвижные игры, способствующие гармоничному развитию их организма. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис) полезны еще и тем, что они вырабатывают у студентов ловкость, подвижность, развивают глазомер, воспитывают чувство коллективизма [1].

Большую роль в физическом воспитании студентов играет физический труд. Вид физической нагрузки должен быть эмоционально радостным. Приступая к занятиям физическими упражнениями, нужно думать только об успехе, отбросить все сомнения и колебания. Иоганн Вольфганг Гете воплотил эту идею в поэтические строки: «В нас расцветает то, что мы питаем, - таков вечный закон природы».

Цель физического воспитания - всестороннее развитие личности.

Задачи физического воспитания - заложить основы общего физкультурного образования, создать у студентов широкий фонд разнообразных двигательных умений, навыков и сопряженных с ними знаний, обеспечить базовый уровень развития физических качеств.

Основные аспекты конкретизации задач. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания, получают свое конкретное преломление по профилю спортивной тренировки, общей и профессионально-прикладной физической подготовки. Причем можно отметить два направления конкретизации задач.

В первом случае осуществляется конкретизация решаемых задач в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями занимающихся. Во втором случае конкретизация задач осуществляется во временном аспекте, что означает соотнесение их со временем, необходимым и благоприятным для их решения.

Исходя из целевых установок, в физическом воспитании ставятся общие задачи. Они, в свою очередь, подразделяются на ряд частных задач, для последовательной реализации которых нужно определенное время. Общие задачи обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в высшем учебном заведении), частные задачи - на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, полугодие, год).

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Естественными основами физической культуры при организации процесса физического воспитания человека является комплекс медико-биологических наук, таких как анатомия, физиология, биология, биохимия и гигиена. В процессе физического воспитания на студентов оказывается большое воздействие по формированию нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам проявлять их в учебной, трудовой и общественной деятельности, а также в быту и семье.

Использование различных средств физического воспитания (оздоровительного бега, плавания, спортивных игр) оказывают существенное влияние, предупреждающее развития стрессовых состояний у студентов.



Рис. Средства физического воспитания

Спортивная тренировка - это составная часть спортивной подготовки, представляющая собой специально организованный педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена, развитие и совершенствование двигательных качеств и функциональных возможностей, необходимых умений и технических навыков для достижения максимально возможного спортивного результата.

Закономерности спортивной тренировки, определяющими факторами, обеспечивающими непрерывный рост спортивного мастерства, являются следующие научно-методические предпосылки:

- спортивная тренировка имеет свои законы;
- спортивная тренировка является процессом длительным, непрерывным и управляемым;

-спортивная тренировка является динамическим и творческим процессом, постоянно направлена на воспитание, образование и функциональное развитие спортсмена.

Педагогический контроль в структуре спортивной тренировки.

Оптимизация тренировочного процесса и, прежде всего, объективная оценка эффективности не только обобщенного фактора, но и его составляющая предполагает в качестве обязательного мероприятия проведение оперативного, текущего и этапного контроля. Эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической).

Разновидности контроля в системе спортивной тренировки (по М.А. Годуку 1980 г.)

Состояние спортсмена	Тренировочный эффект	Разновидность контроля	Разновидность планирования	Место проведения
оперативное	срочный тренировочный эффект	оперативный	оперативный	на тренировочном занятии
текущее	оставленный тренировочный эффект	текущий	текущее	в микроцикле
устойчивое	кумулятивный тренировочный эффект	этапный	этапное	в полугодичном, годичном

Выводы:

В условиях педагогического института физической культуры и спорта основной целью физического воспитания является развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, специальных знаний, необходимых для овладения учебной программой вуза, создание оптимальных условий для подготовки будущих специалистов. Физическое воспитание рассматривается как важное, полезное средство досуга, стимулирующее обеспечение оптимального уровня жизнедеятельности организма. По мнению студентов,

физическое воспитание реализует 3-и функции досуга: восстановление затраченных в процессе учебы сил, воспитания личности, совершенствования физических и духовных способностей. Студенты - спортсмены рассматривают спортивную деятельность как фактор личностного развития, обеспечивающий поддержание у них высокого уровня работоспособности, психотерапевтического воздействия, направленного на снятие умственного напряжения.

Литература

1. Данченко И.П. Физическое воспитание студентов. - М.: МГУ; 1990.
2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.3.: Семейное воспитание ребенка и его значение.- М.: Физкультура и спорт, 1956.

СПОРТИВНОЕ ПРАВО В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А.В. Гадалов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Спортивное право как отрасль законодательства включает в себя нормативные акты, регулирующие общественные отношения, возникающие в процессе подготовки и участия спортсменов в соревнованиях, а также участия юридических лиц в деятельности, связанной с проведением различных спортивных мероприятий, относящихся как к массовому спорту, так и к спорту высших достижений.

На сегодняшний день число специалистов, занимающихся проблемами физической культуры и спорта, значительно возросло, как и сам спектр вопросов, связанных с развитием спорта, его коммерциализации и профессионализацией. Во многом это обусловлено активизацией деятельности всех ветвей и уровней власти в период подготовки и проведения в нашей стране Универсиады - 2013 года, зимних олимпийских игр 2014 года и предстоящем в России чемпионате Мира по футболу. Подтверждением тому стало проведение международного форума «Россия – спортивная держава», который впервые прошел в г. Казани – столице «Универсиады –

2013». Одной из целей данного форума было сделать его одной из главных публичных площадок страны для дискуссии о развитии физической культуры и спорта в студенческой и молодежной среде.

Однако необходимо отметить, что на сегодняшний день слабо исследован комплекс нормативно-правовых актов, регулирующих физическую культуру и спорт, не существует системно изложенной законодательной базы, обеспечивающей и регламентирующей все направления физической культуры и спорта как отрасли с необходимым теоретическим правовым осмыслением и юридической регламентацией.

Общеизвестно, что физическое здоровье населения, профессиональная подготовленность спортсменов и общий уровень развития сферы спорта показывает общий уровень развития страны. По мере развития физкультурно-спортивной деятельности в условиях рыночной экономики все более важным и сложным становится механизм ее правового регулирования. В настоящее время в стране активно формируется и развивается законодательство, регулирующее физкультурно-спортивные отношения, постепенно нарабатывается административная и судебная практика применения этого законодательства. Законодательство в сфере физической культуры и спорта опирается на нормативно-правовые документы, регламентирующие современное состояние спортивного права в Российской Федерации и на международной арене.

В 1978 г. в Париже была принята Международная хартия физического воспитания и спорта (далее Хартия). Рассматриваемая Хартия принята с целью поставить развитие физического воспитания и спорта на службу прогрессу человечества, содействовать их развитию и побуждать правительства, а также компетентные неправительственные организации, работников образовательных учреждений руководствоваться ею в деле воспитания молодежи. Из текста Хартии следует, что физическое воспитание и спорт являются важной составляющей жизни общества. В ней провозглашается, что каждый человек обладает основным правом на доступ к физическому воспитанию и спорту, необходимым для развития личности.

Другими международно-правовыми источниками в сфере физического воспитания и спорта являются Спортивная хартия Европы, принятая

15 мая 1992 года и Кодекс спортивной этики (далее Кодекс). В основу Кодекса положены принципы этического характера, являющиеся неотъемлемой частью всей спортивной деятельности, спортивной политики. Кодекс создает этическую основу для борьбы с отрицательными проявлениями не только в спорте, но и в современном обществе.

Активно проводится законотворческая деятельность в области физического воспитания и спорта в Российской Федерации. Во-первых вопросы физической культуры и спорта рассматриваются в «Конституции Российской Федерации». В тексте Конституции физическая культура и спорт упоминаются дважды, а именно: в п. 2 статьи 41, констатирующем, что в Российской Федерации принимаются меры, в частности по развитию физической культуры и спорту; и в подпункте «Е» п. 1 ст.72, который относит общие вопросы физической культуры и спорта к вопросам совместного ведения Российской Федерации и ее субъектов. Факт упоминания в Конституции рассматриваемой сферы подтверждает ее значимость и общественную важность.

4 декабря 2007 г. была принята вторая редакция закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее Закон). Рассматриваемый Закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, а также принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Данный закон является базовым отраслевым документом, создающим фундамент в правовом регулировании сферы спорта. Существенным положительным фактором Закона явилось разграничение полномочий в области физической культуры и спорта между федеральным центром, субъектами и муниципальными образованиями Российской Федерации. Кроме того, в нем раскрыты полномочия, обязанности и правовой статус спортивных федераций по видам спорта, расписано положение об их аккредитации, и о наделении статусом региональных, общероссийских, международных, что является важной составляющей системы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значительное внимание закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации уделяет вопросам международного спортивного сотрудничества. В соответствии с п.4 статьи 15 Конституции Российской Федерации общепризнанные нормы и принципы международного права и международные договоры Российской Федерации являются составной частью

ее правовой системы. Россия берет на себя ответственность за выполнение и соблюдение всех международных нормативно-правовых актов в сфере спорта, которые соответствуют ее законодательству.

Большую роль физическое воспитание и спорт играют в служебно-боевой подготовке личного состава вооруженных сил и правоохранительных органов Российской Федерации. С целью систематизации и упорядочивания физической подготовки в большинстве «силовых» ведомств разрабатываются соответствующие «Наставления», которые разрабатываются в соответствии со ст. 29 ФЗ №329 от 4.12. 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» . При разработке «наставлений по физической подготовке» особый упор делается на формирование необходимых в служебной деятельности профессиональных навыков и развитие профессионально-важных физических и моральных качеств. В ст.29 Закона дан правовой статус служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта, общественно-государственных организаций, осуществляющих развитие соответствующих видов спорта и подготовку спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящий момент, как в России, так и на международном уровне проходит процесс формирования системы законодательства о спорте, который носит комплексный характер и представляет собой определенный массив правовых норм, регулирующих отношения, складывающиеся в сфере физического воспитания и спорта. В системе органов управления физической культурой на федеральном и региональных уровнях организуется достаточно эффективное управление спортивной деятельностью в соответствии с действующим законодательством. Тем не менее, следует отметить необходимость ее дальнейшего системного совершенствования.

ОПЫТ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В ВУЗЕ. СТУДЕНТЫ ВЛГУ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

С.В. Иванов, В.А. Сулова, Н.Д. Сулов, Н.Н. Самарина

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Пауэрлифтинг во Владимире и Владимирской области существует уже более 25 лет. Первые областные соревнования прошли в г. Карабаново (Александровский район) в 1989 г. Организатором соревнований был Медведев Сергей. Выступали тогда спортсмены, что называется, «вслепую». Не

зная толком правил соревнований, не имея никакой специальной экипировки и не обладая практически никаким опытом участия в соревнованиях. Тем не менее, их дебют был весьма удачен. На этих соревнованиях двое спортсменов выполнили разряд МС СССР (С. Медведев, А. Антонов). Так же здесь выступали преподаватели ВлГУ, сыгравшие в дальнейшем ведущую роль в развитии пауэрлифтинга на территории Владимирской области: С.В. Иванов, Н.М. Магомедов, А.Б. Лаврентьев, В.Г. Заботин. Эти соревнования и выступление преподавателей положило начало работы секции по силовому троеборью, на базе Владимирского Политехнического Института, а ныне ВлГУ, под руководством С.В. Иванова и А.Б. Лаврентьева.

В течение всего этого времени группа энтузиастов принимала участие в соревнованиях и турнирах разного уровня: от городских, областных, междугородних до международных.

В 1992 году пришли первые успехи. В Венгрии проходило первенство Европы среди юниоров, участником данных соревнований от Владимирской области стал Проскурин Анатолий (выпускник ВлГУ), где он занял третье призовое место. В этом же году в Англии (Бирмингем) Баранов Виктор участвовал в чемпионате мира среди мужчин, стал бронзовым призером.

В 1993 году появились и первые чемпионы во Владимирской области по пауэрлифтингу: Смирнов Михаил, Ганьков Алексей (выпускники ВлГУ) стали чемпионами первенства Европы в Бельгии. В этом же году Ганьков А. стал первым чемпионом мира среди юниоров. Это был первый чемпион мира в России.

В 2000 году была зарегистрирована Федерация пауэрлифтинга Владимирской области, президентом которой был избран С.В. Иванов. Все эти годы в спортивном зале ВлГУ продолжалась работа с новичками и подрастающим поколением пауэрлифтеров. Совершенствовалась материально-техническая база. Появился настоящий помост для соревнований, оборудование и аппаратура, что позволяет на более высоком уровне проводить соревнования.

Последующие годы развития пауэрлифтинга во Владимирской области ознаменованы настоящим прорывом. За период с 1992 по 2012 г.г. 26 атлетов земли Владимирской привезли с чемпионатов мира и Европы более 120 медалей только в сумме троеборья, из которых 70 золотых. Семь атлетов устанавливали мировые рекорды. Было подготовлено 5 Заслуженных мастеров спорта, более 40 МСМК.

Одним из заметных новых событий в мировом спорте конца XX в. стали *Всемирные игры по неолимпийским видам спорта*. Первые игры прошли уже в следующем - 1981-м г. в Санта-Кларе (США). Было решено проводить их 1 раз в четыре года в после олимпийский год. В программу Игр было включено 26 видов спорта, в том числе и пауэрлифтинг. VI Всемирные игры состоялись в японском городе Акита с 16 по 26 августа 2001 г. В них принял участие единственный атлет из Владимира – Суслов Николай (выпускник ВлГУ), где он занял четвертое место в своей категории. В IX Всемирных играх в 2013 году, проходивших в городе Кали (Колумбия) принимала участие Цветкова Светлана (выпускница ВлГУ), где она завоевала бронзовую медаль.

В таблице 1 показано количество завоеванных медалей владимирскими атлетами на чемпионатах и первенствах мира в период с 1990 по 2014 годы. В ней мы видим, что спортсмены нашего региона стали успешно выступать, начиная с 1993 года. Наибольшее количество завоеванных медалей приходится на период с 1997 по 2005 года. В 2006 году Россия была дисквалифицирована и наши спортсмены не выступали на международной арене. С 2007 года количество выступавших спортсменов резко снизилось, что привело к снижению количества завоеванных медалей.

Таблица 1

Количество завоеванных медалей пауэрлифтерами Владимирской области на чемпионатах и первенствах мира в периоде 1990 по 2014 годы

<i>год</i>	<i>золото</i>	<i>серебро</i>	<i>бронза</i>	<i>всего</i>
1990	-	-	-	-
1991	-	-	-	-
1992	-	-	-	-
1993	1	1	1	3
1994	-	-	-	-
1995	1	-	1	2
1996	-	2	2	4
1997	2	1	1	4
1998	2	2	-	4
1999	4	2	1	6
2000	1	1	-	2
2001	1	2	2	5
2002	4	1	1	6
2003	3	2	1	6
2004	3	1	1	5

Окончание табл. 1

<i>год</i>	<i>золото</i>	<i>серебро</i>	<i>бронза</i>	<i>всего</i>
2005	4	-	-	4
2006	-	-	-	-
2007	1	-	-	1
2008	1	-	-	1
2009	-	1	-	1
2010	1	2	-	3
2011	2	-	-	2
2012	-	-	-	-
2013	-	1	-	1
2014	1	-	-	-
итого	31	18	11	60

В таблице 2 показано количество завоеванных медалей владимирскими атлетами на чемпионатах и первенствах Европы в период с 1990 по 2014 годы. В ней мы видим, что спортсмены нашего региона стали успешно выступать, начиная с 1993 года. Наибольшее количество завоеванных медалей приходится на период с 1995 по 2006 года. В 2006 году Россия была дисквалифицирована и наши спортсмены не выступали на международной арене. С 2010 года количество выступавших спортсменов резко снизилось, что так же привело к снижению количества завоеванных медалей.

Таблица 2

Количество завоеванных медалей пауэрлифтерами Владимирской области на чемпионатах и первенствах Европы в период с 1991 по 2014 гг.

<i>год</i>	<i>золото</i>	<i>серебро</i>	<i>бронза</i>	<i>всего</i>
1991	-	-	-	-
1992	-	-	1	1
1993	2	1	-	3
1994	-	-	-	-
1995	1	2	-	3
1996	2	1	-	3
1997	2	2	-	4
1998	3	-	-	3
1999	3	1	-	4
2000	2	-	1	3
2001	2	4	1	7
2002	3	2	-	5
2003	4	3	-	7
2004	3	1	-	4
2005	3	2	-	5

Окончание табл. 2

<i>год</i>	<i>золото</i>	<i>серебро</i>	<i>бронза</i>	<i>всего</i>
2006	2	2	-	4
2007	-	-	-	-
2008	-	-	-	-
2009	-	-	-	-
2010	-	1	-	1
2011	1	-	-	1
2012	1	-	-	1
2013	-	-	-	-
2014	-	-	1	1
итого	34	22	4	60

Пауэрлифтинг во Владимире, как вид спорта, появился в конце 80-х годов. В 90-е годы наши владимирские атлеты завоевали международную арену. Стремительный прогресс в развитии пауэрлифтинга в нашем регионе привел к появлению большого количества спортсменов высокого класса, имеющих звания ЗМС, МСМК, МС и др. Владимирский государственный университет стал отправной точкой в развитии пауэрлифтинга Владимирской области.

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ФИТНЕС-СТЕП-АЭРОБИКЕ

И.А. Цыба

*Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина,
Москва*

Подготовка студенческой спортивной команды, имеет определенную специфику. В РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина накоплен немалый опыт подготовки команд в сложнокоординационных видах спорта. Одним из них является фитнес-степ-аэробика. Сборная команда университета «Фламенко» - двукратный чемпион Европы и чемпион мира по фитнес-степ-аэробике.

Подготовка студенческой команды по фитнес-аэробике в отделении спортивного совершенствования строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки, при этом учитываются особенности периодики учебного процесса. В процессе тренировки студентов-спортсменов совершенствуется спортивно-техническая, физическая и

психическая подготовка. Специфика подготовки спортсменов по фитнес-степ-аэробике имеет некоторые особенности. Средства спортивной тренировки в соревновательный, специально подготовительный, общеподготовительный периоды применяются исходя из отличительных особенностей программы фитнес-степ-аэробики как вида спорта. Например, отличительными чертами соревновательных программ по фитнес-степ-аэробике является проявление хороших координационных способностей, скоростно-силовой подготовки, специальной выносливости, активной гибкости и взрывной силы. Наличие в соревновательных программах четкой смены ракурсов, сложнокоординационных движений руками, выполняемых на каждый счет, быстрые перестроения накладывают отпечаток на специфику тренировочного процесса. Для наиболее успешного выступления команды соревновательная программа должна содержать большое количества махов в разных плоскостях, шпагатов, выпадов и наклонов, что требует максимального развития *активной гибкости*. Большое количество различных подскоков, перескоков, прыжков нуждается в максимальном развитии *взрывной силы*. Для развития необходимых физических качеств и способностей применяются упражнения как сложнокоординационных, так и циклических и игровых видов спорта. Для развития *силы* используются упражнения с различными весами, с весом собственного тела, тренажеры, статические упражнения, упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, в гору, против ветра), упражнения с использованием сопротивления упругих предметов, упражнения с противодействием партнера. Для развития *общей выносливости* фитнес-аэробике применяются самые разнообразные упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, кросс, передвижения на лыжах, плавание, игры, упражнения круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений в умеренном темпе) и др. Развитие *специальной выносливости* проходит непосредственно при выполнении упражнением со степ-платформой.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) для развития *активной гибкости* из художественной и спортивной гимнастики, упражнения по новым методикам развития гибкости, такие как, стретчинг, пилатес выполняются на каждой тренировке. Одной из главных задач в фитнес-аэробике является развитие *координационных способностей*. Основой является сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образо-

вывать новые, все более усложняющиеся формы движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений увеличивается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя площадь опоры, комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, выполняя упражнения по сигналу.

В процессе физической подготовки спортсменов с успехом используются также средства фитнес-аэробики – упражнения со слим-слайдами, боди-барами, фитболами, степ-платформами. Кроме того, квалифицированный тренер применяет такие необходимые стороны подготовки команды как оценка функционального, физического и психического состояния спортсменов. Необходимо постоянно контролировать здоровье спортсменов, уровень физической и технической подготовленности, использовать необходимую фармакологическую поддержку в виде витаминов, адаптогенов, не забывать про необходимость восстановительных процедур и полноценное питание.

Одним из основных отличий системы подготовки студенческих команд является необходимость учитывать трудность планирования многолетней спортивной подготовки. В связи с этим тренеры студенческих команд, в том числе и по фитнес-степ-аэробике опираются в системе планирования учебно-тренировочных, предсоревновательных и соревновательных сборов на график учебного процесса студентов. Во многих случаях целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодичных циклов, чтобы этапы тренировок с повышенными нагрузками и этапы соревнований не совпадали с периодом сессий.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 304 с.
2. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П. с соавт. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике общества // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №6. - С.39.
3. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – С. 316.

Секция 6
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

**К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ**

А.Ю. Абрамов, Т.А. Абрамова

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Пулевая стрельба на современном этапе развития испытывает существенные изменения в Правилах соревнований, которые вступили в силу с 1 января 2013 года.

Согласно этим правилам для спортсменов-стрелков, существенно усложняются условия соревновательной деятельности. В частности это выразилось в сокращении времени для квалификационной стрельбы и в существенном увеличении количества выполняемых выстрелов в финальном раунде. Вместе с тем количество дисциплин пулевой стрельбы осталось прежним – (10 видов).

Особенно остро эта проблема затронула высококвалифицированных стрелков, поскольку они уже имеют достаточный опыт соревновательной деятельности, а соответственно сложившийся динамический стереотип, т.е. стойко закрепленную системность в протекании пусковых и регуляторных процессов в ЦНС и связанных с ней органах и системах, обеспечивающих выполнение двигательного действия. Поэтому в сложившейся ситуации им фактически необходимо переучиваться.

Кроме этого в новых международных Правилах соревнований оспаривание первенства в финале начинается с обнуления квалификационных результатов для всех 8 участников, вышедших в финальный круг.

Всё это, безусловно, требует пересмотра устоявшихся подходов к подготовке спортсменов-стрелков и разработки методики, способной удовлетворять требованиям достижения высоких результатов высококвалифицированными стрелками, с учётом новых условий соревновательной деятельности и в кратчайшие сроки.

Для решения выявленной проблемы перспективным является использование комплексного оперативного контроля, который включается в структуру тренировочного процесса стрелков. Благодаря ему возможно осуществлять коррекцию техники выполнения серий выстрелов по принципу обратной связи.

Такой подход на основе биологически обратной связи позволяет создавать эффективные условия для произвольного управления движениями. Из опыта спортивной практики известно, что процесс управления движениями может быть более эффективным при наличии дополнительной информации о различных сторонах движения, о его качественных особенностях и количественных параметрах. Внешние ориентиры помогают «осмысливать движения», позволяя эффективно устранять ошибки.

В частности, для стрелков-«пистолетчиков», предлагается использовать специально разработанное техническое устройство «Тональный спуск», которое озвучивает разной тональностью скорость нажатия на спусковой крючок в режиме реального времени. Например, замедлению нажима на спусковой крючок соответствует более низкая частота и, наоборот, ускорению нажима на спусковой крючок – повышение частоты.

При этом в зависимости от уровня физической, технической и психической подготовленности спортсменов-стрелков возможно использовать индивидуализированные варианты техники нажатия на спусковой крючок при выполнении выстрела в скоростной стрельбе квалификационных и финальных серий.

Важно, что с помощью этого устройства определяются оптимальные характеристики техники выноса оружия, нажатия на спуск и темпа стрельбы с учетом новых Правил соревнований действующих с 01 января 2013 года.

Таким образом, использование технического устройства оперативного контроля – «Тональный спуск» в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов-стрелков может способствовать формированию новых подходов технической и тактической подготовки стрелков из пистолета с учетом их индивидуальных показателей физической, психической и тактической подготовленности, и соответственно, потенциальному повышению результативности соревновательной деятельности.

АНАЛИЗ КАЧЕСТВА СКОЛЬЖЕНИЯ ГОНОЧНЫХ ЛЫЖ РАЗЛИЧНЫХ ФИРМ-ИЗГОТОВИТЕЛЕЙ

В.В. Гаврилов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Подготовка современного лыжника-гонщика - многогранный педагогический процесс, в котором важное место занимает качество скольжения лыж и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных лыжников-гонщиков в климатических условиях средней полосы России.

Выбор подходящей пары гоночных лыж в условиях центрального федерального округа Российской Федерации имеет большое значение и составляет единый педагогический процесс тренировочной и соревновательной деятельности, так как климатические условия региона (температура воздуха, температура снега, влажность воздуха, тип снега, альбедо), так и конструктивные особенности лыж различных фирм производителей влияют на результаты в соревнованиях.

Однако в литературе нет работ по исследованию подбора лыж применительно к климатическим условиям различных регионов России.

Авторы (А. Грушин 1997, Т. Раменская, 2004, Л. Смирнов, 2006, и др.) при исследовании вопроса подготовки и использования лыж высказывают мнение, что на взаимодействие скользящей поверхности гоночных лыж со снегом оказывают влияние следующие факторы:

- конструктивные особенности лыж;
- климатические факторы региона, в котором проводятся соревнования;
- технология подготовки;
- смазка лыж;
- физическая и техническая подготовленность спортсмена.

Все перечисленные факторы решающим образом играют главную роль в достижении максимальных результатов в лыжных гонках, в наших же исследованиях особое внимание уделялось сравнению качеству скольжения лыж различных фирм изготовителей в условиях климатических факторов центрального региона России.

Цель исследования - экспериментальное обоснование выбора фирмы гоночных лыж в различных погодных условиях климатической зоны Центрального региона Российской Федерации.

Методика исследования эффективности скольжения гоночных лыж различных фирм изготовителей.

Некоторые авторы считают, что по степени влияния на скольжение лыж определяющую роль играет конструкция лыжи, затем структура, и в последнюю очередь - мазь.

По нашему мнению определяющую роль по степени влияния на скольжение лыж наряду с их конструкцией играют такие факторы, как во-первых климатические условия региона (температура воздуха, температура снега, влажность воздуха, тип снега, альбедо), так и во-вторых, структурные особенности лыж различных фирм производителей.

Исследования проводились на лыжных трассах г. Владимира в период соревновательного сезона 2013-2014гг. В эксперименте принимали участие члены сборной команды Владимирской области. Квалификация спортсменов: мастера спорта и кандидаты в мастера спорта в количестве 7 человек.

На данном этапе исследования нами проводилась экспериментальная проверка эффективности гоночных лыж различных фирм производителей, состоящая из двух тестирований. При проведении первого эксперимента использовалось тестирование с использованием радаров скорости при трех температурных режимах: -1°C , -15°C , $+4^{\circ}\text{C}$. Тестирование проводилось на тестовом склоне 18° , длина отрезка 40 м. Тестирование проводилось одним спортсменом, в одной стойке, чтобы не получить недостоверные результаты.

Для проведения эксперимента были выбраны 5 пар лыж лучших иностранных производителей: лыжи марки «Fischer»; лыжи марки «Atomic»; лыжи марки «Madchus»; лыжи марки «Rossignol»; лыжи марки «Salomon». На ногу откатчику закреплялся респондер, данные поступали на монитор. По окончании тестирования данные расшифровывались.

С целью проверки результатов эксперимента и выявления эффективности скольжения гоночных лыж различных фирм изготовителей влияющих на тренировочный и соревновательный процесс было проведено второе тестирование в виде контрольной гонки на тестовом кругу 5 км при следующих климатических условиях: сухая морозная погода при t воздуха -10°C , t снега -11°C . В эксперименте принимали участие те же спортсмены, что и в предыдущих тестах. Лыжи были подготовлены по одной технологии с нанесением одинаковой смазки.

Результаты исследований и их обсуждение.

В результате проведенного эксперимента получены следующие результаты: в сухую морозную погоду при температуре воздуха - 15°C лучшими были лыжи марки «Fischer», при переходных температурах также лучший результат был у лыж марки «Fischer». При теплой и влажной погоде при t воздуха + 4°C лучшие характеристики показали лыжи марки «Rossignol» (см. таблица).

В результате второго эксперимента по проведенной тестовой гонке на 5 км были показаны следующие результаты: Лыжник, бежавший на лыжах марки «Fischer», показал лучший результат, второй результат показал спортсмен на лыжах марки «Atomic».

В результате контрольной гонки установлено влияние марки лыж на результат лыжника-гонщика. Таким образом, контрольная гонка подтвердила результаты тестирования с использованием электронных радаров скорости.

Таблица 1

Экспериментальная проверка эффективности гоночных лыж различных фирм изготовителей при различных погодных условиях

№ п/п	Марка лыж	Результаты (сек.) при температуре воздуха		
		- 7С	- 15°C	+ 4°C
		$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
1	«Fischer»	3,710 ± 0,007	4,020 ± 0,022	2,954 ± 0,005
2	«Atomic»	3,810 ± 0,007	4,296 ± 0,036	3,004 ± 0,005
3	«Madchus»	3,914 ± 0,005	4,412 ± 0,030	3,016 ± 0,005
4	«Rossignol»	3,954 ± 0,005	4,686 ± 0,031	2,920 ± 0,007
5	«Salomon»	4,036 ± 0,006	4,794 ± 0,009	3,036 ± 0,005

Заключение

Анализируя различные пары лыж от ведущих-фирм-производителей, изучив научно-методическую литературу по исследуемой проблеме, опыт ведущих специалистов, проведенные нами исследование - позволяет сделать следующие выводы:

1. Апробированная нами технология подготовки гоночных лыж к тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных лыжников-гонщиков в климатических условиях средней полосы России включает в себя следующие составляющие:

- а) в результате исследования установлено, что в данном регионе лучше работают в морозную погоду лыжи марки «Fischer»;
- б) в теплую погоду - лыжи марки «Rossignol».

Литературы

1. Грушин, А.А. Как подготовить лыжи? / А.А. Грушин // Лыжный спорт. 1997. - № - с.28-30.
2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учебник для ИФК / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М.: Флинта, Наука, 2004. – 242 с.
3. Смирнов, А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учебное пособие / А. А. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 176 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Ф. Ишухин, Н.А. Хренков

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.) [3].

Существует множество нерешенных вопросов управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. При этом имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов [1, 3].

Между тем, развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 15-17 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение [2].

Умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков в возрасте 15-17 лет, значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем [3].

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества и специальная выносливость. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании [2].

Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических качеств [1].

Уровень и темпы изменения скоростно-силовых качеств у детей различного биологического возраста неодинаков. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей скоростно-силовых качеств у подростков различного биологического возраста, занимающихся футболом [3].

Целью исследования было изучение влияния занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств у юношей 15-17 лет.

Для решения поставленных цели нами использовались следующие *тесты*: прыжок в длину с места, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с хода, десятерный прыжок в шаге с места.

Анализ полученных результатов после проведенного первого педагогического тестирования в экспериментальной и контрольной группах у юношей показал, что по всем тестам, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств имели преимущество футболисты (табл. 1) ($p < 0,05$).

Так, результаты в тесте прыжок в длину с места у юношей экспериментальной и контрольной групп были соответственно $199,7 \pm 3,3$ см и 228 ± 7 см, а в десятерном прыжке $22,7 \pm 0,45$ м и $25,1 \pm 0,35$ м ($p < 0,05$).

Результаты в беге на 30 м с хода соответственно в экспериментальной группе - $4,05 \pm 0,05$ с, в контрольной группе - $3,74 \pm 0,05$ с ($p < 0,05$)

Таблица 1

Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

№	Тесты	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t	p
1	Прыжки в длину с места, см	$228 \pm 3,7$ см	$199,7 \pm 3,3$ см	3,66	$p < 0,05$
2	Десятерной прыжок, м	$25,1 \pm 0,35$ м	$22,7 \pm 0,45$ м	3,23	$p < 0,05$
3	Бег 30 м с хода, с	$3,74 \pm 0,05$ с	$4,05 \pm 0,05$ с	4,38	$p < 0,05$
4	Челн. бег 3x10 м,с	$8,05 \pm 0,08$ с	$8,31 \pm 0,09$ с	2,16	$p > 0,05$

В тесте челночный бег 3 по 10 м результаты в обеих группах были соответственно $8,31 \pm 0,09$ с и $8,05 \pm 0,08$ с ($p > 0,05$).

Результаты педагогического тестирования показали, что уровень развития физических качеств обследованных юношей в основном соответствовал средним показателям.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование, цель которого заключалась в проверке эффективности методики развития скоростно-силовых качеств у юношей занимающихся футболом.

При сравнительном анализе полученных в итоговом тестировании результатов в экспериментальной и контрольной группах у юношей 15-17 лет видно, что по всем тестам в экспериментальной группе улучшились результаты, в то время как в контрольной они практически остались неизменны (табл. 2) ($p < 0,05$).

Таблица 2

Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

№	Тесты	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t	p
1	Прыжки в длину с места, см	234 \pm 3,5см	197,2 \pm 3,5 см	7,43	p<0,05
2	Десятерной прыжок, м	25,6 \pm 0,4 м	22,9 \pm 0,5 м	4,22	p<0,05
3	Бег 30 м с хода, с	3,64 \pm 0,05 с	4,07 \pm 0,05 с	6,08	p<0,05
4	Челн. бег 3x10 м,с	7,86 \pm 0,07 с	8,45 \pm 0,07 с	5,96	p<0,05

Так, в беге на 30 м с хода результаты на конец педагогического эксперимента составили: в контрольной группе 4,07 \pm 0,05 с, в экспериментальной - 3,64 \pm 0,05 с, различие достоверно (p<0,05) (табл. 2).

В прыжках в длину с места результат контрольной группы составил - 197,2 \pm 3,5 см, а в экспериментальной - 234 \pm 3,5см, а в десятерном прыжке – 22,9 \pm 0,5 м и 25,6 \pm 0,4 м (p<0,05).

В челночном беге 3 по 10 м в контрольной группе был показан в среднем результат 8,45 \pm 0,07 с, в то время как в экспериментальной группе 7,86 \pm 0,07(p<0,05).

Таким образом, динамика результатов исходного и итогового тестирования такова, что дети экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы по всем тестам, характеризующим скоростно-силовые качества.

Ни в одном тесте учащиеся контрольной группы не показали результаты лучше, чем учащиеся экспериментальной группы. Данные результаты позволяют нам утверждать, что занятия футболом являются эффективными при развитии скоростно-силовых качеств.

Таблица 3

Динамика показателей уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей контрольной группы за время эксперимента

№	Тесты	До эксперимента $X \pm m$	После экспери- мента $X \pm m$	t	p
1	Прыжки в длину с места, см	199,7 \pm 3,3 см	197,2 \pm 3,5 см	0,52	p>0,05
2	Десятерной прыжок, м	22,7 \pm 0,45 м	22,9 \pm 0,5 м	0,3	p>0,05
3	Бег 30 м с хода, с	4,05 \pm 0,05 с	4,07 \pm 0,05 с	0,28	p>0,05
4	Челн. бег 3x10 м,с	8,31 \pm 0,09 с	8,45 \pm 0,07 с	1,23	p>0,05

Для более детального анализа динамики результатов тестирования, полученных в педагогическом эксперименте, мы провели сравнение показателей по всем тестам в каждой группе (табл. 3, 4).

Результаты эксперимента показали, что в контрольной группе прироста в результатах практически нет, а в некоторых тестах результаты немного ухудшились (p<0,05).

Динамика показателей уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей экспериментальной группы имеет другую тенденцию. По всем показателям произошли положительные изменения.

Таблица 4

Динамика показателей уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей экспериментальной группы за время эксперимента

№	Тесты	До эксперимента $X \pm m$	После экспери- мента $X \pm m$	t	p
1	Прыжки в длину с места, см	228 \pm 3,7 см	234 \pm 3,5см	0,52	p>0,05
2	Десятерной прыжок, м	25,1 \pm 0,35 м	25,6 \pm 0,4 м	0,3	p>0,05
3	Бег 30 м с хода, с	3,74 \pm 0,05 с	3,64 \pm 0,05 с	0,28	p>0,05
4	Челн. бег 3x10 м,с	8,05 \pm 0,08 с	7,86 \pm 0,07 с	1,23	p>0,05

Таким образом, на основании вышеизложенного анализа полученных результатов можно утверждать, что занятия футболом показали свою эффективность при развитии скоростно-силовых качеств юных футболистов 15-17 лет.

Литература

1. Аркадьев, Б.А. Тренерское наследие / Б.А. Аркадьев / Сост. А.А. Горбунов - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 335 с.
2. Быстров, В.М. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций / В.М. Быстров, В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 246 с.
3. Иванов, А.Ф. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: Основы тренировки/ А.Ф. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 256 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАЩИТНИКА В СОВРЕМЕННОМ ХОККЕЕ

И.Г. Калинцева, В.Б. Давыдов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Уровень современного хоккея предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности защитника, так и к процессу его многолетней подготовки.

Подготовка защитников в России ведется преимущественно в ДЮСШ, СДЮШОР и специализированных выездных лагерях и ориентирована на спорт высших достижений. Но, ни для кого не секрет, что в отечественных хоккейных школах сегодня работа главным образом нацелена на подготовку игроков нападения, а защита остается в стороне. Вопрос подготовки защитника в программах ДЮСШ и СДЮШОР, а также методических пособиях затронут поверхностно, охватывает в основном тематику классификации технико-тактических приемов и контрольных нормативов, многие из которых были разработаны еще в прошлом веке. Недостаточно освещены такие вопросы как: программирование учебно-тренировочного процесса, построение различных форм занятий, построение микро-, мезо- и макроциклов, не рассматриваются вопросы моделирования.

Отсутствие как таковой оценки технико-тактической подготовленности защитника на современном этапе и процесса ее моделирования послужило предпосылкой для данного исследования. А фактически это важнейшие исходные данные для программирования учебно-тренировочного процесса, а, следовательно, и для достижения наивысших спортивных результатов.

Цель исследования – выявить модель лучших защитников КХЛ на основе технико-тактических критериев их соревновательной деятельности;

В соответствии с целью исследования поставлены задачи:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы;
2. Определить рейтинг игроков экстра-класса;
3. Выявить критерии технико-тактической подготовленности современного защитника и создать на их основе модельные характеристики защитника экстра-класса;
4. Провести сравнительный анализ защитников экстра-класса отечественной и зарубежных школ на основе критериев технико-тактической подготовленности.

Объект исследования – соревновательная деятельность хоккейного защитника на современном этапе развития хоккея.

Предмет исследования – технико-тактическая подготовленность защитника на современном этапе развития хоккея.

Для решения поставленных задач в работе был использован комплекс методов:

- анализ научно-методической литературы,
- педагогическое наблюдение,
- математико-статистические методы.

Результаты исследования.

Главным назначением составления рейтинга являлось выявление защитников экстра-класса из всей генеральной совокупности защитников команд КХЛ 2012/2013 сезона. Так как мнение любого тренера или специалиста об уровне игры того или иного защитника является субъективным и, в известной мере, трудозатратным с точки зрения сбора информации, то в основе данного рейтинга лежит анализ статистических (объективных) данных, полученных от Департамента статистики КХЛ (в открытом доступе сайта КХЛ [4]).

Составление рейтинга производилось из нескольких последовательных этапов:

Первый этап. В 24 командах Континентальной Хоккейной Лиги было определено 280 игроков защитников, которые принимали участия в соревнованиях с сентября 2012 по март 2013 года включительно. Из этого количества отобрано 40 игроков по установленным критериям:

- выборочную совокупность не попали защитники, которые провели меньше десяти матчей за сезон.
- в выборочную совокупность не попали защитники, которые в течение сезона совершили переход из одной команды в другую.
- в выборочную совокупность не попали защитники, получившие серьезные травмы в начале сезона и восстановившиеся только к его окончанию.

На *втором этапе* исследования, из 40 защитников отобранных на предварительном этапе по установленным критериям использовалась специальная методика подсчета по индивидуальным показателям соревновательной деятельности защитников, а именно:

- среднее время без пропущенных шайб (БП);
- процент игр без пропущенных шайб (%БП);
- процент точных передач за сезон (%ТП);
- процент игр, в которых игрок набирал очки результативности (%ОР/И);
- количество шайб, пропущенных командой по вине защитника (КПШ).

Имена данных защитников, а также их гражданство и принадлежность к команде указаны в табл. 1.

После математических вычислений (корреляционного анализа по формуле Чарльза Эдварда Спирмена) была составлена таблица корреляционной взаимосвязи между индивидуальными показателями защитников и итоговым местом их команд в турнирной таблице, анализ, который позволяет сделать вывод, что индивидуальные показатели имеют сильную, либо среднюю корреляционную взаимосвязь с турнирным положением команды (табл.1).

Таблица 1

Связь индивидуальных показателей соревновательной деятельности защитника и турнирным положением команды (КХЛ, 2012/2013)

	БП	%ОР/И	КПШ	%БП	%ТП
Коэффициент корреляции	-0,87	-0,52	0,70	0,55	-0,69
Теснота связи	сильная	средняя	сильная	средняя	средняя
Вид связи	отриц.	отриц.	положит.	отриц.	отриц.

На основе полученных данных корреляционного анализа был вычислен итоговый (интегральный) рейтинг игроков.

В результате проведенного исследования были выявлены девять защитников экстра-класса в КХЛ сезона 2012/2013 годов, анализ игровой деятельности которых позволил создать модельные характеристики технико-тактической подготовленности защитников в современном хоккее. Этими защитниками стали: Кевин Даллмэн, Кори Мёрфи, Здено Хара, Любомир Вишнёвск, Юусо Хиетанен, Илья Никулин, Яков Рылов, Майк Ландин, Евгений Медведев.

Анализируя данные табл.2 можно констатировать, что среднее количество игр, в которых защитники набирали очки результативности (ОР/И) у защитников экстра-класса колеблется в пределах от 53,3% до 80,8%, среднее значение составляет 61,9%. Процент точных передач за сезон (%ТП) имеет максимальное значение 94,5%, минимальное 91,2%, среднее 92,9%. В среднем за игру (показатель КПШ) защитники экстра-класса виноваты в пропуске 1,74 гола. Также из данных табл.2 следует, что процент игр без пропущенных шайб (%НП) в среднем у защитников экстра-класса составляет 16,0%, максимальное значение – 27,3%, минимальное – 5,6%. Среднее игровое время без пропущенных шайб (БП) составляет 35 минут, максимальное значение показателя – 40,8 минут; минимальное – 28,4 минуты.

Таблица 2

Рейтинг защитников экстра-класса и их индивидуальные показатели соревновательной деятельности в КХЛ (сезон 2012/2013 годов)

Защитник	Гражданство	%ОР/И	%ТП	КПШ	% НП	БП (мин)	Рейтинг
Кевин Даллмэн	Канада	80,8%	92,7%	1,81	26,9%	33,2	1,45
Кори Мёрфи	Канада	53,3%	94,5%	1,59	16,7%	37,8	1,71
Здено Хара	Словакия	75,0%	93,7%	1,74	8,3%	34,5	1,74
Любомир Вишнёвск	Словакия	59,1%	91,8%	1,47	27,3%	40,8	1,81
Юусо Хиетанен	Финляндия	63,6%	93,1%	1,52	9,1%	39,4	1,82
Илья Никулин	Россия	48,8%	93,4%	1,65	18,6%	36,4	2,07
Яков Рылов	Россия	60,0%	93,3%	1,86	8,0%	32,3	2,25
Майк Ландин	Канада	55,3%	91,2%	1,87	23,7%	32,1	3,19
Евгений Медведев	Россия	61,1%	92,6%	2,12	5,6%	28,4	3,21
<i>Средние значения</i>		61,9%	92,9	1,74	16,0%	35,0	-

Полученные данные, можно свести в табл. 3, которая отражает средние значения индивидуальных показателей защитников экстра-класса в сравнении со средними значениями защитников, которые по нашему рейтингу расположились ниже.

Таблица 3

Сравнение защитников по средним значениям индивидуальных показателей соревновательной деятельности
(КХЛ сезон 2012/2013 годов)

Защитники	БВ/И	%ТП	КПШ	%НП	БП (мин)
Экстра-класса	61,89%	92,92%	1,74	16,02%	34,98
Расположившиеся ниже	38,66%	89,82%	2,76	5,52%	22,23
Разница	23,23%	3,10%	1,02	10,5%	12,75

Как видно из табл.3 средние значения индивидуальных показателей защитников топ-класса выше, чем средние показатели остальных защитников.

Напомним, что за игрой защитников экстра-класса были организованы дополнительные наблюдения по расширенной программе протоколирования согласно методике Ю. В. Никонова [1]. Такие данные, по нашему мнению, способны показать особенности игры защитников. Средние значения критериев игровой деятельности всех защитников экстра-класса по расширенной программе протоколирования представлены в табл. 4.

Анализ результатов показал, что защитники экстра-класса в среднем за период проводят 58,8 ТТД (техничко-тактических действий), направленных на бросок, передачу шайбы и ее перехват, а также на активные технико-тактические действия, связанные с передвижением на коньках во время владения шайбой.

На активные ТТД в атаке или защите приходится 75% всех ТТД за период. Промежуточных ТТД (быстрая контратака, активные силовые единоборства, а также перехваты и выбивания клюшкой) защитник совершает 12,2 за игру (22,7% от всех ТТД).

Почти половину ТТД (49,9%) защитники совершали при атакующих действиях в зоне атаки. За ее пределами количество ТТД (25,1%), направленных на оборонительные действия, было примерно равно количеству ТТД (25,0%), связанных с перехватом, блокировкой шайбы и началом быстрой контратаки, то есть промежуточными ТТД между обороной и атакой.

Таблица 4

Средние значения критериев игровой деятельности защитников экстра-класса по расширенной программе протоколирования (КХЛ сезон 2012/2013 годов)																							
№	Технико-тактические действия	Технико-тактические действия																			Всего		
		В атаке									В защите									Быстрая контратака		Активные силовые	Блокировка шайбы
		Передачи				Броски					Передачи				Броски (вбросы)								
		Короткая	Короткая с неудобной руки	Длинная	Диагональная	Кистевой	Кистевой с неудобной руки	Бросок-щелчок с	Бросок-щелчок с	Короткая	Короткая с	Длинная	Диагональная	Кистевой	Кистевой с неудобной руки	Бросок-щелчок с	Бросок-щелчок с ходу						
1	Кол-во	3,5	0,1	4,6	5,1	2,3	0,6	7,7	5,5	1,5	0,1	3,2	1,4	1,5	0,5	4,4	2,3	5,8	6,4	2,5	58,8		
2	%	5,9	0,2	7,9	8,7	3,9	1,0	13,1	9,3	2,6	0,1	5,5	2,3	2,5	0,8	7,4	3,9	9,8	10,9	4,3	100%		
3	Кол-во	13,4				16,0					6,2				8,6					19,0			58,8
		29,4									14,8												
4	%	22,7%				27,2%					10,5%				14,6%					25,0%			100%
		49,9%									25,10%												
5	Голы	0,3 2	-	0,13	0,18	0,30	0,17	0,37	-	0,22	-	0,14	-	0,15	0,13	0,19	0,13	-	-	-	2,44		
6	%	13, 1	-	5,5	7,3	12,4	6,9	15,1	-	9,1	-	5,8	-	6,1	5,5	7,9	5,3	-	-	-	100%		

Из основных технико-тактических приемов наиболее часто защитники используют бросок-щелчок с остановкой шайбы (20,5% от всех ТТД) для атаки ворот соперника или выброса шайбы из зоны защиты, далее длинную передачу (13,4%), далее бросок-щелчок с ходу (13,2%), диагональную передачу (11,1%), короткую передачу (8,5%) и короткую передачу с неудобной руки (6,4%). В среднем за период защитник совершает 29,4 ТТД, направленных на атаку ворот соперника и только 14,8 ТТД непосредственно на защиту ворот.

Самым ударным ТТД защитников при игре в зоне атаки, как ни странно, является бросок-щелчок с остановкой – в среднем за период после данного ТТД забивается 0,56 гола (22,9% от всех пропущенных шайб). На наш взгляд, это связано, прежде всего, с правильной игрой нападающего на пяточке ворот при совершении броска-щелчка с остановкой.

Каждая одиннадцатая короткая передача в зоне атаки – это гол. Короткая с неудобной руки – каждая восьмая. В одном случае из четырнадцати «гол» – результат диагональной передачи защитника.

Результаты сравнительного анализа игры защитников экстра-класса в КХЛ позволяют констатировать, у нас крайне мало защитников, удовлетворяющих требованиям современного мирового уровня. Следует отметить, что в России сейчас нет системы подготовки современных защитников и центральных нападающих. Даже если они и появляются на детско-юношеском уровне, то в системе МХЛ-ВХЛ-КХЛ и в вертикали сборных они загоняются в рамки пассивного оборонительного стиля и перестают развиваться. В результате мы имеем игроков, не способных в высоко динамичных условиях обеспечивать требуемый уровень индивидуальной техники и командных взаимодействий.

Литература

1. Никонов, Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – Мн.: Полымя, 1999. – 272 с.: ил.
2. Интернет-журнал о спортивной жизни России: [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.championat.ru/hockey/_highleague/2008-10-25/news-151682.html, свободный, Monday, 12October 2008 13:55:11.
3. Официальный сайт хоккейных школ в России. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://goalkeeper-club.ru/index.php>, свободный, Monday, 12October 2008 21:38:56.
4. Официальный сайт Континентальной хоккейной лиги [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.khl.ru>, свободный, tuesday, 10March 2009 08:50:16.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

К.А. Колесникова, О.В. Новицкая

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

Стремительное развитие современного спорта, особенно на этапе высоких достижений, сопровождается постоянным ростом уровня демонстрируемых результатов, трудности соревновательных программ и мастерства исполнителей. В этих условиях повышение результативности соревновательной де-

ятельности спортсменов обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования научных основ теории и методики спорта, что связано, в частности, с обоснованием эффективной системы соревновательной деятельности спортсменов и технологии её управления.

Соревнования повышают и выявляют уровень физической, технической, тактической подготовки участников, а так же способствуют привитию нравственных норм и эстетических навыков [1].

Практика спорта показывает, что большинство тренеров, работающих с группами начальной подготовки (НП) только в конце учебного года выставляют спортсменов на соревнования (Н.Н. Пилюк 2000). На наш взгляд, данная ситуация отрицательно сказывается на адаптации детей к соревновательной деятельности.

Мы рекомендуем в первый год обучения проводить неклассификационные соревнования по гимнастической, хореографической и специальной физической подготовке (табл. 1).

Таблица 1

Программа неклассификационных соревнований
для акробатов первого года обучения

Гимнастическая подготовка	Хореографическая подготовка	Специальная физическая подготовка
1	2	3
<p>Исходное положение - основная стойка перед «плавающей» стоялкой</p> <p>1. Шагом правой на «плавающую» стоялку, равновесие согнув левую, руки в стороны</p> <p>2. Шагом левой со стоялки приставить правую в о.с.</p> <p>3. Прыжком в широкую стойку нн. врозь, рр. вверх</p> <p>4. Кувырок вперед из стойки нн. врозь в положение лёжа на спине, рр. вверх</p> <p>5. Из положения, лежа на спине согнув нн. и рр. выполнить «мост»</p>	<p>Исходное положение – основная стойка</p> <p><i>1 восьмёрка</i></p> <p>1 - 8 – марш на месте;</p> <p>5 – руки вперед, кисти в кулаках;</p> <p>6 – руки вниз;</p> <p>7 – руки в стороны;</p> <p>8 – руки вниз;</p> <p><i>2 восьмерка</i></p> <p>1 – 2 – полуприсед на правой, левую в сторону на носок, правую руку на пояс, левую руку в сторону, поворот головы налево;</p> <p>3 – 4 – и.п.;</p> <p>5 – 8 – то же в другую сторону;</p>	<p>Верхняя:</p> <p>1) горизонтальный упор с опорой ног на гимнастическую стенку;</p> <p>2) из исходного положения лицом к гимнастической стенке стойка на руках и голове;</p> <p>3) из положения стоя на первой планке лицом к гимнастической стенке средним хватом сверху за шестую планку отклониться назад</p> <p>4) стойка шагом с опорой на гимнастическую стенку</p> <p>5) стойка ногами на «плавающих» стоялках</p>

Окончание табл. 1

Гимнастическая подготовка	Хореографическая подготовка	Специальная физическая подготовка
6. Из «моста» скольжением ног лечь на спину, рр. вверх 7. Сед 8. «Складка» 9. Перекат, назад согнувшись в стойку на лопатках 10. Перекат вперед из группировки на лопатках в упор присев 11. Из упора присев толчком двумя упор лежа 12. Полушпагат правой 13. Упор лежа на берах 14. Упор лёжа на бедрах, согнув ноги «уточка» 15. «Лодочка» на животе 16. Лежа на животе согнув рр. 17. Сед на пятках с наклоном вперед, рр. вверх 18. Стойка на правом колене, рр. в стороны 19. Вставая, приставить правую исходное положение	<i>3 восьмерка</i> 1 – 4 – марш на месте; 5 – 8 – марш на месте с поворотом на 360°; <i>4 восьмерка</i> 1 – 2 – выпад вправо, хлопков у правого плеча; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону; Каждая восьмерка повторяется 2 раза	б) равновесие согнув ногу, руки в стороны, без контроля зрительного анализатора Нижняя: 1) из положения упор лежа выполнять сгибание и разгибание рук; 2) фиксация положения сед ноги врозь, руки вперед с набивным мячом 3) из положения сед руки вперед отклонить туловище назад под углом 135° 4) фиксация упор лежа на согнутых руках 5) из положения лёжа на животе, руки за головой выполнять наклон назад б) из стойки ноги врозь выполнить приседания руки вперед

На подготовку вышеперечисленных программ отводилось 2-3 месяца. Гимнастическое упражнение (В.А. Бершай, 2011) осваивалось с целью формирования техники базовых элементов, школы движений и гимнастического стиля исполнения. Хореографическая связка изучалась (И.А. Шипилина 2004) для воспитания чувства ритма, координационных способностей и артистичности. Специальная физическая подготовка являлась основой для изучения подводящих парных элементов III юношеского разряда.

По нашему мнению, неклассификационные соревнования по гимнастической, хореографической и специальной физической подготовке дополняли друг друга и являлись фундаментом для дальнейшего изучения классификационной программы.

Мы считаем что, при переходе акробатов из группы НП – 1 в НП – 2 целесообразно проводить сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение вольного упражнения (табл. 2)

Следует отметить, что для успешной сдачи переводных экзаменов необходимо выполнить упражнения общей физической подготовки в соответствии с нормативами и вольное упражнение на оценку не менее 7 баллов.

Таблица 2

Зачетные требования для перевода учащихся в группу
начальной подготовки второго года обучения

Общая физическая подготовка	Вольное упражнение
1. Сгибание рук в упоре лёжа: Девочки (Д) - 6 раз мальчики (М) 8 раз 2. Прыжок в длину с места: Д – 110 см М -130 см 3. Вис углом на гимнастической стенке: Д – 8 сек М – 10 сек 4-5. Приседание на правой (левой) с поддержкой: Д – 10 раз М – 12 раз	1. Из положения сед ноги врозь наклон вперед с захватом 2. «Мост» 3. Равновесие «ласточка» 4. Стойка на лопатках 5. Кувырок вперед 6. Кувырок назад Элементы выполняются в виде связки, располагаются в произвольном порядке

На наш взгляд, данные зачетные требования будут способствовать выявлению перспективных спортсменов и планированию дальнейшей работы с учащимися. Во второй год обучения мы рекомендуем проводить классификационные соревнования по III юношескому разряду (табл. 3)

Таблица 3

Фрагменты классификационной программы III юношеского разряда
для женских пар

Балансовое упражнение	Вольтижное упражнение
1. (Н) – лёжа на спине, (В) - горизонтальный упор, опираясь о голени партнерши с поддержкой 2. Н – сед ноги врозь, В - стойка на полу спиной к партнерше, с поддержкой 3. Н – сед на пятках, В – стоя ногами на бедрах партнерши, хват лицевой. Обеим отклониться назад 4. Н – стоя боком к партнерше, В – стойка на руках с поддержкой 5. Н – сед на пятках, В - стойка ногами на плечах партнёрши, хват обычный	1. Н – сед на пятках рр. вперед на пояс партнерши, В – стоя ногами на бедрах, рр. вверх выполнить прыжок вверх с поворотом на 180° с ловлей 2. Н – сед на пятках. В – с фуса прыжок вверх с ловлей. 3. Н – стоя, руки вперед – книзу на пояс партнёрши. В – спиной к партнёрше броском выполняет прыжок вверх с ловлей 4. Н – сед ноги врозь. В – прыжок с фуса вверх назад

Балансовое упражнение	Вольтижное упражнение
6. Н – сед на пятках руки в стороны, В – равновесие согнув ногу на бедре партнёрши	5. В – лёжа на животе, руки вверх на предплечьях партнёрши. Н - выполняет бросок вверх с ловлей 6. В – лёжа на животе, руки вверх выполняет перекат на 180 ⁰ . Н – прыжок ноги врозь через партнёршу
Индивидуальная работа	
1. «Складка» 2. «Лодочка» на животе 3. «Уточка»	1. «Колесо» 2. Кувырок вперед 3. Прыжок с поворотом 180 ⁰

Перед изучением программы III юношеского разряда спортсмены осваивали подводящие парные упражнения. Следующим этапом было выполнение связок балансовых, вольтижных и индивидуальных элементов. Далее составлялись соревновательные композиции с включение вышеописанных упражнений.

По нашему мнению, классификационные соревнования по III юношескому разряду являются основой для изучения II юношеского разряда, адаптация к соревновательной деятельности и грамотного комплектования акробатических составов.

Таким образом, предложенные программы соревнований способствуют повышению интереса к спортивной акробатике и эффективности учебно-тренировочного процесса и сохранности контингента занимающихся.

Литература

1. Мкртычан, В.Н. Подготовка акробатов: физическая, тактическая, техническая, психологическая: Краснодар, 1993. 4-40с.
2. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: КубГАФК. Краснодар, 2000. 4-46 с.
3. Шипилина, И.А. Хореография в спорте: Ростов н/Д, 2004. 50 с
4. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2005-2010 годы.
5. Баршай В.А. Гимнастика: учебник/В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2 – е, доп. И перераб. – Ростов н/Д, Феникс, 2011 – 284 – 295 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОРАЖЕНИЯ В СПОРТЕ

Л.В. Логинов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Следует учесть, что в любом спортивном соревновании есть не только победители, но проигравшие борьбу. Казалось бы, проигравшие и аутсайдеры должны покинуть спорт, но они не уходят, они вновь и вновь готовятся к соревнованиям и стартуют. Следовательно, в спорте есть победители, призеры, участники спортивных соревнований и есть проигравшие, но нет побежденных.

Проигрыш или поражение мотивируют настоящих спортсменов на будущую победу. Сердцевину психологии спорта составляет мотивация достижения успеха, стремление быть первым в состязании с равным. Здесь важно учитывать, что каждый спортсмен соревнуется еще и с самим собой, и с природной стихией, с временем и с пространством, тяжестью или невесомостью и пр., т.е. с внешними препятствиями и внутренними трудностями, которые должен преодолеть. В этом проявляется одухотворяющая и воспитывающая сила спорта. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперниками, но и на свой личный результат. Если улучшение личного или командного результата в соревнованиях удовлетворяет спортсменов и тренеров, то это расценивается как успех, пусть не победа, но все же успех, — очередной шаг к победе.

Преимущество поражения перед победой в том, что после поражения психологически легче и естественнее определить свои слабые места и, соответственно, пути, направления дальнейшей работы. Победа, а особенно серия побед, формально не дает человеку материала для дальнейшей работы. Над чем дальше работать, если и так выиграл? В лучшем случае — продолжать в том же духе, тренироваться также и теми же методами. А для повышения уровня мастерства необходимо постоянно искать и совершенствовать методы тренировок, экспериментировать.

В спортивных поединках всегда сходятся только два примерно равных противника. Они не стремятся уничтожить друг друга, они пытаются доказать судьям и зрителям свое превосходство (в технике, тактике, моральном духе, физических данных).

Поражение, проигрыш, значимый неуспех — одни из базовых переживаний личности. Ситуации, провоцирующие соответствующие переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, и поэтому отношение к неуспеху является важной характеристикой личности, определяет поведение человека во многих ситуациях.

Отношение к неуспеху формируется в процессе переживания значимого поражения. В практике спорта часто встречается ситуация, когда при поражении спортсмена окружающие настаивают на уменьшении глубины его переживания: «Не переживай, это ерунда!». Такая позиция может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена, особенно ребенка. Ситуацию нужно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который сделает человека сильнее (взрослее). Извлечь полноценный опыт можно, если включить эмоциональное переживание. Одна только рациональная оценка ситуации не дает этого опыта. Спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований, надо дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности. Самостоятельно — для кого-то вообще в одиночестве, для других — в присутствии человека, понимающего, но не пытающегося влиять на интенсивность и глубину переживания, не пытающегося снижать значимость произошедшего. Это время, когда человек психологически перерабатывает ситуацию. После этого можно предложить следующие ниже задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

1. Спортсмену дается задание определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Найти такие действия или характеристики нужно обязательно, если спортсмен отрицает такую возможность, психолог и тренер должны помочь. Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка «все плохо» является не более чем «призмой» восприятия, результатом восприятия под некоторым углом зрения. Поиск удачных, положительных моментов (за что похвалить) в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я могу и большее (в принципе возможно и большее)». Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия или факты.

2. Следующим шагом спортсмену предлагается назвать 1–2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это — точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки

(что нужно изменить), например, поставить две задачи для работы над собой: одна приоритетная, вторая — дополнительная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей. Больше одновременно выделять не стоит, работать над многими задачами сразу психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

3. Исключить употребление слова «не повезло». Его использование — первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного для человека, и он защищается словом «не повезло». Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

Пример: «Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к соревнованию привело меня к такой случайности?» Даже если объективно это спорно, всё равно полезно иметь установку: «В спорте вообще нет случайностей».

Пример: «Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит, у него было меньше ошибок».

В практике встречаются ситуации, когда несколько соревнований подряд спортсмен проигрывает, и при этом ни спортсмен, ни тренер ничего не меняют в подготовке к соревнованиям, в своем поведении. (Не задумываясь о том, что если делать все также как всегда, то и получится, то же, что всегда.) Какие-то подозрения по поводу причин неудач у спортсмена и тренера, как правило, есть, может быть, он не считает их обоснованными или отказывается самому себе признаться в них. Такие предположения должны быть высказаны, хотя бы для того, чтобы быть опровергнутыми.

4. Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения, «что я буду делать, если опять проиграю». Например, что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке. Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. Для того чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.

5. Воспитывать в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил ошибки — не значит неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет — это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Для обсуждения этой темы в беседе со спортсменом могут использоваться соответствующие вопросы.

Пример: «Как ты думаешь, над чем тебе нужно работать? Как ты определяешь, что мешает тебе достичь цели? Что ты делаешь, обнаружив ошибку? Что бывает, если ты долго не видишь в своих действиях ошибок, и тренер тебе ничего не говорит?»

Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен, получая опыт выхода из «поля безнадежности отрицательных эмоций», перестает их бояться, перестает бояться поражения, что приводит его к большей мыслительной и двигательной свободе и значительно увеличивает вероятность победы, тогда как непреодоленный и «непрожитый» страх поражения сковывает спортсмена, вводит в ступор, человек перестает объективно и своевременно оценивать ситуацию. Спортсмен, боящийся проиграть, отвлекает свое внимание на этот страх, думает о том, как бы не проиграть, т. е. думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно эти действия. Потому что они были в фокусе его внимания, хотя бы даже и со знаком «НЕ». В поле внимания не остается места для технически правильных и выигрышных действий. Субъективно поражением не обязательно является фактически занятое место в протоколе результатов. Переживание зависит от того, на что рассчитывал сам спортсмен. В некоторых ситуациях и предпоследнее место может быть воодушевляющей удачей, а в других — второе место субъективно равносильно поражению.

Литература

1. Магомедов, Н.М. Воспитание патриотических и интернациональных качеств борцов: монография / Н.М. Магомедов, Л.В. Логинов, А.И. Бабак; Владимир: Изд-во «Собор», 2012.- 268 с.
2. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. — Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1968. -128с.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОБЕДЫ В СПОРТЕ

Н.М. Магомедов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Достижение победы требует от спортсмена максимальной мобилизации его физических и психических резервных возможностей, как в процессе подготовки, так и непосредственно в соревновании. Победитель испытывает высочайшее внутреннее удовлетворение от достигнутого успеха, нередко он благодарит за успех не только тренера, себя, морально помогавших ему спортивных болельщиков, но и высшие силы Земли и Неба («катарсис»). Это состояние возвышенных чувств характеризуют самоутверждение индивидуального «Я» спортсмена, которое эквивалентно коллективному «Мы», когда одержана и командная победа. Чувство «Мы» переживается спортсменом-победителем как ощущение единения с коллективом, командой, своим спортивным клубом, т. е. с социумом, к которому спортсмен принадлежит, и членство в котором противопоставляет в своем сознании соперникам — «Они».

Патриотические чувства как высшая духовная ценность для победителя соревнований международного или планетного масштаба венчают это чувство «Мы» эмоциональным переживанием удовлетворения, достигнутым успехом перед лицом своего Отечества. Не менее остро переживается такое единение с высшими духовными ценностями спорта, древний источник которых в олимпийских идеалах спорта, наблюдающими за ходом спортивных состязаний спортивными болельщиками, для которых теперь в эпоху спутникового телевидения вся планета — стадион. Наблюдая за перипетиями спортивного состязания, спортивный болельщик ассоциирует себя с участниками состязаний, с героем-победителем, что придает спортивному зрелищу и результату выступлений спортсменов не только личностный, но и общественно-значимый, гражданский и политический смысл.

Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за себя, за свою команду, за свою страну. В момент публичного награждения спортсмен-победитель смотрит на себя как бы со стороны и восхищается самим собой. При этом он испытывает глубокое духовное удовлетворение, дающее ему моральную компенсацию

за испытанные лишения и трудности, которые ему пришлось преодолеть на пути к заветной победе. Учеными это было понято уже на заре возникновения современного спорта высших достижений. Так, например, в 1911 г. один из первых русских спортсменов-любителей вольной борьбы, гиревого спорта и конных скачек, петербургский врач-психиатр В. Ф. Чиж в своей статье «Психология спорта», опубликованной во «Врачебных ведомостях», писал: «Нетрудно, однако, доказать большое значение спорта для нашей психики, доказать, что спорт может доставлять чисто психическое наслаждение, что в спорте психическая деятельность преобладает над физиологической».

Однако всему есть мера. При чрезмерном самовосхищении победителя подстерегает опасность проявления пренебрежительности к своим соперникам и даже к своим товарищам, возникает «звездная болезнь». Самокритичность, трезвая оценка своих возможностей позволяет победителю избежать ловушек славы и мобилизовать себя на участие в последующих состязаниях. Зазнавшийся спортсмен очень скоро теряет свою прежнюю способность к соревновательной борьбе, что является обратной стороной победы в спорте.

В современных условиях коммерциализации спорта и превращения спорта высших достижений в профессиональную деятельность спортивный результат превратился в товар, а цена спортивной победы на международных или коммерческих соревнованиях резко возросла. Особенно важно это учитывать тренерам, работающим в детских спортивных школах. В воспитании, как говорил выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, нет мелочей. Психика юного спортсмена находится под мощным влиянием негативных и развращающих его сознание эффектов средств массовой информации, что нужно также учитывать тренеру, ибо если он воспитывает своих учеников лишь для коммерческого спорта, то победа в спорте для большинства из них обернется моральным крахом в жизни после спорта. Олимпийская медаль отнюдь не гарантия счастливой семейной жизни или защиты ушедшего из спорта чемпиона от алкоголизма, несложившейся деловой карьеры или попадания в сети криминальных структур.

Профессионально-коммерческий спорт нередко толкает спортсменов и их тренеров к нарушениям правил соревнований и моральных принципов чистоты спорта, к тайному приему допингов, попыткам подкупа соперника

или спортивного судьи и пр. Нередко вместо лозунга «Победа — это все!» на вооружение берется призыв «Все — это победа!». Но победа любой ценой означает приоритет агрессии (внешней и внутренней), отказ от моральных принципов «фейрплей» (честной игры), прямым следствием чего для недальновидного спортсмена может быть не только потеря здоровья и личного престижа, но иногда и утрата самой жизни в результате применения допинга, травмы или криминальной «разборки». В этом кроется антигуманная и антидуховная сущность современного коммерческого спорта высших достижений, которая ведет к принижению и забвению олимпийских ценностей и потере спортом своей нравственно-педагогической, морально-воспитывающей ценности. В современных условиях коммерциализации спорта особенно велика роль квалифицированного педагога-тренера и особенно тех, кто пропагандирует спорт, организует соревнования, руководит детско-юношеским спортом. Их долг учить добиваться победы только в честной борьбе, а итоги выступлений за денежные призы и гонорары победителям и призерам рассматривать только как уроки жизни, дающие новый опыт и знания для развития и самосовершенствования, облегчающие путь к будущим честным победам в спорте.

Достижение победы в спорте происходит наравне с достигнутым спортсменом уровнем физической, технической и психологической подготовленности к соревнованиям и непосредственно зависит от его способности преодолевать негативные последствия соревновательного стресса, возникающего задолго до начала соревнования, но особенно обостряющегося в ходе него. Под влиянием обстановки публичных соревнований, реакций зрителей, неудачно складывающегося поединка глубина стресса может существенно возрастать. Спортсмен может утратить уверенность в возможность победить, становится пассивным, заторможенным и сам без борьбы может уступить победу сопернику. Поэтому тренеры должны учить каждого спортсмена уметь преодолевать стресс и неуверенность в себе. Высшее искусство тренерской деятельности в том и состоит, чтобы вместе со спортсменами решать эту задачу, заблаговременно морально-психологически готовиться к предстоящему соревнованию, настраиваться на победу и создавать в душе каждого спортсмена страстное желание победить, но победить честно, с личным достоинством.

Страстное желание победы всегда подкрепляется уверенностью в своих силах, сильной волей и развитой способностью к самоорганизации и самоуправлению, которые особенно необходимы участникам соревнований в сложных ситуациях борьбы с равным или превосходящим соперником. Победа никогда не приходит к слабым, она сама по себе не бывает случайной, но непредвиденная случайность может помешать достигнуть победы или, наоборот, даровать ее более слабому сопернику.

Победа в спорте всегда лишь следствие превосходства одного спортсмена над другим в каком-то хотя бы одном компоненте подготовленности. При этом психологическая, морально-волевая подготовленность спортсмена к соревнованиям ныне вышла на первое место, это — решающий фактор при относительном равенстве уровней физической и тактико-технической подготовленности спортсменов экстра-класса.

В современном спорте побеждает тот, кто раньше увидит, раньше соперников услышит, прочувствует и хорошо умственно проработает, представит и поймет свои преимущества и возможные слабости соперника, а затем тактически грамотно воспользуется этим знанием в ходе спортивной борьбы. Это характерно не только для футболистов, гимнастов или гонщиков в авторалли, но и для шахматного спорта. Главное условие достижения победы в спорте — это всесторонняя общефизическая и специальная технико-тактическая подготовка спортсмена, в которой основное внимание уделяется воспитанию личностных качеств, характеризующих морально-волевою и психическую готовность к хорошо осмысленному, активно-творческому ведению спортивной борьбы. Гениальностью в спортивной деятельности является способность отдельных спортсменов побеждать своих соперников еще до начала соревнования, т. е. до старта (например, А. Карелин и др.).

Литература

1. Магомедов, Н.М. Воспитание патриотических и интернациональных качеств борцов: монография / Н.М. Магомедов, Л.В. Логинов, А.И. Бабаков. - Владимир: Изд-во «Собор», 2012. - 268 с.

2. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. — Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1968. - 128с.

ЦВЕТОВОЕ ВИДЕНИЕ МУЗЫКИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПЕРЕДАЧИ ОБРАЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

К.С. Медведевко, О.В. Новицкая

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

На всем протяжении существования музыкальной культуры, по мнению Н.М. Погосовой (2005), люди, ощущая на некоем подсознательно-эмоциональном уровне взаимодействие невидимой музыки и видимого мира, стремились упорядочить и узаконить эти отношения, хотели увидеть музыку и отразить свои впечатления в цвете.

Музыка является органической составной частью соревновательного упражнения в спортивной акробатике, определяя ее построение, характер и темперамент. С целью создания, понимания и передачи образа композиции перед тренером и хореографом встает задача повышения уровня музыкального восприятия спортсменов при помощи грамотно подобранных средств выразительности с учетом специфики данного вида спорта.

Вышесказанное, а также недостаточная освещенность изучаемого вопроса в научно-методической литературе позволяет считать эту проблему актуальной для теории и практики спортивной акробатики.

Педагогический эксперимент проводился с 2009 по 2014 гг. на базе МБОУ ДОД СДЮСШ № 1 МО г. Краснодара. В нем приняли участие акробаты групп спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На основании цветового теста М. Люшера [1] был разработан тест «Цветовое видение музыки». К основным восьми цветовым карточкам были добавлены еще тринадцать. Испытуемым предлагалось прослушать три музыкальных произведения: классическое – «Вальс снежных хлопьев» из балета Щелкунчик П.И. Чайковского; народное – Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка» М.П. Мусоргского; современное – саундтрек к кинофильму «Матрица». Далее через цвета нужно было выразить свое настроение, отношение и видение музыки.

После был проведен сравнительный анализ результатов исследования и разработанной нами модели. При выборе испытуемыми несоответствующего цвета ставилась 1 условная единица (у.ед.) Сумма у.ед. отражала

уровни видения музыки: высокий уровень (в.ур.) определялся от 0 до 0,9 у.ед.; средний (ср.ур.) от 1,0 до 1,8 у.ед.; низкий (н.ур.) - 1,9 и более у.ед.

Результаты констатирующего эксперимента с учетом возрастных границ, этапов подготовки и внутривидовой специализации представлены в таблице.

Таблица

Средние значения и уровни теста «Цветовое видение музыки»

В целом	Возрастные границы		Этапы подготовки		Внутривидовая специализация	
	1994–1990	1998–1995	СС1-СС2	СС3–ВСМ	Верхние	Нижние
Единицы измерения – у. ед. /уровни						
0,9 - в.ур.	0,7 - в.ур.	1,1 - ср.ур.	1,2 - ср.ур.	0,6 - в.ур.	0,6 - в.ур.	1,0 - ср.ур.
Классическая музыка						
1,3 - ср.ур.	1,1 - ср.ур.	1,5 - ср.ур.	1,6 - ср.ур.	1,0 - ср.ур.	1,0 - ср.ур.	1,4 - ср.ур.
Народная музыка						
0,1 - в.ур.	0,1 - в.ур.	0 - в.ур.	0,1 - в.ур.	0 - в.ур.	0 - в.ур.	0,1 - в.ур.
Современная музыка						
1,4 - ср.ур.	1,0 - ср.ур.	1,8 - ср.ур.	1,9 - н.ур.	0,8 - в.ур.	1,0 - ср.ур.	1,5- ср.ур.

На основании полученных данных можно констатировать, что акробатов характеризует высокий уровень цветового видения музыки (0,9 у.ед.). По нашему мнению это связано с тем, что спортсмены кандидаты в мастера спорта и мастера спорта за время обучения в спортивной школе исполняют большое количество разноплановых композиций и как следствие обладают объемным музыкальным опытом.

При этом, народная музыка более понятна испытуемым (0,1 у.ед. – в.ур.). Видимо это связано с тем, что приобщение к ней начинается уже в дошкольных образовательных учреждениях и продолжается в общеобразовательной школе на уроках музыки.

Сравнительный анализ акробатов различных групп выявил тенденцию увеличения исследуемого показателя от возраста спортсменов.

Следует отметить, что низкий уровень показателей современной музыки отмечен только у представителей групп СС1 и СС2. Этот факт можно объяснить сложной мелодической линией и трудностью восприятия музыкального произведения.

У акробатов верхних и нижних совпадают уровни исследуемых показателей, что свидетельствует о том, что внутривидовая специализация существенно не влияет на цветовое видение музыки.

При проведении формирующего эксперимента были отобраны спортсмены, показавшие средний и низкий уровни исследуемых показателей. Для них были предложены следующие средства коррекции:

1. «Определение цветовой гаммы». Испытуемым были показаны репродукции картин «Февральская лазурь» (И.И. Грабарь, 1904), «После весеннего дождя» (Н.П. Крымов, 1908), «Купание красного коня» (К. Петров-Водкин, 1912), «Первый снег» (А.А. Пластов, 1946). Далее нужно было определить преобладающую цветовую гамму [3].

2. «Представление образа». Спортсменам предлагалось прослушать две разнохарактерные музыкальные пьесы П.И. Чайковского «Болезнь куклы» и «Новая кукла». Испытуемым нужно было закрыть глаза и слушая музыку представить образ куклы, затем изобразить ее на листе бумаги, используя разноцветные карандаши и фломастеры.

3. «Создание соревновательного костюма». Предварительно испытуемым предлагалось просмотреть иллюстрации с использованием национального орнамента. После спортсмены акробатического состава должны были, слушая народную музыку, совместно создать эскиз соревновательного костюма.

4. «Анализ соревновательной деятельности». Акробатам предлагалось провести анализ соревновательной деятельности соперников, а именно, соответствие подбора музыки, тематики танца, костюма, выразительности движений и манеры исполнения музыкальному произведению.

5. «Создание танцевальной композиции». Спортсменам предлагалось, опираясь на правила по спортивной акробатике, составить композицию, учитывая цветовые нюансы музыкального произведения.

6. «Хореографический конкурс». Испытуемым предлагалось принять участие в конкурсе с демонстрацией составленных танцевальных композиций и выявлением победителей в следующих номинациях: «Лучшая хореографическая постановка», «Самый оригинальный костюм», «Самая выразительная передача образа композиции».

После проведения коррекционной работы испытуемые приняли участие в повторном тестировании. На основании полученных данных можно констатировать, что положительная динамика показателей цветового видения музыки отмечается у 100% при прослушивании классической и

народной музыки (соответственно +2,3 и +5 у.ед.) и у 75% при видении современной музыки (+2,3 у.ед.).

В заключении хотелось бы отметить, что предложенные средства коррекции позволили получить новые знания о цветном видении музыки, умения составления танцевальной композиции и навыки передачи образа соревновательного упражнения.

Таким образом, педагогический эксперимент способствовал проявлению интереса к музыкальному восприятию и повышению результативности соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации на 0,2 балла.

Литература

1. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: практическое пособие. – М.: АСТ, 2000. – 137 с.
2. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 31 с.
3. Петрушин В.И. Музыкальная психология: учебное пособие для вузов – 2 - е изд. – М.: Академический проект, трикста. – 2008. – 49 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ

А.Л. Оганджанов, А.В. Жигалов

Московский городской педагогический университет

Актуальность. В настоящее время в спорте высших достижений тренировочные нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей спортсменов, и особое значение приобретает повышение эффективности управления тренировочным процессом [1, 2, 4, 6]. Научное управление предполагает точную количественную оценку всех составляющих тренировочного процесса, показателей специальной подготовленности спортсменов [3, 5]. Все это в полной мере относится к управлению подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. Традиционный текущий контроль скоростно-силовой подготовленности с помощью контрольных упражнений

(тройной прыжок с места, пятерной прыжок с короткого разбега) энергоёмки и занимают продолжительное время, которое лучше использовать для тренировки прыгунов [5, 6]. С внедрением инновационных технологий в развитие спорта появилась реальная возможность значительно упростить и ускорить процесс тестирования, повысить информативность текущего контроля подготовленности прыгунов [3, 6].

Цель исследования. Разработка методики оценки скоростно-силовой подготовленности квалифицированных прыгунов в длину с использованием акселерометра «Myotest» (пр-во Швейцария).

Методика исследований. Швейцарской компанией специалистов в области спорта и информационных технологий, реабилитации и биомеханики был разработан компактный акселерометр «Myotest». Тестирование с помощью акселерометра позволяют следить за изменениями физической подготовленности и состоянием НМА спортсмена и оперативно вносить изменения в тренировочный процесс. Целью тестирования с помощью акселерометра является оценка скоростно-силовых качеств прыгуна, сократительных способностей мышц ног и состояния ОДА спортсмена. Определяются реактивная способность НМА спортсмена, качество межмышечной координации конечностей, жесткость НМА, а также показатели высоты прыжка, времени опорных и полетных фаз прыжка. Полученные данные позволяют проследить динамику скоростно-силовых показателей спортсмена в годичном цикле подготовки. Myotest даёт точное количественное представление о выполненных тестах с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

В активе предлагаемых тестов прыжок верх с места из полуприседа, плиометрический прыжок (5 высоких-быстрых прыжков), другие прыжковые упражнения. Также есть так называемый открытый тест, в котором спортсмен сам может подобрать упражнение исходя из возможностей акселерометра.

Организация исследований. Для проведения исследования подобрана группа квалифицированных прыгунов в длину (12 спортсменов, квалификация КМС-МС). На протяжении полугода (с октября 2013 по февраль 2014) в манеже РГУФКСМиТ с помощью акселерометра «Myotest» раз в неделю проводилось тестирование скоростно-силовой подготовленности прыгунов с целью определения наиболее информативных контрольных упражнений, показателей тестирования, а также оценка оперативности проведения процедуры тестирования.

Результаты исследования. После предварительного эксперимента и апробации различных контрольных упражнений для текущего контроля и оценки скоростно-силовой подготовленности прыгунов в длину, оценки информативности и надежности проведенных тестов были выбраны два наиболее информативных теста. Первый тест - прыжок вверх из полуприседа, показателями которого являются: высота прыжка (см), удельная мощность отталкивания (w/kg), удельная сила отталкивания (Н/kg), скорость движения ОЦМТ вверх (см/сек). Вторым тестом - плиометрический прыжок (5 высоких-быстрых прыжков с минимальным контактом на опоре) был выбран для определения реактивной способности НМА спортсмена в плиометрическом режиме (по показателю отношения средней высоты прыжков к среднему времени опоры). Кроме этого с помощью акселерометра в этом тесте регистрируется; высота прыжка, время отталкиваний, реактивная способность НМА, показатель ригидности мышц (жесткости).

Перед тестированием пользователь вносит свои росто-весовые показатели для точной оценки. Для этого перед началом тестирования проводилось взвешивание с использованием анализатора состава тела «Tanita». Тестирование проводилось всегда после разминки перед тренировкой, на одинаковом покрытии (резина), чтобы минимизировать случайные отклонения.

Выводы. 1. Акселерометр Myotest является простым в использовании и эффективным инструментом оценки прыжковой и силовой подготовленности легкоатлетов-прыгунов. Акселерометр Myotest значительно ускоряет процедуру текущего контроля специальной подготовленности (процедура контроля состоит из двух упражнений и занимает 3-4 минуты на человека) и позволяет тренеру и спортсмену получить объективные количественные данные об уровне прыжковой и силовой подготовленности и состоянии НМА спортсмена в данный момент.

2. Выявлены два наиболее информативных теста с использованием акселерометра Myotest для прыгунов в длину: прыжок вверх с места из положения полуприсед и плиометрический прыжок (5 высоких-быстрых прыжков вверх на 2-х ногах с минимальным контактом на опоре).

3. Оперативность процедуры тестирования с помощью акселерометра в 4 раза превосходит традиционную процедуру тестирования с помощью контрольных упражнений при примерно таких же показателях информативности и надежности тестов (удовлетворительная информативность и отличная надежность).

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
2. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. - Киев: Здоровья, 1988. - 144 с.
3. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
4. Зациорский, В. М. Материалы и обоснование системы текущего педагогического контроля в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян // Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 6. – С. 64-70.
5. Оганджанов А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов – М.: Физическая культура, 2005, 200 с.
6. Оганджанов А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / Автореферат на соиск. уч. степ. докт. пед. наук. – М.: 2007, 52 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ

Е.А. Репникова, С.В. Петухов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Специфическая стойка в спортивных танцах и наблюдающаяся тенденция к значительному усложнению техники танцевальных программ, способствуют тому, что создаются благоприятные условия для нарушения оптимального динамического и статического стереотипа работы мышц и возникновению тонусно-силового дисбаланса и, как следствие нарушению мышечной регуляции. Клинически такие нарушения проявляются в перекрёстных синдромах, т.е. когда функциональная слабость одних мышц приводит к перенапряжению других [1].

В связи с этим в тренировочном процессе спортсменов-танцоров существенное внимание должно уделяться вопросу не только целенаправленного развития силовой выносливости основных мышц, но и общей профилактике чрезмерного воздействия специфических нагрузок на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата спортсменов.

В последние годы громко о себе заявило новое фитнес направление - система «Пилатес». Эта методика оздоровления, обогащенная педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире [3, 4].

Отмечается, что благодаря упражнениям данной системы, укрепляются глубокие мышцы живота, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов, также особо подчёркивается профилактическое воздействие «Пилатес» на опорно-двигательный аппарат. Всё это, на наш взгляд может иметь прикладное значение для спортсменов-танцоров.

В частности, в данной системе большое внимание уделяется мышцам стабилизатором. При этом медленный темп выполнения упражнений позволяет эффективно развивать силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса, которые участвуют в удержании танцевальной осанки. Важным моментом является то, что при выполнении упражнений происходит осевое вытяжение позвоночного столба, что в свою очередь оказывает существенное восстанавливающее воздействие.

Методы и организация исследования. Проводилось педагогическое тестирование уровня развития силовой выносливости танцоров 12-14 лет (приседания на двух ногах за 30 с; регистрировалось время удержания туловища в положении «наклон вперёд параллельно полу», время удержания туловища в положении «ноги согнуты в коленях под углом 90°, удержания туловища под углом 40°, руки за головой).

Для оценки тонусно-силовых характеристик мышц использовались тесты на определение функциональной слабости (на глубокие сгибатели шеи, на верхний отдел разгибателя позвоночника, на паравертебральные мышцы позвоночника и средний отдел мышцы разгибающей туловище, на поясничный отдел мышцы разгибающей туловище и тест на укороченность мышц (на разгибатели спины) [2].

В эксперименте участвовали 20 танцоров. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная (по 10 человек).

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены упражнения из системы «Пилатес» в частности, они вошли в подготовительную, конец основной и заключительную части занятия. Контрольная группа танцоров занималась по обычной программе.

В подготовительную часть занятия были включены упражнения на осанку, при этом основными критериями являлись: расправление верхней части тела, когда плечи имеют форму буква U; принятие нейтрального положения или естественного изгиба позвоночника в поясничном отделе, грудном и шейном, 30 % мобилизация брюшного пресса и тазового дна; также применялись упражнения на удержание равновесия, осваивалось латеральное грудное дыхание). Разминка проводилась либо стоя, либо в положении «лежа на спине».

В основную часть занятия вошли упражнения, которые способствуют укреплению глубоких мышц живота и спины, улучшению осанки, координации движений, баланса, увеличению гибкости и подвижности суставов: «Плечевой мост», «Планка», «Столешница», «Пи́ла», «Роллы», «Раскачива́ния с разведенными ногами».

С целью профилактического воздействия мы отобрали из системы «Пилатес» специальные упражнения, которые направлены на растяжение межпозвоночных дисков, испытывающих существенное напряжение при исполнении танцев европейской программы. Так же в комплекс вошли упражнения, на растяжение основных мышц, принимающие участие в удержании основной стойки: «Поза ребенка», «Расслабление шеи, плеч и спины», «Скручивание спины», «Мячик», «Расслабление спины с подушкой», «Положение покоя». Комплекс упражнений был включен в заключительную часть занятия. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз, с соблюдением основных принципов системы. Последовательность упражнений подобрано таким образом, чтобы каждое последующее вытекало из конечного положения предыдущего. Продолжительность эксперимента составила 12 недель.

Результаты исследования. Результаты исследований представлены в таблицах 1-2. Из таблиц видно, что применение упражнений системы «Пилатес» в тренировочном процессе спортсменов-танцоров, по разработанной нами методике, значительно улучшило функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. Об этом свидетельствуют и более высокий прирост в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, показателей, характеризующих уровень развития силовой выносливости основных мышечных групп, и более выраженное улучшение тонусно-силовых характеристик. Таким образом, можно констатировать, что под влиянием специально подобранных упражнений системы «Пилатес» процесс формирования мышечного корсета носит более эффективный характер, что в свою очередь позволит избежать неблагоприятных последствий нагрузок на опорно-двигательный аппарат танцоров и повысит качество технической подготовленности.

Таблица 1

Среднестатистические показатели уровня развития силовой выносливости танцоров 12-14 лет в педагогическом эксперименте, $M \pm m$

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)		t/p	Контрольная группа (n=10)		t/p
	до эк-та	после эк-та		до эк-та	после эк-та	
Максимальное кол-во приседаний за 30 с. (кол-во раз)	24,3 ± 0,746	30,2 ± 0,416	6,86 <0,001	24,1 ± 0,795	24,5 ± 1,024	0,37 >0,05
Положение корпуса в позиции «Флетбэк» (с)	75,9 ± 7,673	102,8 ± 7,949	2,44 <0,05	75,8 ± 7,192	77,8 ± 7,240	0,20 >0,05
Удержание туловища (с)	57,2 ± 6,889	80,3 ± 7,083	2,33 <0,05	57,1 ± 6,908	61,4 ± 7,221	0,43 >0,05

Таблица 2

Показатели тонусно-силовых характеристик мышечной системы танцоров 12-14 лет
в педагогическом эксперименте, $M \pm m$

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)		t/p	Δ %	Контрольная группа (n=10)		t/p	Δ %
	до эксперимента	после эксперимента			до эксперимента	после эксперимента		
На глубокие сгибатели шеи (с)	30 \pm 1,71	44,7 \pm 1,48	6,5 <0,001	49,0	29,9 \pm 2,16	31,8 \pm 2,7	0,55 >0,05	6,0
На верх. отдел разгиба- теля позвоночника (с)	67,3 \pm 5,15	89,5 \pm 4,59	3,22 <0,01	33,0	66,8 \pm 4,9	68,5 \pm 4,5	0,26 >0,05	3,0
На паравертебральные мышцы позвоночника и ср. отдел мышцы раз- гибающей туловище (с)	99,7 \pm 6,63	128,4 \pm 4,46	3,59 <0,01	29,0	99,9 \pm 6,54	101,7 \pm 6,44	0,02 >0,05	2,0
На поясничный отдел мышцы разгибающей туловище (с)	53,1 \pm 3,69	81,4 \pm 2,85	6,1 <0,001	53,3	52,8 \pm 3,51	54,4 \pm 3,53	0,06 >0,05	3,0
На разгибатели спины (баллы)	4,6 \pm 0,16	5 \pm 0,0	2,35 <0,05	8,7	4,7 \pm 0,15	4,8 \pm 0,13	0,5 >0,05	2,0

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.А. Репникова, Ю.А. Миронова, С.Г. Хватова

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуется ещё более качественный подход к развитию координационных возможностей у гимнасток-художниц, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует гимнастка.

Координационные способности это функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Указывается, что в художественной гимнастике наибольшее значение приобретают следующие проявления координационных способностей: чувство равновесия; ориентация в пространстве; точность движений.

Традиционно для координационной подготовки в гимнастике принято использовать средства хореографии, средства специальной физической подготовки [3]. В тоже время использование некоторых методических подходов при выполнении обыкновенных комплексов общей физической подготовки, имеющих силовую направленность, также могут создать эффективные условия для целенаправленного формирования соответствующей функциональной базы, что является особенно важным для начального этапа подготовки юных в спорте [1].

Это связано с тем, что, как отмечается в научно-методической литературе, способность человека дифференцировать интенсивность мышечного

сокращения путем включения минимально необходимого количества двигательных единиц является одной из важнейших реакций адаптации мышц, и в значительной мере обусловлено эффективностью внутримышечной координации. Другим направлением адаптации мышц является улучшение межмышечной координации, связанное с совершенствованием деятельности мышц-агонистов: мышц-синергистов, способствующих выполнению движения; мышц-антагонистов, препятствующих выполнению движения. Рациональная координация работы этих групп мышц не только обеспечивает высокую силу и скорость сокращения, но и обуславливает экономичность работы, так как устраняется излишняя напряженность мышц-антагонистов [4].

В наших исследованиях в процесс общей физической подготовки гимнасток 7-8 лет были включены специальные комплексы статодинамических упражнений (рис. 1).

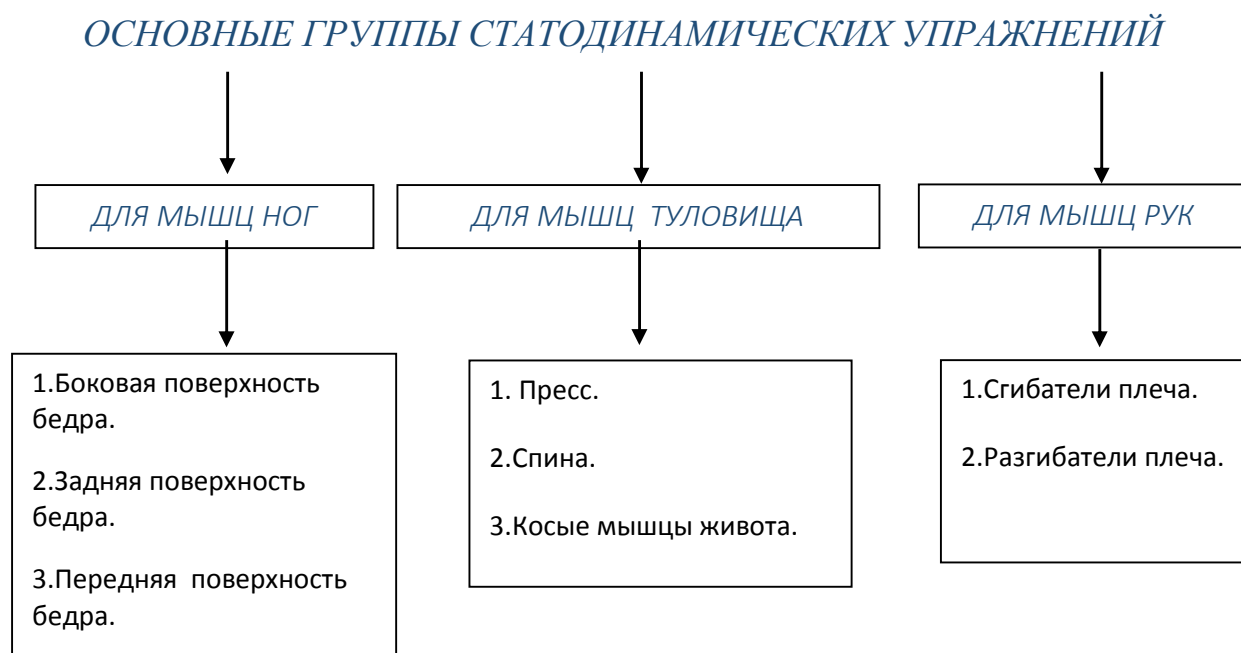


Рис. 1. Направленность воздействия статодинамических упражнений

Мы исходили из того факта, что процесс управления движениями может быть более эффективным при наличии дополнительной информации о различных сторонах движения, о его качественных особенностях и количественных параметрах. В связи с этим статодинамические упражнения

имеют чётко регламентированную пространственно-временную структуру. В частности, разработанные комплексы статодинамических упражнений, характеризуются чётко заданными параметрами выполнения - выполняются при различных амплитудах, соответствующих трём уровням, которые характеризуются высотой подъёма рабочего звена и измеряются в см. Так, подъём рабочего звена при выполнении упражнения осуществлялся на высоту 5 см, 10 см и 15 см от пола. Такой методический приём считается эффективным для совершенствования пространственной точности движений. Кроме этого, временные параметры движения задавались различным темпом выполнения: на 4 счёта, на 2 счёта и на 1 счёт.

Для освоения техники выполнения статодинамических упражнений целесообразно использовать специальные ориентиры, соответствующие заданным амплитудам движения в суставах. В качестве таких ориентиров возможно использование предметов разной высоты, перекладин шведской стенки, за счёт которых и возможно осуществление произвольного управления амплитудой движения посредством биологически обратной связи. Методика выполнения упражнений предполагала два варианта комбинирования амплитуд [2].

При первом варианте комбинирование амплитуд осуществлялось по типу «сближаемых заданий». При таком подходе рабочее звено перемещалось последовательно от минимальной амплитуды - до максимально установленной, т.е. «шагая как бы по ступенькам». Вторым вариантом выполнения упражнений, напротив, не подразумевал последовательного перехода от одной амплитуды к другой, в данном случае рабочее звено перемещалось от минимального уровня (5 см) сразу до максимального (15 см), а затем до среднего уровня (10 см). Кроме этого, нами задавались и различные временные параметры выполнения движений. Движения представляли собой переход от одной амплитуды движения к другой с удержанием четыре, два и один счёт на каждом уровне. Упражнения в комплексе объединялись по типу круговой тренировки. Эффективность используемых подходов проверялась в педагогическом эксперименте (таблицы 1-2).

Таблица 1

Показатели координационной подготовленности юных гимнасток
в начале эксперимента ($M \pm m$)

Тесты		Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная Группа (n=10)	P
Тест для определения способности к реакции (баллы)		1,7±2,4	1,8±2,6	p>0,05
Тест для определения способности к кинематическому равновесию (баллы)		2,2±1,9	2,3±1,8	p>0,05
Проба Ромберга		3,5±1,5	3,7±1,4	p>0,05
5. Теппинг-тест		116,9±2,0	118,1±2,30	p>0,05
Проба Воячека	С	3,0±1,1	2,8±1,2	p>0,05
	В	2,3±0,7	1,8±0,7	p>0,05

Примечание: ткр. = 2,26. С – соматическая реакция; В – вегетативная реакция.

Из таблицы 1 видно, что к началу педагогического эксперимента между девочками экспериментальной и контрольной групп не было выявлено статистически значимых различий в продолжительности удерживать статическое равновесие, в способности к вестибулярной устойчивости и к удержанию кинематического равновесия, а также в способности к реакции и лабильности нервно-мышечного аппарата ($p > 0,05$).

Однако в конце эксперимента в экспериментальной группе были обнаружены более существенные изменения исследуемых показателей.

Исходя из приведённых данных, можно констатировать, что под влиянием специально созданных условий, а именно посредством включения в тренировочный процесс экспериментальной группы гимнасток специально разработанных комплексов статодинамических упражнений произошёл более выраженный прирост показателей, характеризующих координационные способности в художественной гимнастике.

Таблица 2

Показатели координационной подготовленности юных гимнасток 7-8 лет
в педагогическом эксперименте, ($M \pm m$)

№ п/п	Тесты		Этапы	Экспериментальная группа	p	Контрольная группа	p
1.	Для определения способности к реакции (баллы)		A.	1,7±0,4	<0,05	1,8±2,6	>0,05
			B	3,0±0,7		2,1±1,2	
2.	Для определения способность к кинематическому равновесию (баллы)		A	2,2±0,9	>0,05	2,3±1,8	>0,05
			B	2,9±0,4		2,4±1,75	
3.	Проба Ромберга		A	3,5±1,5	<0,05	3,7±1,4	>0,05
			B	5,0±0,3		3,8±1,45	
4.	Теппинг-тест		A	116,9±2,0	<0,001	118,0±2,3	<0,01
			B	98,0±2,12		100,4±1,9	
5.	Проба «Воячека»	C	A	3,0±1,1	<0,001	2,8±1,2	>0,05
			B	0,2±0,04		1,8±0,7	
	B	A	2,3±0,7	<0,001	2,9±0,3	>0,05	
		B	0,2±0,02		1,9±0,5		

Условные обозначения: A – до эксперимента, B – после эксперимента.

Примечание: $t_{кр.} = 2,26$. C – соматическая реакция; B – вегетативная реакция.

Литература

1. Диас, С.Б. Влияние статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов футболистов / С.Б. Диас, В.Н. Селуянов. – Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 9. – С. 15.
2. Карева, И.В. Направленное развитие способности к управлению движениями у детей 7-9 лет, занимающихся спортивными танцами посредством применения статодинамических упражнений / И.В. Карева, Е.А. Репникова, Н.Н. Сентябрёв //Фундаментальные исследования. – 2011. - № 11- С. 533-539.
3. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации / Л.А. Карпенко. – Ленинград, 2001. – 25 с .
4. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – №2 – С. 7-14.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7 – 8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Е.А. Репникова, В.А. Сулова, Е.А. Романова

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Значимость силовой подготовленности в структуре специальной подготовленности гимнастов признаётся широким кругом исследователей. Поскольку формирование двигательных навыков в гимнастике во многом зависит от силы определённых мышечных групп [1].

Спортивная гимнастика включает разнообразную соревновательную программу. В частности, соревнования проводятся по обязательной и произвольной программе: для женщин она включает упражнения на брусках разной высоты, бревне, опорные прыжки, вольные упражнения; для мужчин — вольные упражнения, опорные прыжки, на коне, кольцах, брусках и

перекладине. Поэтому проявление силовых способностей в спортивной гимнастике обусловлено различными режимами работы мышц: динамическим, статическим и статодинамическим.

В связи с этим в процессе физической подготовки гимнастов целесообразно применять такие средства силовой направленности, которые бы отвечали требованиям режимов их мышечной деятельности.

К таким средствам можно отнести статодинамические упражнения, которые пока более широко применяются в практике оздоровительной физической культуры, чем в практике спорта. Отмечается, что статодинамический метод силовой тренировки часто применяется для тонизации мышц спины, брюшного пресса в аэробике [3,4].

Совмещение в статодинамических упражнениях двух режимов мышечной деятельности: статического и динамического, позволяет варьировать ими в зависимости от решаемых задач [2]. Учитывая этот факт, нами были разработаны комплексы статодинамических упражнений для развития силовых способностей у юных гимнасток.

Предложенные нами силовые упражнения смешанного режима мышечных сокращений характеризуются четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы ног.

За счёт варьирования динамической и статической фазами движения, нами были определены три способа выполнения статодинамических упражнений.

При первом способе выполнения - движения представляют собой последовательный переход от одного уровня к другому с удержанием на четыре счета на каждом уровне. *Второй способ* движения представляют собой последовательный переход от одного уровня к другому с удержанием два счета на каждом уровне. *Третий способ* основан на переходе от одного уровня к другому на один счёт. Всего при выполнении статодинамических упражнений используется три уровня: 5 см от пола; 10 см от пола 15 см от пола. Разработанные комплексы целесообразно выполнять в основной части занятия. В частности, выполнение упражнений для одной мышечной группы возможно осуществлять после работы на снаряде. Например, ком-

плекс упражнений для развития силовой выносливости мышц ног выполнялся в наших исследованиях после работы над техникой опорного прыжка; комплекс упражнений для мышц верхнего плечевого пояса - после работы над техникой элементов на брусьях, комплекс упражнений для мышц спины выполнялся после работы над техникой элементов на бревне и комплекс упражнений для мышц брюшного пресса выполнялся после работы над техникой элементов в вольных упражнениях. Всего на одну мышечную группу рекомендуется выполнить три подхода. В каждом подходе необходимо использовать один из указанных выше способов выполнения. Количество упражнений в одном подходе должно составлять не менее 15 раз.

Эффективность разработанных подходов к силовой подготовке гимнасток 7-8 лет на начальном этапе многолетнего процесса спортивной тренировки проверялась в педагогическом эксперименте. С этой целью было создано 2 группы экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой группе. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены специально разработанные комплексы статодинамических упражнений. Контрольная группа занималась по традиционной методике физической подготовки в спортивной гимнастике. Продолжительность педагогического эксперимента составила пять месяцев.

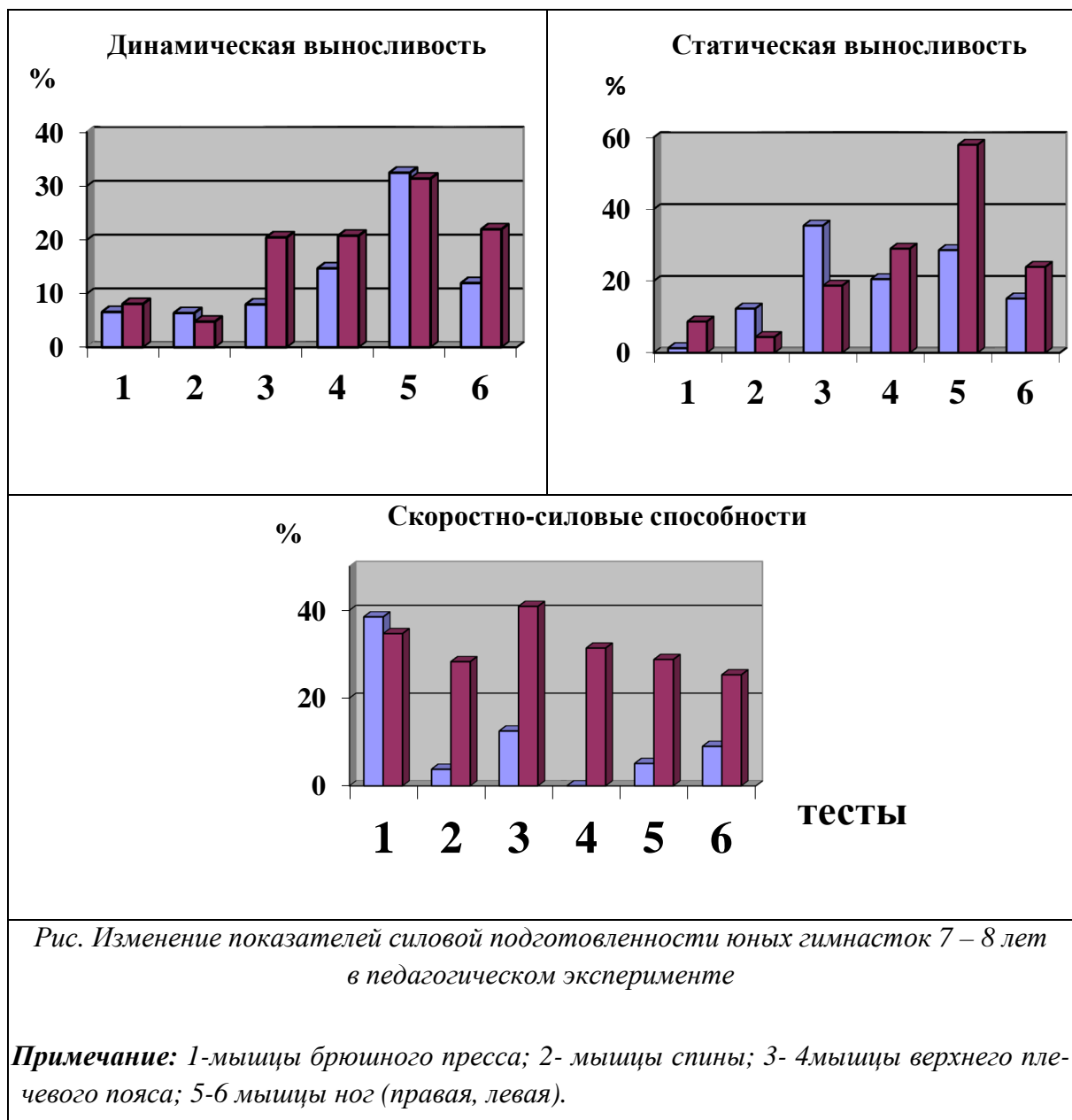
Обе группы гимнасток к началу эксперимента имели приблизительно одинаковый уровень развития статической выносливости, динамической выносливости и скоростно-силовых способностей. Это наглядно показывают результаты педагогического тестирования, представленные в таблице 1.

По окончании педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы девочек были протестированы повторно. Результаты педагогического эксперимента свидетельствует о том, что у юных гимнасток как экспериментальной, так и контрольной групп произошло улучшение отдельных показателей статической силовой выносливости, динамической силы и скоростно-силовых способностей. Однако, в экспериментальной группе, зарегистрирован наиболее интенсивный прирост всех показателей. Это выразилось в количестве показателей, которые статистически достоверно улучшились к концу эксперимента.

Показатели силовой подготовленности юных гимнасток 7-8 лет
в начале педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

№ п/п	Тесты			Статическая	t/p	Динамическая	t/p	Скоростно- силовая	t/p
				выносливость (с)		выносливость (кол-во раз)		способность (кол-во раз за 10 с)	
1	Подъем верхней части туловища из положения «лежа на спине»		Э	$21,7 \pm 1,25$	0,55 >0,05	$41,5 \pm 0,7$	1,68>0,05	$13,86 \pm 1,87$	0,23>0,05
			К	$22,5 \pm 0,73$		$39,37 \pm 0,90$		$12,2 \pm 1,87$	
2	Подъём туловища из положения «лёжа на животе»		Э	$24,9 \pm 1,64$	2,30 >0,05	$41,2 \pm 0,62$	3,51>0,05	$7,4 \pm 0,82$	0,26>0,05
			К	$19,5 \pm 0,56$		$35,5 \pm 1,5$		$7,8 \pm 1,33$	
3	Подтягивание		Э	$11,2 \pm 0,9$	1,74 >0,05	$13,6 \pm 1,11$	1,11>0,05	$6,1 \pm 0,57$	0,31>0,05
			К	$9,3 \pm 0,62$		$12,12 \pm 0,74$		$6,4 \pm 0,77$	
4	Поднимание ног в висе		Э	$10 \pm 1,05$	0,27 >0,05	$13,4 \pm 1,03$	0,11>0,05	$6,7 \pm 0,45$	0,47>0,05
			К	$9,62 \pm 0,94$		$13,25 \pm 0,88$		$6,8 \pm 2,08$	
5	«Пистолетик»	Правая нога	Э	$8,8 \pm 0,64$	0,46 >0,05	$10,5 \pm 0,61$	2,18>0,05	$13,54 \pm 0,43$	0,21>0,05
			К	$9,25 \pm 0,75$		$8,75 \pm 0,52$		$13,68 \pm 0,53$	
		Левая нога	Э	$9,2 \pm 0,48$	0,09 >0,05	$10 \pm 0,68$	0,66>0,05	$13,4 \pm 0,86$	0,21>0,05
			К	$9,12 \pm 0,74$		$10 \pm 0,68$		$13,2 \pm 0,44$	

Условные обозначения: Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа.



Закключение. В настоящее время для развития силовых способностей в спортивной гимнастике применяются разнообразные упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. На наш взгляд, высокой целесообразностью в решении этого вопроса обладают упражнения статодинамического характера. Однако практика их применения в тренировочном процессе юных гимнасток, как показывает анализ научно - методической литературы практически отсутствует. Результаты нашего эксперимента показали эффективность разработанных нами подходов применения комплексов статодинамических упражнений в тренировочном процессе юных гимнасток 7-8 лет.

Литература

1. Лалаева Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений: Дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Ю. Лалаева; ВГАФК. Волгоград, 2002. - 175 с.
2. Карева И.В. Формирование рабочей осанки у спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений: Дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Карева. – Волгоград: ВГАФК, 2013. - 200с.
3. Репникова Е.А. Теоретико-методические основы применения статодинамических упражнений в оздоровительной и спортивной тренировке: учебно-методическое пособие / Е.А. Репникова. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 50 с.
4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / В.Н. Селуянов. - М., 2001. – 169 с.

ВЛИЯНИЕ ОПЕРАТИВНОГО ИНСТРУКТАЖА ТРЕНЕРА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ НАДЕЖНОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

Н.Д. Суслов

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Прошедший мировой чемпионат по тяжелой атлетике показал, что уровень результата тяжелоатлетов стремительно растет, а чемпионы молодеют. Это обстоятельство предполагает необходимость более детального изучения тренировки не только квалифицированных тяжелоатлетов, но и этапа совершенствования спортивного мастерства, являющегося процессом перехода от первоначально сформированного навыка на принципах общих основ техники к эффективной спортивной технике на принципах индивидуализации. И если принять во внимание то обстоятельство, что рост результата не обязательно сопровождается прогрессивными изменениями в технике спортсмена [4], то поиск методических приемов, способствующих повышению эффективности процесса совершенствования технической подготовленности тяжелоатлетов, является актуальным.

Основной особенностью соревновательных упражнений в тяжелоатлетическом спорте является относительная невозможность сознательной

коррекции тяжелоатлетом параметров перемещения штанги в связи с изменением внешних условий [5]. Это объясняется тем, что центральная нервная система не успевает отреагировать на афферентную информацию из-за лимита времени, отведенного на выполнение упражнения [2]. Однако движения в относительно небольших пределах считается возможной, если, по мнению одних авторов, в наличии имеется программа действия двигательного аппарата с упреждением [2], или, по мнению других авторов, происходит двигательная экстраполяция [3].

Под экстраполяцией понимается способностью нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи, т.е. поднимать на соревнованиях штангу при отсутствии соответствующего опыта. Программа, напротив, предполагает наличие умения выполнять движение, соответствующее двигательной координации подъема максимального (тренировочного) веса, для запуска которой необходима внешняя или внутренняя установка. Предполагается, что внешняя двигательная установка определяется тренером в процессе оперативного педагогического инструктажа, и является стимулом для запуска определенной программы двигательного действия.

Чтобы проверить на практике, какой механизм в большей мере реализуется спортсменом при подъеме очередного веса штанги, нами был проведен поисковый эксперимент, в котором на группе тяжелоатлетов первого разряда моделировались соревновательные ситуации несоответствия информативности спортсмена относительно фактического веса, установленного на штанге. Это происходило следующим образом: тяжелоатлет заказывал "соревновательный" вес (85% от индивидуального максимума), производил разминку на отдельном (разминочном) помосте, после чего вызывался судьей-информатором для выполнения зачетной попытки на соседнем - соревновательном помосте. Ассистенты устанавливали вес штанги, а чтобы спортсмен не мог его визуально определить, диски были одного размера и окрашены вододисперсионной краской в один цвет.

По условию эксперимента, на соревновательном помосте тяжелоатлету предлагалось поднять штангу среднего веса в рывке, который был для него максимально доступен (85%). При этом ассистенты "допускали ошибку" в процессе установки веса (меньше), о чем тяжелоатлет не информировался (вариант 1), либо информировался неверно (вариант 2).

1- в первом варианте фактический вес штанги был установлен меньше заявленного спортсменом на 15 кг, т.е. равнялся последнему разминочному

весу, который тяжелоатлет уже поднял на разминочном помосте перед выходом для выполнения "соревновательной" попытки. При этом спортсмен информировался судьей-информатором, что заявленный им вес установлен, и он вызывается для выполнения зачетной попытки на помост.

2- во втором варианте устанавливался заявленный спортсменом вес штанги, но тяжелоатлета информировали, что вместо 15 кг прибавили только 5 кг. Спортсмен так же вызывался на помост, но сообщалось, что вес штанги установили ошибочно меньше заявленного, и чтобы не пропадала попытка, предлагалось выполнить подъем.

3 – в третьем варианте вес штанги увеличивали в соответствии с заявленным спортсменом, прибавка была аналогичная как во втором варианте (15 кг), но в отличие от предыдущих вариантов информация относительно установленного веса не искажалась.

Для объективной оценки способности тяжелоатлета зафиксировать вес штанги на соревновательном помосте в попытках трех экспериментальных вариантов, применялась лазерная методика контроля по скорости вылета штанги и видеозапись [1,4].

Данные исследования показали, что в первом варианте количество успешных попыток составило 23%, неуспешных – 77%. Во втором варианте 21% успешных и 79% неуспешных. Во втором варианте количество удачных подъемов уменьшилось на 2% (различия статистически недостоверны $p > 0,05$). Неудачи обусловлены в 60% случаев прекращением выполнения упражнения в подрыве, и в 40% случаев неспособностью удержать в подседе в следствие технической неточности. В третьем варианте все подъемы штанги были успешны (успех 100%). Различия между количеством удачных подходов, выполненных в 3-ем варианте и двумя вариантами 1 и 2 очень существенны и статистически достоверно ($p < 0,01$).

Данные объективного контроля показывают, что во всех случаях выполнения упражнений трех вариантов заданий скорость вылета штанги была достаточной и даже избыточной для фиксации штанги на прямых руках.

Данные объективного лазерного контроля показали, что уровень физической подготовленности тяжелоатлетов является достаточным для фиксации заявленного веса штанги на прямых руках во всех вариантах условий эксперимента. Так же, система разминки и величина прибавки не влияют на соревновательную надежность тяжелоатлетов, о чем свидетельствует 100% успех в третьем варианте.

Единственным фактором в эксперименте, который существенно влияет на соревновательную надежность тяжелоатлетов, это соответствие (или напротив, несоответствие) информативности тяжелоатлета относительно веса, установленного на штангу. Нарушение именно этого условия приводило к срыву попытки даже в тех вариантах, когда спортсмен повторял подход к весу, успешно поднятый за несколько минут до этого. Это можно интерпретировать следующим образом: спортсмен на тренировках вырабатывает программу соответствующей двигательной координации (подъема 60%, 70% ... n% веса), пусковым (внешним) механизмом которой явился оперативный инструктаж тренера, либо самоинструктаж (внутренней) при самостоятельной установке веса на штангу или заявке. Отказ от дальнейшего выполнения упражнения, скорость вылета штанги в котором превышает минимальное значение для предполагаемой координации подъема 85% веса, можно объяснить рассогласованием между программой действия двигательной координации и фактическим значением внутренней модели навыка.

Если бы имело место экстраполяция двигательного действия, то выполнение первого варианта задания было более успешным.

Заключение:

1. Сознательное отношение спортсмена к процессу совершенствования спортивной техники является одним из основных условий эффективного решения двигательной задачи.

2. Техника тяжелоатлетических упражнений состоит из последовательного ряда двигательных координаций подъема 60% ... n% тренировочного веса, которые выполняются в соответствии с программой двигательного действия. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо предварительно освоить координацию подъема штанги максимального веса и запустить программу.

3. Оперативный инструктаж тренера, либо самоинструктаж спортсмена является пусковым механизмом программы определенной двигательной координации подъема штанги и поэтому перед выходом на помост тяжелоатлет должен представлять подъем только текущей попытки.

Литература

1. Болховских, Р.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений (на примере классических упражнений в исполнении чемпионов Олимпийских игр) / Р.Н. Болховских // Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 2003. – 64 с.

2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- Изд. 2-е. – М.: ФиС, 1977. – 255 с.

3. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.

4. Мишустин, В.Н. Дифференцированное планирование предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов на основе учета показателей специальной подготовленности и функционального состояния / В.Н. Мишустин.- Автореф. дисс. на соискание уч. ст. канд. пед. наук. – Волгоград, 2003. – 24 с.

5. Суслов, Н.Д. Совершенствование техники рывка в тренировках юных тяжелоатлетов посредством многократных подъёмов штанги тренировочного веса // Н.Д. Суслов, Н.Н. Сентябрев, В.Н. Мишустин / Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4; URL: [www. science-education.ru / 108-13917](http://www.science-education.ru/108-13917).

К ОБОСНОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 9 – 11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ

Г.А. Чикалова, Е.А. Репникова, М.С. Агеева

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых*

Последнее время все большей популярностью в нашей стране стал пользоваться как вид спорта - черлидинг. Зародившийся в прошлом веке, в форме организованной поддержки игроков спортивных команд, являясь неотъемлемой частью различных массовых мероприятий, в настоящее время по этому виду стали проводиться турниры европейского и мирового масштабов.

Чемпионаты по черлидингу проходят в нескольких номинациях, одной из которых является «чир-данс», основанный на танцевальных ритмах в разнообразных стилях (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.). Элементами «данса» являются пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Черлидинг - командный вид спорта, соревновательная программа которого выполняется под музыкальное сопровождение, и характеризуется быстрым темпом исполнения, резкой сменой положения тела, позиций,

сложными по координации движениями. Судьи оценивают сложность программы, технику и артистизм исполнения, причем основными критериями оценки являются: точность движений (прыжков, равновесий поворотов, махов) и синхронность их исполнения (Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко, 2011).

Все возрастающая популярность черлидинга среди детей и подростков с одной стороны, и недостаточная изученность данного вида спорта, отсутствие научных исследований, с другой, требуют поиска и разработки адекватных методов подготовки юных спортсменов.

В связи с выше изложенным, на наш взгляд, весьма актуальным будет вопрос, касающийся развития специальной точности движений у детей 9-11 лет, занимающихся черлидингом.

В практике тренировочного процесса наиболее эффективным считается преимущественное воздействие на силовые способности, причём с акцентированным воздействием на развитие силы конкретных мышечных групп, деятельность которых в первую очередь обеспечивает достижение успехов в двигательном действии, являющемся предметом спортивной специализации. Такой подход является обоснованным, так как в структуре двигательных способностей, наиболее значимым компонентом являются показатели, характеризующие силовые способности. В процессе выполнения двигательных действий мышечная сила вступает во взаимосвязь с другими физическими качествами, прежде всего, с быстротой, выносливостью, ловкостью, оказывая благотворное влияние на их развитие (В.П. Лукьяненко, А.З. Бажев, А.А. Хежев 2007).

Таким образом, в черлидинге при решении задач, направленных на повышение точности движений возникает необходимость в формировании так называемой «управляемой силы», т.е. умения рационально управлять мышечным напряжением в условиях характерной для данного вида двигательной деятельности.

Целесообразным средством в решении данного вопроса могут явиться статодинамические упражнения, в настоящее время широко применяемые в физической культуре и спорте (С.Б. Диас С.Б., В.Н. Селуянов, 2011; И.В. Карева, Е.А. Репникова, 2013).

Важным моментом является тот факт, что при выполнении статодинамических упражнений возникает необходимость в сохранении заданных параметров, таких как амплитуда и скорость. В связи с этим создаются условия для эффективного совершенствования механизмов, лежащих в основе

управления движениями (И.В. Карева, Е.А. Репникова, Н.Н. Сентябрёв, 2012; И.В. Карева, Е.А. Репникова, Н.Н. Сентябрёв, В.В. Анцыперов, 2012;).

Поэтому применение статодинамических упражнений в тренировочном процессе детей, занимающихся черлидингом, представляется весьма целесообразным, так как они эффективны для формирования способности к проявлению мышечных усилий, лежащих в основе точности движений, а соответственно и рациональной техники движений.

Исходя из выше изложенного, целью исследования явилось повышение точности движений у детей 9-11 лет, занимающихся черлидингом, посредством применения статодинамических упражнений.

Поскольку, синхронность исполнения элементов в композиции, требует, чтобы спортсменки одновременно выполняли толчок и приземление после прыжков, с одинаковой амплитудой делали махи и повороты, равновесия и шпагаты, нами была разработана методика применения статодинамических упражнений.

Мы полагали, что включение в тренировочный процесс девочек 9-11 лет, занимающихся черлидингом, статодинамических упражнений, позволит существенно повысить у них точность движений, что, в свою очередь, будет способствовать качественному росту технической подготовленности.

С целью разработки и проверки эффективности экспериментальной методики был проведен педагогический эксперимент. Для этого были сформированы две группы девочек 9-11 лет: контрольная и экспериментальная по 8 человек в каждой. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика, основанная на специальных комплексах статодинамических упражнений. Учебно-тренировочный процесс девочек контрольной группы строился по традиционной методике на основе использования только средств черлидинга: упражнений гимнастики, элементов танца, акробатики, хореографии. Длительность эксперимента составила четыре месяца.

Разработанные комплексы упражнений, характеризуются чётко заданными параметрами выполнения. В частности, выполняются при различных амплитудах, соответствующие трём уровням, которые характеризуются высотой подъёма рабочего звена и измеряются в см. В частности, подъём рабочего звена при выполнении упражнения осуществлялся на высоту 5 см, 10 см и 15 см от пола.

Упражнения, включённые в комплексы, направлены на проработку мышц: рук, ног, спины, брюшного пресса.

Методика выполнения упражнений предполагала два варианта комбинирования амплитуд: по типу «сближаемых заданий» («шагая как бы по ступенькам»), и контрастный переход от одной амплитуды к другой (например: рабочее звено перемещалось от минимального уровня (5 см) сразу до максимального (15 см), а затем до среднего уровня (10 см)).

Кроме этого, нами задавались и различные временные параметры выполнения движений.

При первом способе выполнения - движения представляют собой переход от одной амплитуды движения к другой с удержанием 4 счета на каждом уровне.

Второй способ выполнения движений предполагает удержания положения при каждой амплитуде на два счёта.

Третий способ основан на переходе от одной амплитуды к другой на один счёт.

На первом этапе при выполнении упражнений применялись специальные ориентиры соответствующие заданным амплитудам движения. В качестве таких ориентиров использовались предметы разной высоты, за счёт которых осуществлялась произвольное управление амплитудой движения посредством биологически обратной связи.

Комплексы упражнения выполнялись на каждом тренировочном занятии (3 раза в неделю) в конце основной части. Каждым способом упражнения выполнялись по 8 раз, при этом вначале допускались интервалы отдыха до 1 мин, между подходами, а затем по мере роста тренированности исключались вовсе. На одном тренировочном занятии использовалось по одному заданию из обеих групп.

Важным условием при выполнении упражнений для каждой мышечной группы являлось то, что необходимо было:

- целенаправленно напрягать только прорабатываемую мышечную группу, без подключения к выполнению дополнительных мышц;
- постоянное сознательное поддержание напряжения мышц на протяжении выполнения всего подхода (О.Г. Федотов, Е.А. Репникова, 2010).

В начале эксперимента было проведено тестирование показателей, характеризующих способность девочек, занимающихся черлидингом, к точному выполнению движений. Результаты представлены в таблице 1.

Для оценки точности регуляции движений использовались следующие показатели (О.В. Трофимова, А.И. Пьянзин, 2009):

- ошибка в линейной кинеметрии, отражающая пространственную точность движений. Величина ошибки вычислялась по итогам 5 попыток прыжка в длину с места как среднее значение суммы отклонений от заданного расстояния (50 см) без учёта знака.

- ошибка в кистевой динамометрии, отражающая точность регуляции усилий. Величина ошибки вычислялась как разница между измеряемым и дозированным значениями (50 % от максимума).

– ошибка в реакции на время, отражающая точность оценки времени. Величина ошибки вычислялась по итогам 5 попыток как среднее значение суммы отклонений от заданного временного промежутка без учёта знака.

- интегральный показатель координации (м/с). Этот тест предложен В.А. Булкиным (1997) для оценки отдельных составляющих координации, т.е. измерение согласованности и точности движений по усилию, пространству и времени. Результат определялся частным от деления суммы «напряжённого» метража (м) на затраченное время (с).

Результаты показанные испытуемыми в ходе эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели точности движений девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента (M±m)

Тесты Этапы тестирования		Экспериментальная группа (n=8)		Контрольная группа (n=8)		t	p
			t/ p		t/ p		
1. Координация (м/с)	До	0,20±0,13	3,3 / <0,05	0,22±0,16	0,08 / >0,05	0,11	p>0,05
	После	0,28±0,04		0,25±0,27		0,11	p>0,05
2. Пространство (см)	До	-4,5±0,23	5,4 / <0,001	-4,2±0,51	0,25 / >0,05	0,54	p>0,05
	После	-3,7±0,11		4,0±0,61		0,48	p>0,05
3. Динамометрия (кг)	До	-6,1±0,41	6,9 / <0,001	-5,9±0,70	2,17 / >0,05	0,60	p>0,05
	После	-2,9±0,25		-4,2±0,35		3,02	<0,05
4. Время (с)	До	-3,5±0,34	2,50 / <0,05	-4,0±0,44	0,57 / >0,05	0,90	p>0,05
	После	-2,6±0,14		-3,6±0,54		1,82	p>0,05

Примечание: T_{табл.} = 2,36 при α = 0,05; T_{табл.} = 3,49 при α = 0,01; T_{табл.} = 5,40 при α = 0,001.
 1 – интегральный показатель координации; 2 – ошибка в линейной кинеметрии; 3 – ошибка в кистевой динамометрии; 4 – ошибка в реакции на время.

Из таблицы видно, что к началу педагогического эксперимента между девочками экспериментальной и контрольной групп не было выявлено статистически значимых различий в их способности оценивать временные, пространственные и динамические характеристики движений ($p > 0,05$). Таким образом, по результатам исходного тестирования выявлено, что экспериментальная и контрольная группы являются однородными по исследуемым показателям, что позволило нам проводить дальнейшие исследования.

На следующем этапе исследований был проведен сравнительный анализ показателей точности движений девочек экспериментальной группы, которые занимались по разработанной методике с показателями девочек контрольной группы, где учебно-тренировочный процесс строился без использования специальных комплексов статодинамических упражнений.

Анализ полученных результатов представленных в таблице 1, свидетельствует о положительных изменениях в способности девочками точно регулировать движения по пространственно-временным характеристикам движений.

В частности, в экспериментальной группе это выразилось в улучшении интегрального показателя координации на 40%, способность оценивать пространство - на 17,7%; силовые способности - на 52,4%; показатели времени на 25,7%. Проведённый статистический анализ показал, что эти изменения носят достоверный характер ($p < 0,05$ - $< 0,001$).

В контрольной группе также отмечено изменение исследуемых показателей спортсменок. Так, интегральный показатель координации у контрольной группы девочек улучшился на 13,6%, оценка пространственного показателя - на 4,7%; динамометрия - на 28,8%; временной – на 10%.

В отличие от экспериментальной группы, в контрольной группе девочек статистический анализ не выявил достоверных различий, выявленные изменения носят недостоверный характер ($p > 0,05$).

Исходя из приведённых данных можно констатировать, что в экспериментальной группе спортсменок способность точно регулировать движения по пространственно-временным и силовым параметрам носит более совершенный характер.

Под влиянием специально созданных условий, посредством включения в тренировочный процесс экспериментальной группы комплексов статодинамических упражнений произошёл более выраженный прирост исследуемых показателей точности движений, обусловленных различной чувствительностью движений по параметрам пространства, времени и усилий.

Таким образом, проведённые исследования позволяют утверждать, что применение статодинамических упражнений в тренировочном процессе девочек 9-11 лет, занимающихся черлидингом, повышают уровень их координационной и специальной подготовленности, в основе которых лежит способность к точному регулированию движений.

Литература

1. Булкин В.А., Попова Е.В., Сабурова Е.В. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №3. – С.44-46.
2. Диас С.Б., Селуянов, В.Н. Влияние статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 9. – С. 15.
3. Карева И.В., Репникова Е.А., Сентябрёв Н.Н. Направленное развитие способности к управлению движениями у детей 7-9 лет, занимающихся спортивными танцами, посредством применения статодинамических упражнений // Фундаментальные исследования. – 2012. - № 11 (часть 3). – С.563-566.
4. Карева И.В., Репникова Е.А., Сентябрёв Н.Н., Анцыперов В.В. Формирование навыка рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки // Современные проблемы науки и образования. – 2012. - № 6. – С.382-388.
5. Карева И.В. Репникова Е.А. Развитие специальных двигательных способностей для формирования рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №3 (97) – С. 96-97.
6. Лукьяненко В.П., Бажев А.З., Хежев А.А. Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №6. – С. 52-54.
7. Пшеничникова Г.Н., Коричко, Ю.В. Аэробика в школе: учебное пособие // изд.2-е. – Омск: СибГУФК, 2011. - 256.
8. Трофимова О.В, Пьянзин А.И. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №6. – С65-69.

9. Федотов О.Г., Репникова Е.А. К обоснованию применения статодинамических упражнений на занятиях силовой аэробикой с женщинами 35-46 лет //Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса. Труды Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ВГАФК. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 68-70.

ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 16 – 17 ЛЕТ С УЧЕТОМ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНД МАСТЕРОВ

В.М. Шулятьев, А.Д. Дугблей

Российский университет дружбы народов, Москва

Согласно систематизации научных трудов, в работе Валитова Р.Х. если, в подготовительном периоде целесообразно рассматривать микроцикл, как организационную форму, поэтапного прохождения разделов тренировочной нагрузки, которая выпадает в определенный момент времени, в соответствии с годовой программой тренировки, то в соревновательном периоде микроцикл представляет собой основную структурную единицу, подразумевающую под собой такие функции, как коррекция содержания тренировочных заданий, определение объема и порядка следования разнонаправленных нагрузок [3].

В связи с этим, крайнюю необходимость приобретают знания о закономерностях развития и поддержания тренированности, а так же прогнозирование предпочтительных состояний физиологических систем организма [1, 12, 13].

В процессе программирования тренировочного процесса юных футболистов учитывались основные рекомендации по затрагиваемой проблеме [2, 4, 8, 9, 10].

Установлено, что характер физических нагрузок имеет существенное влияние на состояние психомоторных данных, воздействуя на нервно-мышечный аппарат и ЦНС, обуславливая показатели работоспособности юных

футболистов 16 – 18 лет, как в ходе одного тренировочного дня, так и на протяжении всего микроцикла [5]. В связи с этим в некоторых исследованиях подтверждается нецелесообразность интенсификации тренировочных средств [6,7].

Проанализированные данные явились достаточным основанием увеличения суммарного процента технико-тактической подготовки в годичном цикле юных футболистов с 36,3% до 51,2%, сокращения специальной физической подготовки с 19,5% до 14%, доля технической составляющей возросла с 18% до 35%. Так как учебные игры были отнесены к интегральной подготовке, её доля осталась практически неизменной (19%), а доля товарищеских и официальных игр составила 7,5%. Объем тактической подготовки остался практически неизменным – 17,6%, при уменьшении количества отводимых часов на совершенствование общекомандной тактики, произошло увеличение количества часов на индивидуальную тактику (табл.1).

Таблица 1. Соотношение распределения программного материала в годичном цикле футболистов групп спортивного совершенствования (16 лет и более), количество часов						
Виды подготовки	Интегральная	Техническая	Тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Товарищеские и официальные игры
Типовая программа	110	100	105	110	70	70
Экспериментальная программа	109	191	100	79	47	42

Поводом увеличения объема технической подготовки и перераспределения тактической подготовки в сторону тактики ведения единоборств, послужил тот факт, что в ходе анализа соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, было установлено, что структура технико-тактической деятельности футболистов РФПЛ (российская футбольная премьер лига) и АПЛ (английская футбольная премьер лига) имеет значительную схожесть общекомандных тактических ролей, выполняемых футболистами по ходу матча (табл. 2).

Таблица 2. Структура технико-тактической деятельности футболистов АПЛ и РФПЛ в лиге чемпионов, сезон 2012-2013 гг.								
Игроки РФПЛ n = 12.								
Амплуа	Ведение, обыгрыш	Передачи		Отбор	Игра головой	Подачи в штрафную	Удары по воротам	Подключение в атаку
		короткие средние	длинные					
центральный защитник	4,2%	59,6%	11,9%	8,5%	11,9%	0%	0,2%	3,8%
крайний защитник	4,1%	56,5%	5,2%	14,1%	6,6%	5,1%	0,2%	8,2%
центральный полузащитник	7,5%	68,1%	6,2%	8,2%	6,3%	1,2%	1,9%	/
крайний полузащитник	21,1%	58,3%	1,7%	8,2%	5%	2,3%	2,9%	/
нападающий	21,9%	54,8%	2,3%	5%	7,3%	2,5%	3,9%	/
Игроки АПЛ n = 16.								
центральный защитник	3,5%	45,1%	15,9%	13,1%	13,2%	0%	0,5%	8,7%
крайний защитник	10,4%	36%	5,4%	18,0%	9,4%	6,8%	1,3%	12,7%
центральный полузащитник	4,3%	62,1%	2,6%	14,5%	13,2%	0,5%	1,6%	/
крайний полузащитник	21,1%	45,3%	1,2%	11,9%	13,6%	2,6%	2,6%	/
нападающий	22,8%	43,3%	4,3%	7%	14,1%	1,4%	4,9%	/

Однако в ходе сравнения количественных и качественных показателей ТТД относительно зон поля, было выявлено, что эффективность реализации ТТД достоверно отличается в пользу игроков АПЛ особенно в зоне атаки (табл. 3). Иными словами было установлено, что уровень реализации технических действий имел более значительные расхождения в пользу игроков АПЛ, что косвенно отражает более высокий уровень тактической подготовленности ведения единоборств зарубежных игроков.

Основываясь на вышеизложенных закономерностях спортивной тренировки в футболе, уменьшение и увеличение нагрузки в годовом цикле юных футболистов происходило за счет увеличения или уменьшения доли специализированных средств.

Таблица 3. Эффективность выполнения ТТД российских и английских команд в зависимости от амплуа и зоны действия игроков. Лига чемпионов, сезон 2012 - 2013 гг. Клубы АПЛ n=16; команды РФПЛ n=12																										
Центральные полузащитники																										
зоны поля	Футболисты РФПЛ							Футболисты АПЛ							РФПЛ			АПЛ			РФПЛ			АПЛ		
	короткие, средние передачи														отбор (единоборство)						обыгрыш					
	вперед		назад		поперек		Брак (%)	вперед		назад		поперек		Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)
	+	—	+	—	+	—		+	—	+	—	+	—													
у своих ворот	9,1	0,5	2,6	0,2	5,2	0	4	7,2	0	1,1	0	2,8	0	0	3,3	3,2	49,2	9,1	3,7	28,9	0	0	/	0	0	/
в середине поля	24	7,2	11,4	0,5	27,3	1,6	12,9	19	3,4	13,8	0,2	17,7	0,4	7,3	3,4	2,6	43,3	3,5	1,8	34	0,3	1,4	82,4	1,4	0,3	17,6
у чужих ворот	6,2	3,2	6,8	1	3,9	1,9	26,5	9,1	1,2	2,4	0,2	0	0	20,3	0	0	/	0	0	/	0	0	/	0,9	0,3	25
Крайние защитники																										
зоны поля	Футболисты РФПЛ							Футболисты АПЛ							РФПЛ			АПЛ			РФПЛ			АПЛ		
	короткие, средние передачи														отбор (единоборство)						ведение					
	вперед		назад		поперек		Брак (%)	вперед		назад		поперек		Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)
	+	—	+	—	+	—		+	—	+	—	+	—													
у своих ворот	8,2	4,6	5,9	0	5,8	0	18,8	5,5	1,3	2,3	0	3,2	0	10,6	4,6	7,6	62,3	7,3	4,1	36	1	0,2	20	1,2	0,4	25
в середине поля	9,5	2,6	8,7	0	10,8	0,9	10,8	6,7	1,9	4,1	0	7,1	0	9,6	2,4	5,3	68,8	3,1	1,4	31,1	0,9	0,9	50	2,1	1,3	38,2
у чужих ворот	0,2	3,2	6,5	0	2,9	1,8	34,2	3,7	1,3	4,5	0	4,9	1,2	16	0	0	0	0	0	0	0,3	0,7	70	1,3	0,7	35
Нападающие																										
зоны поля	Футболисты РФПЛ							Футболисты АПЛ							РФПЛ			АПЛ			РФПЛ			АПЛ		
	короткие, средние передачи														игра головой						обыгрыш					
	вперед		назад		поперек		Брак (%)	вперед		назад		поперек		Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)	+	—	Брак (%)
	+	—	+	—	+	—		+	—	+	—	+	—													
у своих ворот	0,2	0,3	2,1	0	1,1	0	8,1	0	0	1,2	0	2,1	0	0	0	/	3,1	0	0	0	0	/	0	0		
в середине поля	4,9	3,7	12,6	0,7	16,1	1,2	15,8	6,1	3,2	11,1	0,1	9,1	1,2	14,6	0	2,6	100	4,1	4,2	50,6	1,2	2,9	70,7	3,6	1,9	29,2
у чужих ворот	3,3	3,2	5,4	0,9	6,1	3,7	35,4	5,3	5,1	5,2	0,6	5,4	0,9	29,3	0,7	2,2	75,9	2,8	3,6	56,3	1,7	4,0	70,2	6,1	3,2	34,4
— P < 0,05																										

В соответствии с полученными данными сравнительного анализа соревновательной деятельности команд мастеров АПЛ (английская премьер лига) и РФПЛ (российская премьер лига) в ходе применения упражнений индивидуального либо парного характера, использовались следующие **методы**: повторный метод, метод сбивающих факторов, метод вариативного упражнения, метод избирательных воздействий, а также круговой и игровой методы; методические приемы: комплексное варьирование сложности (изменение времени и скорости выполнения упражнения, введение дополнительных точечных заданий). В ходе применения упражнений группового характера использовались: индивидуально-групповой метод, игровой метод, повторный метод и соревновательный метод; методические приёмы: моделирование атакующих действий, моделирование оборонительных действий, изменение сложности условий игровых ситуаций.

Заключение. Суммируя вышеизложенный материал, можно выделить некоторые основополагающие моменты, предложенной технологии совершенствования групповых взаимодействий футболистов на стадии спортивного совершенствования:

1. Результаты сравнительного анализа соревновательной деятельности команд мастеров РФПЛ и АПЛ позволили определить общий вектор развития тренировочного процесса в годовом цикле юных футболистов. Перераспределить объема тренировочных средств разных подготовок в сторону увеличения технической подготовки, как лимитирующего фактора выступления на международной арене российских футболистов.

2. Качество внедрения полученных данных соревновательной деятельности в тренировочный процесс футболистов 16 -17 лет заключается не только в последующем конструированием тренировочного процесса на основе полученных данных, но что более важно, в воздействии предложенных тренировочных средств на механизмы, которые лежат в основе развития ведущих качеств, для игроков разных амплуа. Что позволило взглянуть шире на проблему совершенствования спортивного мастерства в футболе.

Литература

1. Афонский В.И. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годичного цикла подготовки квалифицированных футболистов: автореф. дис. канд. пед. наук. Тула, 2004. – 24 с.
2. Боржиба Али Тактическая подготовка футболистов 15-16 лет, выполняющих диспетчерские функции в игре: автореф. дис....канд. пед. наук. М., 2011.- 24 с.

3. Валитов Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2005.-22с.
4. Витковский З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 2003. – 20 с.
5. Гвинджилия Г.Г. Целевое применение комплекса восстановительных средств в подготовке юных футболистов 16-17 лет с учетом вариативности тренировочных микроциклов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Смоленск, 2004. – 18 с.
6. Клепиков В.Ю. Определение эффективности различных вариантов тренировочных нагрузок футболистов 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. . канд. пед. наук. Омск, 2006. - 23 с.
7. Саенко И.И. Тюленьков С. Ю. Методические подходы к программированию спортивной тренировки // Теория и практика футбола.- 2002.– №2. С. 27 – 30.
8. Сахарова М.В. Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта (многолетний аспект): автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / М. В. Сахарова. М., 2005. – 54 с.
9. Сидельников А.Г. Построение спортивной тренировки 16-17-летних футболистов на основе последовательности воспитания физических качеств: дис. ... канд. пед. наук: М., 2005. – 152 с.
10. Фаттахов Р.Ф. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений. дис. ... канд. пед. наук / Р.Ф. Фаттахов. Набережные Челны, 2011. С. – 84.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
12. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2009. – С. 248.
13. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореф. дис. докт. пед. наук. М., 2000. – 56 с.
14. Шулятьев В.М. Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов. дис. ... д-ра пед. наук / В.М. Шулятьев. Омск, 1997. С. 238 – 248.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Материалы международной научно-практической конференции,
посвященной 50-летию кафедры физического воспитания и спорта ВлГУ
13 – 14 декабря 2014 г.
г. Суздаль

Печатается в авторской редакции

За содержание статей, точность приведенных фактов и цитирование
несут ответственность авторы публикаций

Подписано в печать 28.12.14.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 21,62. Тираж 86 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.