МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГОБУ "ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ"

ФГБОУ ВПО "ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА"

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

МАТЕРИАЛЫ VIII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

11-12 ноября 2015 года



Липецкая область ● 2015

УДК 796:159.9
ББК 75.4(2Рос)
Р 17

Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область). – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М.: Издательство Перо, 2015. – 330 с. [Электронное издание].

В сборнике рассмотрены теоретико-практические аспекты развития физической культуры и спорта в контексте современных социально-экономических преобразований общества начала XXI века. Представлены научно-методические труды по проблемам развития сферы физической культуры и спорта с целью выработки предложений для самореализации человека и улучшения качества его жизни в современном социуме с использованием технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Представленные материалы посвящены рассмотрению вопросов оздоровления нации, привлечения молодежи в спорт и популяризация физической культуры и спорта в регионе. Участники конференции поделились практическим опытом работы, обсудили проблемы профессиональной компетенции современного специалиста и наметили пути и перспективы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на ближайшие годы.

Редакторскаягруппа:
Дементьев В.В., кандидат педагогических наук, начальник управления физической культуры и спорта Липецкой области;
Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, директор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Технические редакторы: Гулевская Е.С., начальник отдела методической и пропагандистской работы;
Гаршина Е.А., кандидат филологических наук, редактор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

УДК 796:159.9
ББК 75.4(2Рос)

ISBN 978-5-906835-04-8
Индексация материалов в системе РИНЦ
© Государственное бюджетное учреждение «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области», 2015

Материалы сборника публикуются в авторской редакции

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РФ ……..... 9

АЛХАСОВ Д.С. Обзор основных тенденций развития традиционных и восточных единоборств в России……..10

БЕБЕНИНА М.В., ЛИХОЛЕТ Т.Н., История развития зимних видов спорта на Кубани…..……...……..12

КАЛАЧЕВ В.В., ХУРБАТОВ С.С., ЛАПИЦКАЯ Л.А. Исторические аспекты развития физической культуры и спорта ……..……...……....……...14

ПРОКОФЬЕВ И.Е. История развития тербунского футбола……..17

ПРОКОФЬЕВ И.Е., ЛАВРИНЕНКО В.И. Основные вехи истории развития елецкого футбола в 1970-е гг.....19

ТОРГОВКИНА Н.С., ГРЕЧКО А.С. Динамика интереса к восточным единоборствам в контексте российской культуры……...…21

САМОЙЛОВ В.В. История художественной гимнастики в Старом Осколе…….24

ШАХОВ А.А. Историко-культурное, спортивное мероприятие «Игрища ельчан»……...……...26

РАЗДЕЛ II. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И КОМПЛЕКСА ГТО КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..…..……... 28

АРШИННИК С.П., БУГАЕВ Г.А., ХОРЬКОВА Л.В. К вопросу о необходимости соответствия нормативов программ физического воспитания требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»…...……..…..... 29

БАГИРОВА О.А. Современные тенденции развития массового спорта и комплекса ГТО как основы здорового образа жизни……...……..... 30

БУРЯКОВА А.Н., ДОЛГОПОЛОВ Л.П. Современные тенденции развития массового спорта при помощи туристских слетов, походов и туриад……32

ВОЛОКИТИН А.В. Взаимодействие комплекса ГТО и учебного процесса в ВУЗе..... 33

ГАРДАГИНА Л.Г. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье студентов…..……...… 34

ГИЛЕВ Г.А., МАКСИМОВ Н.Е., ФРОЛОВ В.Г. Физическая подготовка студентов в свете физкультурно-спортивного комплекса ГТО…..……..... 36

ДАНИЛЕНКО Т.А. Ветераны спорта как основа развития физической культуры……...…38

ЖУКОВ В. М. Анализ нормативных требований нового комплекса ГТО…..……..... 39

ИВАНОВ Ю.Ю., ОВЧИННИКОВА Е.И. Популяризация современного комплекса ГТО среди студенческой молодежи……..……..... 40

КАРТАШОВА Е.В., АЛЕКСАНДРОВ С.Н., НИЖНИК Г.Н. Анализ двигательной подготовленности девочек 13-15 лет по результатам сдачи нормативов ГТО в 2015 году……..42

КОЛТУНОВА А.А. К вопросу о разработке событийного тура на Евроигры в БАКУ..... 44

КУЗЬМЕНКО Г.А. Тенденции развития комплекса ГТО через обновление содержания процесса физического воспитания……...……...……...….. 47

НИЖНИК Г.Н., СТОЛЯРОВА Е.П. Плавательная подготовленность школьников на основании сдачи норм комплекса ГТО…….51

ПОНАРИНА О.С., ПОНАРИНА Ж.С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательной среде……..52

РОДИОНОВА Е.Г. Формы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования Липецкой области……..……55

РУДНЕВА Н.В. Массовый спорт как составляющая комплексного подхода к формированию правовой культуры студентов-юристов ВУЗа……...……...…….….. 56

СКУРАТОВА Е.М., ПУЛЬКИН И.Г., БЕЛЯЕВ К.В. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых способностей школьников г. Липецка с нормативами комплекса ГТО……58

СПИРИН В.К., ЧУПЕХИНА О.А. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции ГТО в реализации здоровьеформирующего подхода в образовании……...….. 59

ТЕЛЕГИН Р.С. Туризм и спортивное ориентирование как способ подготовки к сдаче норм ГТО…… 63

ТИМОХИНА А.Д. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности……..…...64

ТОЛКАНЕВ Д.С. Внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» как перспектива развития человеческого потенциала и укрепления здоровья……66

ФЁДОРОВА Т.Ю. Проблемы и перспективы развития института спорта……...67

ФЁДОРОВА Т.Ю., ЗАКЛИНСКАЯ А.П. Специальная стрелковая подготовка и её перспективность в развитии массового спорта……...……..... 69

РАЗДЕЛ III. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА …...…….……....…..... 72

АВВАКУМЕНКОВ А.А., ФИЛИНА И.А., НОСОВА Я.В. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков в подготовительном периоде……73

АМЕЛИН С.Н. Организация спортивной тренировки детей 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в карате……75

АРСЕНТЬЕВ В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ……...77

АСТАШИНА М.П. Повышение уровня физической подготовленности студентов I курса колледжа на занятиях физической культурой……78

БАБУШКИН Г.Д., ЯКОВЛЕВ Б.П. Проблема психической нагрузки в спортивной деятельности…….....81

БАЖАНОВ А.В., БАЖАНОВА Г.К. Планирование силовой тренировки с тренажерными устройствами в воде на этапе углубленной специализации подготовки пловцов в годичном макроцикле……85

БАТУРКИНА Г.В., АВСТРИЕВСКИХ Н.В. Особенности билатеральной тренировки в настольном теннисе……88

БОНДАРЕНКО А.М., ХОЗЕЙ С.П., МИХЕЕВ А.Н., САЛЬНИКОВ В.А. Индивидуальные различия и способности в системе подготовки спортивного резерва……90

БОРИСОВА В.В., ПАНФИЛОВ О.П., ПРОНЧЕВА О.А., ВОЙТЕНКО А.М. Классификация средств фитнеса для детей от 3 до 12 лет……92

БОРОДИН П.В., ТЮТЮКОВ В.Г. Совершенствование процесса физического воспитания студентов-медиков г. Хабаровска на основе внедрения компьютерных программно-аппаратных комплексов ……96

ВАРТЕВАНЯН А.М. Соотношение средств в циклах тренировочного процесса борцов рукопашного стиля……..99

ВАСИЛЬЕВА М.А., ТРУХАЧЕВА Л.А. Особенности саморегуляции психических состояний студентов секционеров в ЛГТУ……..101

ГОЛУБЕВА С.Е. Проблема формирования культуры здоровья у студентов……..102

ГОРСКАЯ И.Ю. Координационная подготовка спортсменов с учетом морфотипологических особенностей……..103

ГОРЯЧЕВА Н.Л., ЛАЛАЕВА Е.Ю., АНДРЕЕНКО Т.А. Исследование техники акробатических прыжков……..107

ДЕМЧУК Т.С., СОКОЖИНСКИЙ А.Д. Некоторые аспекты самостоятельной работы студентов на занятиях физической культурой…….109

ДОМНИНСКИЙ А.Е. Влияние занятий в школьной секции футбола на уровень физического развития школьников……111

ДУДКИНА С.Н., ЩЕДРИНА А.С. Использование элементов аквааэробики при обучении плаванию студенток 1-го курса……113

ЕГОРОВ М.И. Использование методики преподавания тай-бо как вариативный способ обучения физической культуры в женских отделениях ОФП……115

ЗАСИМ Н.Н., ГУРИНА Е.И., СИДОРЕВИЧ П.Ф. Использование фитнеса как нетрадиционное средство в системе подготовки бегунов на средние и длинные дистанции……117

ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В., КАШТЕЛЯН З.И. Особенности специальной физической подготовленности гребцов-каноистов в начале подготовительного периода тренировочного процесса……..119

ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В., КОНОНОВИЧ В.И. Оценочные показатели общей выносливости школьников……..121

ЗУБОВА К.Ю. Оптимизация показателей физического здоровья забайкальских школьников средствами цигун…….123

КАШИН А.В., АЛЕКСАНДРОВ С.Н. Применение нестандартного оборудования на уроках физического воспитания……..126

КОВАЛЁВА С.А. Развитие общей выносливости у студенток……..130

КОНДАКОВ А.М., ГОРСКАЯ И.Ю., СЕМЫНИН И.В. Учёт весовых категорий в процессе технико-тактической подготовки борцов……131

КОРНАУХОВ А.И. Здоровый образ жизни в студенческой среде……134

КРОТОВА В.Ю. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста……..……136

ЛАЛАЕВА Е.Ю., АНДРЕЕНКО Т.А., ГОРЯЧЕВА Н.Л. Методика развития координационных способностей у акробатов начальной подготовки……138

ЛАРИОНОВА Г.П. Особенности телосложения спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой……..142

ЛИТВИНЕНКО С.О., АРШИННИК С.П. Прогнозирование антропометрических параметров детей школьного возраста……..……..144

МАЛАХОВА Е.Э., ГУБАРЕВА Н.В. Анализ психофизиологического состояния у юных футболистов 12-14 лет с учётом моторной асимметрии……..……147

МАЛИКОВ Ш.Ф. Пауэрлифтинг в ЛГТУ……..……...151

МЕЛЬНИКОВ С.В., НАРСКИН А.Г. Проблемы управления спортивной тренировкой в современном плавании……..……151

МЕРЕНКОВ В.В. Проблемы и перспективы ветеранского дзюдо в России…….154

МУХАМИТЯНОВ Ф.Д., ФРЕЙ Н.А. Реализация идей олимпизма в спортивном ориентировании……..156

НИЗАМОВА Э.И., НИЗАМОВА А.И. Влияние оздоровительного бега на управление ресурсами здоровья……..……158

ПАНОВА И.П., КОРОВИНА Н.П., ЧАПЛЫГИНА Л.В., ЗУЕВА Т.П. Эффективность внедрения методики оздоровительной аэробики в утреннюю гимнастику в дошкольном учреждении……..……160

ПАНОВ С.Ф., ПАНОВА И.П. Эффективность использования метода предписаний алгоритмического типа при обучении двигательным действиям гимнастов……162

ПЕГОВ В.А., ЧЕРНЕЦОВ М.М. Футбол как симптом нового времени……166

ПРИМАК И.С., ЧЕРНЫШЕВА Е.Н., СМИРНОВА С.А., ИГНАТЕНКО Н.Е. Воздействие средств скоростно-силовой подготовки на психофизическое состояние женских студенческих команд по мини-футболу…….170

ПРИМАК И.С., ЧЕРНЫШЕВА Е.Н., СМИРНОВА С.А., ИГНАТЕНКО Н.Е. Технологический подход построения учебно-тренировочного процесса для женских студенческих команд по мини-футболу…….174

ПРЯНИШНИКОВА О.А., СМИРНОВА Е.Ю. Повышение эффективности уроков физической культуры на основе дифференцированного подбора подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств у младших школьников……..……..178

РОМАНОВ В.В., ВАСИЛЬКОВ И.Е., ВАСИЛЬКОВ А.И. Исследование технических действий самбо с помощью методики 3D видео-компьютерного анализа……..……181

САВВИНА Н.П. Роль мотивации достижения в системе детско-юношеского спорта……...…….183

СКОРОХОДОВА Н.Н., БОЛЬНЫХ А.С. Выявление взаимосвязи между эффективностью действий волейболистов в защите и свойствами их внимания……...……184

СМИРНОВА Е.Ю., ПРЯНИШНИКОВА О.А. Развитие физических качеств у детей 6-7 лет на основе использования комплексов подвижных игр……..188

ПОЛОСИНА В.В. Методика силовой подготовки волейболистов 15-17 лет……..……191

РАДНАГУРУЕВ Б.Б., ДАШИНДОНДОКОВА Н.П. Роль базисных убеждений в подготовке спортивного резерва……..196

СУСЛОВ С.А., ШКЛЯРОВ В.Б. Педагогический контроль тренировочной и соревновательной деятельности студенческой баскетбольной команды…….199

ТЁ С.Э., ТЁ С.Ю., ТЁ С.С. Анализ динамики рекордов мира в процессе эволюции лёгкой и тяжёлой атлетики……..202

ТКАЧЕВА О.И., БЕЛОВА Ю.В. Прослушивание музыкальных произведений различного темпа и характера как средство развития артистичности гимнасток……206

ТРУХАЧЕВА О.И. Использование рекреационного туризма в переходном периоде годичного цикла подготовки спортсменов по спортивной аэробике…….208

ТХОРЕВ В.И., АРНАУТОВА А., ПАВЛЕНКО М.В., СЕВИКЯН А.М. Влияние параметров функционального состояния и физической подготовленности на здоровье школьниц старших классов……..211

ТЮХМЕНЕВА М.В. Специальная подготовка волейболистов групп спортивного совершенствования на основе метода сопряженных воздействий……213

УРСЕГОВ К.Б. Эффективность соревновательной деятельности баскетболисток высокой квалификации как фактор управления нагрузками в годичном цикле……..……...215

ЧЕЛЯДИН Н.Г., СЕМЯННИКОВА В.В. Оптимизация технико-тактической подготовки футболистов на начальном этапе специализации……..……..218

ХАСАНОВ А.Х. Технические действия квалифицированных спортсменов, приводящие к чистой победе в рукопашном бою……..……..219

ЧЕРНЫХ Е.В. Сетевое взаимодействие учреждений как условие реализации потенциала спортсмена в современных социально-экономических условиях…….222

ЧЕСНОКОВА А.С., ДОЛГОПОЛОВ Л.П. Структурный компонент многолетней подготовки юных спортсменов-туристов……..……225

ШАПАЕВ Я.В. Методика обучения защитным действиям на секционных занятиях по волейболу……226

ШУКЕВИЧ Л.В., ЗДАНЕВИЧ А.А., ГОЛОВАЧ М.В., БЕРЕЗЯВКА И.В. Показатели пропорций и обхватных размеров тела пловцов и пловчих……..230

ЩЕДРИНА А.С., ДУДКИНА С.Н. Состояние российского рынка спортивной индустрии……...231

ЮСУПОВА Л.П., ШРАМКО И.Н. Формирование у обучающихся положительной мотивации к урокам физической культуры через применение игровых технологий…….232

РАЗДЕЛ IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА …… 235

АНТИПОВА Е.В., ЕВСЕЕВ С.П., АНТИПОВ В.А., ГАВРИЛИНА Р.Н., МИШАРИНА С.Н. Пути повышения качества жизни школьников с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры…….236

БУГАЕВСКИЙ К.А., БУГАЕВСКАЯ Н.А. Значение ряда антропометрических показателей у студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела при занятиях адаптивной физической культурой…….239

БЫЧКОВА Ю.Е., ЩЕРБИНИНА Ю.Л. Влияние занятий голболом на психоэмоциональное состояние подростков с нарушением зрения…..…….....…… 241

ГОРОХОВА Н.П. Проблемы образования, профессионального самоопределения и участия в общественной жизни инвалидов-опорников и способы их решения на личном примере.…… 244

ГРИНЕНКО И.А., ТУРМЫШЕВА Е.А. Лечебная физическая культура…….246

ДОМБРОВСКИЙ В.И., БАЖАНОВ А.В. Самостоятельные занятия адаптивной физической культурой..247

ДУБКОВА Е.С. Требования государственной образовательной программы высшего образования поколения три плюс, к занятиям адаптивными видами физической культуры……..250

КОЗЫРЕВА Е.В., КРАВЦЕВИЧ П.В., ПАНОВА И.П. Развитие способности к равновесию у детей с ослабленной функцией зрения средствами фитбол-аэробики……252

КРАВЦЕВИЧ П.В., ПАНОВ С.Ф. Влияние лечебного плавания на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей с ДЦП…….256

ЛУБШЕВА И.В. Организация и методика использования подвижных игр для коррекции психомоторного развития детей с нарушениями речи……..258

ЛУТКОВСКАЯ О.Ю. Функциональные расстройства у детей среднего и старшего школьного возраста…….261

МАХИНА С.В., УЛЯЕВА Г.Г. Методика психорегуляции легкоатлетов с нарушением зрения, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования……...265

МЕЛИХОВ В.В. Роль адаптивной физической культуры в системе реабилитации инвалидов……268

МОЛОКАНОВ А.В. Применение танцевальных элементов для развития двигательных навыков у детей с ДЦП школьного возраста……..271

НИЗАМОВА Э.И., ШАМИГУЛОВ Ф.Б., МУРАСОВ Д.Г., ШАМГУЛОВА С.Ф.Факторы риска формирования гастродуоденальной патологии у учащейся молодежи со сниженными адаптационными механизмами гомеостаза и возможность управления ими в процессе медицинской реабилитации……..275

НИЗАМОВА Э.И., НИЗАМОВА А.И. Возможности управления факторами риска формирования неинфекционных и социально значимых заболеваний у студентов со сниженными адаптационными механизмами гомеостаза в процессе валеологического обучения……...……..277

САФРОНОВА О.А., КРАВЕЦ-АБДУЛЛИНА А.В. Определение уровня развития физических качеств у детей с нарушением интеллекта, занимающихся легкой атлетикой…….279

СИБГАТУЛИНА Ф.Р., МАСКАЕВА Т.Ю. Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс…….280

ТИМОФЕЕВА М.А., МЕЛИХОВ В.В. Методика занятий фитбол-гимнастикой с девушками, имеющими нарушения зрения.……..282

УЛЯЕВА Г.Г., РАДНАГУРУЕВ Б.Б., УЛЯЕВА Л.Г. Специфика спортивной деятельности в хоккее-следж в контексте социально-психологической адаптации параолимпийцев.……..285

ЦАРУН В.В. Адаптивная физическая культура……..289

ШИХАНОВА Ю.А., ЩЕРБИНИНА Ю.Л. Влияние занятий футболом на развитие пространственной ориентировки младших школьников с нарушениями зрения……292

РАЗДЕЛ V. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ ……..…….... 297

АЛЕКСЕЕВА И.В., ЕГОРОВА Л.А., КИРИЛЛИНА Н.К., КОШКАРЕВ Л.Т. О методике прикладной направленности обучения математике студентов, обучающихся в ВУЗах физкультурного профиля……...…….298

БЕСПУТЧИК В.Г., ЯРМОЛЮК В.А. Некоторые пути формирования профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта…….....300

ГАРШИНА Е.А. Расширение лингвистического кругозора и повышение речевой грамотности в образовании спортсмена…….304

ДЫТКО Е.В. Комплексная учебная программа по дисциплине «Иностранный язык» как средство развития информационного потенциала студента ВУЗа физической культуры……..307

ЛЯХОВИЧ Е.М. Особенности физического развития студентов факультета физического воспитания, специализирующихся в единоборствах……311

ПАНФИЛОВ О.П., БОРИСОВА В.В., РУДНЕВА Л.В., ТИТОВА А.В. «Антропоспорткультура» как учебное и научное направление высшего образования по физической культуре и спорту……313

ПЕТРУШКИНА Н.П., МАКУНИНА О.А., КОЛОМИЕЦ О.И. Траектория формирования компетенций магистерской программы «Экология физической культуры и спорта»……318

ТЯЖЕЛЬНИКОВА Ю.В. Современные проблемы профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет……323

СЕРДЮКОВА Е.Н. Теоретико-методические проблемы современной системы физической культуры и спорта……..322

УШКОВА Н.С., СЕРДЮКОВА Е.Н. Состояние, проблемы и перспективы формирования профессиональной компетенции специалистов физкультурно-спортивной отрасли…….……328

РАЗДЕЛ I.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СУБЪЕКТАХРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОБЗОР ОСНОВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ

Алхасов Д.С., Ногинский филиал Московского государственного областного университета, г.Ногинск, Московская область

Ключевые слова: традиционные единоборства, восточные единоборства, тенденции подготовки спортсменов-единоборцев.

Введение. Активное развитие спортивных единоборств в стране наблюдается с 70-х годов прошлого столетия, что связано с повышением престижа олимпийских игр и увеличения общего количества занимающихся. В настоящее время продолжается научный поиск наиболее эффективных путей совершенствования тренировочного процесса, в связи с чем, возникла необходимость осуществления научного обзора основных тенденций развития спортивных единоборств в стране.

Актуальность исследования определяется необходимостью рассмотрения основных тенденций развития традиционных и восточных видов единоборств в стране.

Цель исследования: осуществить теоретический обзор основных тенденций подготовки спортсменов в традиционных и восточных видах единоборств.

Методика и организация исследования: теоретический обзор и анализ научно–исследовательской литературы по изучаемому вопросу.

Результаты исследования.

В настоящее время продолжается научный поиск наиболее эффективных путей совершенствования тренировочного процесса в спортивных единоборствах, основные из которых представлены ниже.

Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса.

Анализ схваток сильнейших дзюдоистов страны показал быструю потерю эффективности проведения технико-тактических действий в условиях соревновательных поединков на крупнейших соревнованиях: Чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры Ю.А. Смирнов [2009]. В связи с этим, автор считает необходимым разработку дифференцированной программы совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоистов.

А.В. Журавель, И.П. Закорко и Р.И. Скирта [2003] выявили технические элементы дзюдо, которые с достаточно высокой эффективностью более 50%, выполняются высококвалифицированными дзюдоистами на протяжении всей соревновательной схватки: бросок подхватом, бросок подсадом садясь, бросок через спину, задняя подножка, болевой прием на руку.

Левицкий А.Г. и Рахлин М.А. [2007], отмечая в целом недостаточный уровень технико-тактической и физической подготовки отечественных дзюдоистов, выявили специализированные качества, которые необходимо развивать дзюдоистам-юношам. К числу таковых авторы относят пространственную и временную ориентацию, чувствительность к изменению направления движения спортсмена и своевременности собственного начала атакующих действий. Авторы рекомендуют в учебном процессе дзюдоистов-юношей уделять особое внимание упражнениям, воспитывающим выявленные специфические качества, что должно привести к росту их технико-тактического мастерства.

Совершенствование программ спортивной подготовки спортсменовединоборцев.

В.А. Воробьёв [2009], осуществил анализ действующих программ по всем видам единоборств и пришёл к выводу, что некоторые их компоненты (например, соотношения тренировочных средств) не имеют чёткой обоснованности. В связи с этим он предлагает усовершенствованный учебный план подготовки борцов по вольной и греко-римской борьбе. Однако, автор не указывает принципиальных методических подходов, лежащих в основе составления предлагаемого им учебного плана.

А.С. Кузнецов [2001], считает, что в настоящее время, в организации подготовки спортсменов в спортивной борьбе существуют некоторые противоречия: специальная физическая подготовка для начинающих спортсменов осуществляется уже до того, как усвоены основные технические приёмы; большой объём общей физической подготовки, ориентированный на отставленный тренировочный эффект, не может служить серьёзной мотивацией детей к занятиям борьбой; неудачно составлен план изучения технических элементов (обучение некоторым приёмам растягивается на 8 лет); программный материал для ДЮСШ подобран таким образом, что не обеспечивает концентрического овладения разноплановым арсеналом приёмов борьбы. В связи с этим, авторы считают, что многолетняя подготовка борца должна осуществляться с акцентом на реализацию технико-тактической подготовки.

Установление оптимальных соотношений тренировочных средств в структуре многолетней спортивной подготовки.

Цой О.Е. [1996] предлагает следующие оптимальные соотношения основных средств подготовки в тхэквондо: для 14 летних спортсменов: физическая подготовка – 38,4%; техническая подготовка – 47,5%; тактическая подготовка – 18,1%. Для 15 летних спортсменов: физическая подготовка – 30,6%; техническая подготовка – 51,3%; тактическая подготовка – 28,1%. Для 16 летних спортсменов: физическая подготовка

– 34,0%; техническая подготовка – 36,6%; тактическая подготовка – 29,4%. Для 17 летних спортсменов: физическая подготовка – 28,9%; техническая подготовка – 36,8%; тактическая подготовка – 34,3%.

А.С. Манукян и В.В. Ким [2007] выявили оптимальное соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в годичном цикле этапа начальной подготовки юных каратистов. На первом этапе (5 мес.) соотношение средств ОФП и СФП составляет 80:20, при этом 30 % общего тренировочного времени направлено на развитие координационных способностей, 30 % –на развитие скоростно-силовых качеств, по 10 % – на развитие общей выносливости и гибкости. На втором этапе соотношение средств ОФП и СФП составляет 70:30, при этом 20 % времени занимаем развитие координационных способностей, 20 % – скоростно-силовых, 15%– общей выносливости и 15% – гибкости.

Учёт структуры соревновательной деятельности в системе спортивной подготовки.

Исследованиями А.В. Мишина [2007], Ю.А. Юхно, А.В. Журавель, Ю.В. Логвиненко [2009] выявлено, что техника греко-римской борьбы на современном этапе развития направлена на ведение поединков в атакующем стиле. Эффективность поединков достигается, в основном, за счет основных атакующих действий: бросок обратный пояс, бросок через грудь, перевод рывком за руку (49 % от всех технических действий), что должно быть учтено в осуществлении тренировочного процесса.

Каращук А.Ф. и Карельский С.В. [2001] осуществили анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в ушу – саньда и выявили, что ударная техника в поединках составляет 71% всего применяемого технического арсенала, 25% приходится на бросковую технику и 4% – выталкивания. Средняя плотность боя составляет – 10 технических действий в минуту.

Оптимальная система обучения технике единоборства в структуре многолетней спортивной подготовки.

А.П. Купцов [1975] предложил универсальную классификацию, которая объединяет технику всех видов борьбы, состоящую из 4 уровней, отражающих различные компоненты её структуры. При этом первый уровень (классы) состоит из двух разделов – стойки и партера и отражает положение ведения борьбы. Второй уровень (подклассы) отражает технический арсенал ведения борьбы, в зависимости от правил проведения соревнований. Третий уровень (группы) указывает на техническую особенность выполнения приёмов борьбы. Четвёртый уровень (подгруппы) указывает на возможные варианты выполнения приёмов.

Ю.В. Подоруев, Ю.М. Схаляхо и Ю.М. Шулика [1975] указывают на разработку классификации техники спортивной борьбы группой Ленинградских авторов, согласно которой на верхнем иерархическом уровне были выведены признаки: направление падения противника (вперёд–назад), одновременное расположение атакующего относительно противника (лицом к противнику, лицом в одну сторону с противником).

Оптимальная структура тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки единоборцев.

Новик С.А. [1998], использовав ЧСС как информативный показатель интенсивности нагрузок, в определенной мере отражающий комплексную реакцию организма на выполняемую работу, С.А. Новик измерил интенсивность основных технико-тактических действий, применяемых при подготовке каратистов.

Коржневский А.Н. и Филиппова Ю.В. [2008] установили, что для юных каратистов нагрузки субмаксимальной интенсивности (40 с., соревновательный бой) вызывают максимальную мобилизацию сердечно-сосудистой системы (ССС) и нервно-мышечной системы (НМС). Выполнение 15 с. работы максимальной мощности способствует развитию скоростных качеств и повышению функционального состояния анализаторных систем.

Выводы.

Таким образом, осуществлённый нами анализ литературных источников, посвящённый содержанию основных тенденций развития различных видов единоборств в стране в период с середины 1970 – х годов прошлого столетия и до настоящего времени позволяет утверждать следующее:

– одними из первых исследований и обозначенных на их основе тенденций можно считать проблематику классификации техники единоборств с последующим смещением акцентов на научно обоснованное распределение арсенала техники вида спорта и построение оптимальной структуры обучения двигательным действиям на протяжении всей многолетней подготовки;

– выявлена взаимосвязь технического мастерства и физической подготовленности спортсменов, при этом, специальная физическая подготовка, ориентированная на обеспечение выполнения соревновательного упражнения должна занимать ведущее место в тренировочном процессе по мере повышения мастерства спортсмена;

– тренировочные и соревновательные нагрузки на протяжении многолетней подготовки должны создавать оптимальные условия для долговременной адаптации организма спортсменов и препятствовать их физической и психической перегрузке, в первую очередь в тренировке начинающих спортсменов, особенно учитывая современную тенденцию увеличения количества занимающихся юных спортсменов различными видами единоборств, организацией тренировки спортивно-оздоровительных групп;

– в восточных видах единоборств содержательная часть многолетней спортивной подготовки не имеет должного научного обоснования, отдельные исследования носят характер отрывочных, не связанных в систему, в отличие от традиционных видов единоборств, не вскрыты основополагающие вопросы научной обоснованности целостного тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Воробьёв А.В. Основные научно–методические направления модернизации многолетней подготовки юных борцов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - №10 (56), 2009 – С. 18 – 21.
2. Журавель А.В., Закорко И.П., Скирта Р.И. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития // Физическое воспитание студентов.- №3, 2003.- стр. 47 – 53.
3. Коржневский А.И., Филиппова Ю.В. Адаптация юных единоборцев к тестирующим нагрузкам различной интенсивности // Вестник спортивной науки, №3, 2008.- стр. 21 – 26.
4. Каращук А.Ф., Карельский С.В. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в ушу–саньда. Материалы совместной научно–практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК.- М: Физкультура, образование и наука, 2001.- с. 38 – 41.
5. Кузнецов А.С. О содержании базовой технико–тактической подготовки на первом учебно–тренировочном подэтапе обучения греко–римской борьбе // Физ.культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2001. - №1. – С.55 – 58.
6. Левицкий А.Г., Рахлин М.А. Современные тенденции в подготовке дзюдоистов–юношей к соревновательной деятельности. Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- №6, 2007.- стр. 62 – 66.
7. Манукян А.С., Ким В.В. Общая физическая подготовка юных каратистов стиля кёкусинкай. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007, №6.- стр. 42 – 44.
8. Мишин А.В. Подготовка спортсменов в греко–римской борьбе на основе выполнения приёмов с оптимальными соревновательными характеристиками // Вестник спортивной науки.- №3, 2007, стр. 52 – 53.
9. Новик С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределения в годичном цикле: дис. канд. пед. наук / Новик С.А.; РГАФК. - М., 1998. - 166 с.: ил.
10. Подструев Ю.В., Ю.М. Схаляхо, Ю.А. Шулика. Классификация технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам как предпосылка к формированию оптимальной двигательной установки на проведение бросков в дзюдо//Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы международной науч.– практ. конф.- Владимир, 2005.- С. 163-171.
11. Смирнов Ю.А. Динамика показателей соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации. Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №9, 2009.- стр. 108 – 111.
12. Цой О.Е. Психо–тактическая подготовка юных тхэквондистов 15 – 17 лет дисс. канд. пед. наук. ВНИИФК.- М., 1996.- 179с.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА НА КУБАНИ

М.В. Бебенина, Т.Н.Лихолет, Кубанский государственный университет физическойкультуры, спорта и туризма, г.Краснодар

Ключевые слова: зимние виды спорта, физическая культура, ледовые арены, спортивные объекты.

Аннотация: Несколько лет назад культивация зимних видов спорта на Кубани вызывала недоверие как у общественности, так и профессионалов физической культуры и спорта. Этому способствовали такие факторы, как южный климат, отсутствие в крае материально-технической базы, нехватка тренеров по зимним видам спорта, слабая пропаганда данных видов спорта и другое. Однако, прошло совсем немного времени и все изменилось коренным образом.

Во-первых, толчком к развитию зимних видов спорта на Кубани стал выбор столицей XXII зимних и XI Паралимпийских Олимпийских игр г. Сочи. В связи с этим началось строительство большого количества спортивных сооружений для проведения соревнований и занятий зимними видами спорта. В городах и станицах края выросли современные спортивные объекты с ледяным покрытием. Тысячи девочек и мальчиков начали заниматься хоккеем с шайбой, фигурным катанием на коньках, керлингом, конькобежным спортом, шорт-треком.

Блестящее проведение зимних Олимпийских игр 2014 года подтвердило актуальность данного направления и вдохновило на активное развитие таких видов спорта, как бобслей, горнолыжный спорт, сноуборд, лыжные гонки, лыжное двоеборье, биатлон, фристайл, санный спорт и прыжки на лыжах с трамплина. Возведенные в Сочи к 2104 году олимпийские объекты, санно-бобслейные, горнолыжные трассы в настоящее время весьма востребованы. Предполагается, что, на протяжении десятков лет они станут основной базой подготовки Российских профессиональных спортсменов, и послужат развитию зимних видов спорта, как и массового спорта среди молодежи всей России [3].

Ледовая арена в настоящее время является частью комплекса объектов Международной федерации хоккея с шайбой (IIHF), который включает в себя Большую и Малую ледовые арены для проведения

соревнований по хоккею с шайбой и тренировочный каток. Все объекты находятся в непосредственной близости друг от друга, что обеспечивает максимально комфортные условия для спортсменов и любителей хоккея с шайбой. Передовые технологии подготовки льда обеспечивают точный и постоянный контроль температурного режима.

В состав горного кластера входят биатлонный и лыжный комплексы, санно-бобслейная трасса, горнолыжный центр, комплекс трамплинов, а также сноуборд-парк и фристайл-центр. На базе выше перечисленных спортивных сооружений растет количество детских спортивных коллективов.

В рамках Федеральных и краевых целевых программ на территории Краснодарского края начиная с 2006 года построено несколько воздухоопорных спортивных комплексов с ледовыми аренами (в городах Краснодар, Армавир, Ейск, Кореновск, Тимашевск), завершено строительство спортивных комплексов на основе металлических конструкций с ледовой ареной в станицах Выселки, Кущевской и городах Тихорецк и Горячий Ключ. В ст. Северской построен многофункциональный спортивный комплекс, в котором одним из главных сооружений стал ледовый каток. В ст. Каневской в 2008 году был открыт первый на Кубани ледовый дворец спорта вместимостью на 600 зрительских мест. В Краснодаре, Славянске-на-Кубани и других городах с 2011 года ежегодно обустраивается временный ледовый стадион, на котором желающие катаются на коньках и проводятся любительские соревнования по хоккею с шайбой.

Развитие зимних видов спорта на Кубани продолжается. Уделяется большое внимание и образованию детей и подростков в области зимних видов спорта [1].

В настоящее время в г. Сочи функционирует государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей – специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта Краснодарского края, которая производит набор детей от 6 до 10 лет в учебные группы по сноуборду и другим зимним видам спорта. Обучение включает: начальную школу; основную школу; школу мастерства; участие в соревнованиях и учебно–тренировочные сборы [3].

Необходимо отметить, что в Краснодарском крае под руководством Департамента по физической культуре и спорту еще в 2011 году была начата работа по созданию хоккейного клуба «Кубань», который в будущем сможет выступать в Высшей хоккейной лиге.

В результате исследований было выявлено, что количество занимающихся фигурным катанием на коньках в2015 году по сравнению с 2009 годом увеличилось в пять раз. Развитие зимних видов спорта на Кубани составит бесценное спортивное наследие для новых поколений спортсменов и всего Олимпийского движения.

Однако, имеются и определенные проблемы, такие как:

– недостаточное количество спортивных сооружений и школ для занятий зимними видами спорта в городах и станицах Краснодарского края. Часть муниципальных образований лишена финансовой возможности возведения новых спортивных сооружений своими силами для занятий зимними видами спорта; ощущается некоторое безразличие местных властей к развитию зимних видов спорта на территории, пригодной для этого, например, Мостовской, Отрадненский и другие предгорные районы могли бы развивать лыжный спорт, но не желают уделять должного внимания этому направлению;

– большинство тренеров, практикующих в крае, не имеют профильного образования. Слабо развита сеть образовательных учреждений, профилирующихся на подготовке тренеров по конкретным видам зимнего спорта;

– не проводится мониторинг территории края в целях выявления наиболее перспективных направлений развития зимних видов спорта на долгосрочную перспективу.

В связи вышесказанным актуальной является проблема не только развития зимних видов на Кубани, но и повышение его качества с учетом прогноза как минимум до 2020 года.

Поэтому необходимо: обеспечить поддержку развития зимних видов спорта на уровне местной власти; провести мониторинг территории края для выявления наиболее перспективных районов для культивирования зимних видов спорта; организовать подготовку собственных специалистов зимних видов спорта в Кубанских вузах путем открытия новых факультетов и специализаций в данной области; более активно вести широкую пропаганду зимних видов спорта в образовательных учреждениях края в целях привлечения детей и подростков в спортивные школы и секции зимних видов спорта, что принесет ощутимые результаты в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. А.Т. Петенко Формирование имиджа города сочи как столицы зимней олимпиады-2014 // Реклама и право. 2009. №2 С. 23-24.
2. В. И. Шаповалов Олимпиада в контексте социокультурной реальности города Сочи // Научные труды Института непрерывного профессионального образования. 2015. №: 5. С. 219-228.
3. Е. В. Видищева Олимпиада в сочи и ее влияние на развитие туризма в регионе // Геология, география и глобальная энергия. 2014. №4. С.167-176.

Ключевые слова: развитие, физическая культура, Российская Федерация, физическое воспитание, Олимпийские игры.

Не одно столетие создавался фундамент истории русского спорта и физической культуры. В древних летописях не раз встречается упоминание, что люди еще в былые времена были выносливые, сильные. И, как утверждают историки, редкий праздник обходился без игрищ. Самые ловкие фехтовали на пиках, ходили по натянутым канатам, дюжие силачи поднимали лошадей, валили наземь быка, впрягались в груженые возы, гнули подковы. Бывало, боролись с медведем, состязались в умении бросать тяжелые валуны.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений. Составной частью физической культуры является спорт – средство и метод физического воспитания, система организации соревнований по различным физическим упражнениям.

Историю развития физической культуры в России можно условно разделить на три этапа: с древнейших времен до 1917г., развитие физической культуры в СССР и в Российской Федерации после 1991г.

Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности в древности является образ былинного богатыря. Основной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания вплоть до XVIII в. была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн. Основными источниками о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины и т.д. Первый письменный источник – "Повесть временных лет" (начало XII в). Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 годом.

При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью. Вторая половина XIX в. –1917 г. – небольшой по времени, но насыщенный важными историческими свершениями период в области физического воспитания и спорта. Среди них следует выделить: становление педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, создание системы физического воспитания (образования), развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях. Появляются фундаментальные работы по научному обоснованию педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания. Создается система физического образования, разработанная П.Ф. Лесгафтом. Им были сформулированы и научно обоснованы основные компоненты системы физического воспитания: цель, задачи, основы, принципы, направления, подготовка специалистов для работы по физическому воспитанию, начинают складываться организационные формы физического образования, материально-техническое и финансовое обеспечение физического воспитания. Им создается и начинает функционировать специальное учебное заведение, по сути высшее педагогическое, по подготовке преподавателей по физическому воспитанию.

Спортивная история России, официальная зафиксированная в протоколах начинается с воскресного дня 19 февраля 1889 года, когда на льду “Петровки" состоялся первый в истории России чемпионат по конькобежному спорту. В программе был забег всего на одну дистанцию – 3 версты (3200 метров). Победителем стал Александр Паншин.В 1891 году на Ходынском велотреке состоялся первый всероссийский чемпионат по велосипедным гонкам на 7,5 верст (8000 метров). В конце прошлого века в Москве начали проводить чемпионаты по фигурному катанию, тяжелой атлетике, теннису, лыжным гонкам. В это же время в России начинают создаваться опытные частные школы для детей – новый тип учебных заведений, где нашли свое отражение прогрессивные идеи в области физического воспитания детей. Большое значение для развития физической культуры имело возникновение в это время нового типа физкультурных организаций – общественных физкультурно-спортивных организаций. Они пропагандировали здоровый образ жизни, занятия гимнастикой, спортом и туризмом для широкого круга населения, готовили актив энтузиастов, преподавателей. Зарождаются и начинают свое развитие многие современные виды спорта, по которым проводятся национальные первенства, создаются Всероссийские спортивные организации. Россия начинает активно участвовать в работе международных спортивных объединений. Физическое воспитание и спорт в России развиваются в основном благодаря общественным физкультурно-спортивным организациям. Однако в 1911 и 1913 годах создаются два крупных государственных органа управления физическим воспитанием и спортом. Первый из них – Российский олимпийский комитет – был создан в связи с началом участия России в Международном олимпийском движении, а создание второго – Канцелярии главного наблюдающего за физическим развитием

народонаселения Российской империи – было обусловлено плохой физической подготовкой молодежи. К 1910 году были созданы московские футбольная, конькобежная, лыжная, и другие лиги. Русские спортсмены стали выезжать на международные соревнования и проводить их у себя в стране, они уже завоевали звание чемпионов Европы и мира. Россия, в основном представленная московскими и петербургскими спортсменами, постепенно становилась спортивной державой. В первое десятилетие XX века, когда русский спорт стал выходить на международную арену, происходило еще одно явление – спорт уходил из рук одиночек, переставал быть забавой для избранных. 7 февраля 1910 года в Москве впервые в России разыгрывался чемпионат по лыжным гонкам. Тридцать километров по Петровскому парку, Ходынскому полю, Москве-реке быстрее всех пробежал Павел Бычков. В I Олимпийских турнирах 1896 года спортсмены царской России не участвовали, так как не имели средств на поездку в Грецию. По той же причине они не участвовали во II и III Олимпиадах. Впервые русские спортсмены приехали на Олимпийские игры 1908 года в Лондон. Их было всего пятеро, и трое из них завоевали медали – одну золотую и две серебряные. Николай Панин-Коломенкин одержал победу в соревнованиях фигуристов, а борцы классического стиля А. Петров и Н. Орлов были вторыми в своих весовых категориях. В 1912 году в Стокгольм, на V Олимпийские игры, приехали уже 178 русских спортсменов. Однако из-за недостаточной подготовки команда России заняла лишь 15 место. Многие способные спортсмены не могли полностью раскрыть свои таланты в условиях царской власти. После Великой Октябрьской социалистической революции положение в корне изменилось. Коммунистическая партия, Советское государство приняли на себя заботу о массовом развитии физкультуры и спорта в стране. Народная власть сделала спорт всеобщим достоянием. Уже в 1920 году был открыт институт физической культуры.

В начале XX в. создаются предпосылки для дальнейшего развития отечественной системы физического воспитания: теоретические, естественнонаучные, методические и организационные. Однако вся дореволюционная история развития спорта в России была эпохой одиночек. Физическое воспитание и спорт практически были лишены государственной поддержки, существовали и совершенствовались они лишь благодаря энтузиазму и меценатству прогрессивных слоев русской интеллигенции. Становление отечественного физического воспитания и спорта в советский период происходило на базе того, что уже было достигнуто в дореволюционной России. В СССР была разработана система физического воспитания, определились принципы, направления, средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки, частично были решены вопросы материально-технического и финансового обеспечения. Процесс становления и развития советской системы физического воспитания, несмотря на общий прогрессивный характер, можно охарактеризовать как сложный и противоречивый. Создание основ советской системы физического воспитания началось с введения в ней государственных органов управления, деятельность которых была подчинена принципу вертикальной подчиненности нижестоящих организаций вышестоящим. В 1920-е гг. развитие физической культуры и спорта отличалось разнонаправленностью: медицинское направление, пролетарская физическая культура, скаутская система воспитания, концепции сторонников национально-буржуазных систем физического воспитания и др.

Важной вехой в развитии физкультуры и спорта в Республике Советов стал Всевобуч, Составной частью которого явилась физическая подготовка. Инструкторами Всевобуча стали в основном спортсменами, передавшие допризывникам свои навыки и опыт. С молодежью занимались лучшие лыжники, гимнасты, конькобежцы. В день годовщины Всевобуча состоялся парад его частей, на Красной площади, который показывает огромные возможности, таящиеся в спорте. В 1923 году основано первое в стране добровольное спортивное общество – "Динамо. Впервые выехавшая за рубеж сборная футбольная команда РСФСР успешно выступила в Швеции, Норвегии, Германии. Рождался рекорд массовости. Повсюду в стране строились спортивные площадки, создавались физкультурные ячейки на фабриках и заводах. Во многих городах действовало общество "Муравей", созданное по инициативе комсомола. Популярными стали в те годы и различные сверхдлинные дистанции, стартом или финишем которых была Москва. Так в 1927 году московские лыжники совершили переход из Москвы в Осло за 35 дней. А летом 1932 года туркменские спортсмены преодолели на конях путь от Ашхабада до Москвы за 85 дней. Во всех школах и вузах было введено преподавание физической культуры. Перед советской молодежью открылись широкие возможности для занятий самыми различными видами спорта. 17 августа 1928 года парадом на Красной площади открылась первая всесоюзная Спартакиада. В Москву со всех концов нашей страны приехали соревноваться 7225 спортсменов – больше, чем в Амстердам, куда собралось лишь 3015 представителей из 46 стран мира. Первая всесоюзная Спартакиада стала важной вехой в развитии физической культуры в России. Страна готовилась шагнуть в первую рабочую пятилетку. В Москве появлялись новые спортивные сооружения.

Процесс развития научно-методических основ физического воспитания и спорта во многом тормозили их чрезмерная идеологизация и политизация. В 30–50-е гг. советская физическая культура и спорт становятся частью идеологии тоталитарного режима, их методологической основой провозглашается философия марксизма-ленинизма. Основные усилия науки в СССР были направлены на развитие спорта высших достижений, так как он рассматривался как средство демонстрации преимущества

социалистической системы над капиталистической. В основу системы физического воспитания юношей и девушек был положен комплекс ГТО – "Готов к труду и обороне СССР". Историки московского спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. Поистине всенародный, массовый размах физкультурного движения в нашей стране начинал приносить плоды рекордами, громкими победами, прославившими на весь мир имена многих спортсменов.

В 1936 году в Москве и Ноттингеме (Англия) на крупных международных шахматных турнирах блестящими победами заставил говорить о себе советский шахматист Михаил Ботвинник. Еще в 20-х годах вышел на международную арену советский футбол. В 1934 году сборная Москвы выиграла Кубок мира рабочих спортивных организаций, в том же году встретились с лидером профессионального футбола – чехословацкой командой "Жиденице" и победили со счетом 3:2. В 1935 году в Москве были сформированы команды новых, только что созданных спортивных обществ – "Спартак", "Локомотив", "Буревестник"; игра приобрела огромную популярность.

С прежнем накалом шли состязания по зимним вида спорта, но теперь лыжники и конькобежцы стремились уже к лучшим в мире секундам. Спортсмены демонстрировали свое мастерство не только в традиционных видах спорта. В 1935 году впервые состоялся турнир регбистов. Развивался альпинизм, и столичные горовосходители под руководством братьев Абалаковых штурмовали одну за одной горные вершины. В начале 30-х годов в Москве, в ЦПКиО имени М. Горького, была открыта школа инструкторов по прыжкам на лыжах с трамплина. На Тушинском аэродроме, у западной границы Москвы, тренировались планеристы и парашютисты. Летчики Осоавиахима осваивали высший пилотаж, совершали сверхдальние перелеты – в одном из таких В. Коккинаки установил три международных рекорда в полете по трассе Москва – Севастополь-Москва. В 1937 году в Москве впервые начали проводиться водно-моторные соревнования, массовыми становился автомобильный и мотоциклетный спорт.

В 1936 году ВЦСПС принял решение о создании добровольных спортивных обществ.21 июня 1936 года при совете Народных Комиссаров СССР был образован Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта. Советские спортсмены получили официальное представительство в руководящем органе страны. Как свидетельство всенародного признания заслуг спортсменов в 1934 году было установлено почетное звание – заслуженный мастер спорта СССР.

В 1939 году был учрежден Всесоюзный день Физкультурника - праздник, ставший для российских людей ежегодным.

В годы Великой Отечественной войны усилия советской системы физического воспитания были направлены на организацию военно-физической подготовки и лечебной физической культуры. Содержание программ по физической культуре всех учебных заведений, комплекса ГТО, "Единой всесоюзной спортивной классификации", деятельность всех физкультурно-спортивных организаций служили решению задач всеобщего военного обучения населения страны. Нормативной основой физической подготовленности в СССР являлась ЕВСК, которая регламентировала выполнение спортивных разрядов и званий по отдельным видам спорта.

В стране, охваченной войной, спортивные традиции не угасали даже в те суровые годы. И если в июне 1941-го не удалось провести намеченные матчи, то в декабре 1941 года в Москве был разыгран кубок по хоккею с мячом, состоялись конькобежные соревнования на Пионерских прудах, прошел шахматный чемпионат на первенство города. В тяжелую весну 1942 года состоялась и традиционная эстафета по Садовому кольцу.

Приоритетное развитие после Великой Отечественной войны получил спорт высших достижений, в который вкладывались основные материально-технические и финансовые средства. Он стал своеобразным полигоном соперничества двух идеологических систем – социалистической и капиталистической. В СССР сложилась стройная и хорошо отлаженная система подготовки спортсменов высокого класса, подкрепленная организационно-материальной, методической и научной базой. Противоречие массовой и оздоровительной физической культуры и спорта высоких достижений - основная проблема послевоенного физкультурного движения в СССР. С 1930 года в СССР работу по физической культуре и спорту на предприятиях, в учреждениях, вузах, школах проводили коллективы физической культуры (КФК) или спортивные клубы (СК). Такая организационная форма, основанная на производственном принципе, оправдала себя и показала целесообразность существования и в дальнейшем. В 60–80-е гг. в нашей стране имели место многие массовые формы работы с детьми по физической культуре и спорту. Они дали толчок развитию физической культуры и спорта среди детей. В период 1932-1988 гг. содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО. Он был провозглашен программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. Школьные программы предвоенного и военного времени (1932–1945) были полностью сориентированы на военно-физическую подготовку школьников. В конце 1940-х – начале 1950-х гг. школьное физическое воспитание было переориентировано на спортивную подготовку, так как советские спортсмены начинают выступать на чемпионатах Европы,

мира, Олимпийских играх. В 1946 году у футбола появился соперник: хоккей с шайбой.22 декабря в Москве, на малом поле стадиона "Динамо", открылся первый чемпионат СССР по "канадскому хоккею", как его тогда называли. Как и прежде, большой популярностью пользовался также хоккей с мячом – в 1948 году. Советский Союз вступил во многие международные спортивные федерации. Весной 1951 года с СССР был создан Олимпийский комитет. Лучшие спортсмены страны готовились к Олимпийским играм 1952 года в Хельсинки. Эти и последующие Игры стали для наших спортсменов не только смотром мастерства, но и школой новых побед, прекрасным средством для дальнейшего развития физического движения. 23 октября 1974 года Международный олимпийский комитет (МОК) на своей сессии в Вене избрал Москву местом проведения Игр XXII Олимпиады. Москва стала олимпийской столицей по праву: 60 крупных стадионов, 30 бассейнов, свыше 1300 спортивных залов, почти 400 футбольных полей, более 2000 баскетбольных и волейбольных площадок, 200 с лишним кортов и еще много других спортивных баз. В пользу нашей столицы говорил огромный авторитет советского спорта, завоеванный победами на международной арене, весомым вкладом дальнейшее развитие олимпийского движения. С 1970-х гг. началась меняться направленность и школьной физической культуры. Особенно остро эти вопросы были поставлены после принятия постановления "Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы". Специалисты однозначно констатировали, что два урока физкультуры в неделю не могут решить те задачи, которые ставятся перед школьной физической культурой. Характерной чертой отечественной системы физического воспитания в эти годы является ее направленность на возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений.

После распада СССР и образования Российской Федерации как самостоятельного государства принимается новая, принципиально отличная от предыдущих школьная программа по физической культуре. Она уже не увязывается с комплексом ГТО и состоит из двух частей: обязательной (стандартной) для всех школ и вариативной (дифференцированной), разрабатываемой в конкретных регионах на принципах местной целесообразности.

Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека, это один из показателей состояния физической культуры в обществе. С 1996 года на территории Российской Федерации введены в действие несколько программ физического воспитания школьников: программа на базе одного вида спорта, комплексная программа, программа антистрессовой пластической гимнастики, авторские программы. По сути, это означает прекращение действия единой программы, в том числе и ее базовой части, во всех школах РФ. Особенностью программ является то, что они не только отвечают на вопрос "чему учить", но и разъясняют "как учить", т.е. содержат раздел методических рекомендаций. Благодаря разработке и реализации таких программ удалось сохранить государственную систему управления физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов/Б.Р.Голощапов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2004.
3. Царик А.В. О культуре физической и духовной. Гигиена физкультуры / А.В. Царик. - М.: Знание, 1999.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕРБУНСКОГО ФУТБОЛА

И.Е. Прокофьев, аспирант, старший преподаватель кафедры физического воспитания,директор МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», с. Тербуны,Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина г. Елец

Аннотация. Липецкий регион был одним из ведущих на протяжении всей истории развития футбола в центральной части Черноземья. Одним из ведущих футбольных центров Липецкой области на протяжении всей вековой истории его становления являлись гг. Елец, Липецк, Данков, а также другие центры муниципалитетов региона. В то же время, и, особенно, в современной истории наиболее динамично футбол в Липецкой области стал развиваться в отдельных муниципальных образованиях, чаще всего сельских, о чём свидетельствует футбольная статистика последних лет. В данной статье рассматривается история становления футбола на территории Тербунского муниципального района Липецкой области.

Ключевые слова: истории, футбол, Липецкая область, Тербунский район.

Введение. Футбол в Липецком регионе на протяжении всего 20-го столетия развивался достаточно динамично и плодотворно. Об этом свидетельствуют странички истории и достижения, прежде всего елецкой и липецкой школ футбола. В то же время, в последние десятилетия футбол в главных центрах его развития в липецком регионе в значительной степени стал уступать лидирующие позиции сельским муниципальным территориям, чему есть ряд объективных и субъективных социально-экономических и др. причин.

Методология исследования. В процессе исследования истории тербунского футбола использовались сведения, представленные в периодических изданиях с. Тербуны, гг. Елец. Воронеж, Липецк, Тамбов,

Курск и т.д., также в процессе исследования использовались сведения научных и учебных публикаций, справочной литературы, опросы очевидцев, людей, занимающихся краеведческой работой в данном направлении. Таким образом. главными методами исследования стали педагогические методы (анализ и обобщение научно-методической литературы) и социологические методы (опрос и интервьюирование).

Результаты исследования и их обсуждение.

Согласно сохранившимся архивным данным можно констатировать, что футбол в Тербунском районе начал системно культивироваться с середины 1940-х гг. Центром развития футбола в районе стало с. Тербуны.

Сохранившиеся архивные материалы свидетельствуют о том, что в конце 1940-х гг. тербунские футболисты начинают систематически проводить официальные и неофициальные встречи с представителями с. Долгоруково, где уровень развития футбола к тому времени также был достаточно высок. В силу географической близости именно долгоруковские спортсмены стали наиболее частыми соперниками наших футболистов. Успех в тех противостояниях чаще оставался на стороне тербунцев. Из известных тербунских футболистов конца 1940-х – первой половины 1950-х гг. стоит отметить Пахарева, Борисова, Амещенкова, М. Самсонникова, Ершова, Павлова, В. Болотова, В. Емельянова, Н. Сисерова, Г.Алексеева, И. Барабанщикова, С.Новосельцева, А.Лаконова, Минаева, Н Морозова, Н.Попова, В.Жердева и т.д.

Начиная с 1950-х гг. главными соперниками наших футболистов помимо представителей с. Долгоруково становятся футбольные коллективы с. Волово и п. Касторное.

С образованием Липецкой области в 1954 г. тербунцы стали систематически принимать участие в официальных областных турнирах, главным из которых для них стал областной чемпионат ДФСО «Урожай» и первенство ВДФСО профсоюзов. Именно в них оттачивали своё мастерство тербунские футболисты, достаточно уверенно и боеспособно выступая среди сильнейших областных коллективов. А в 1985 г. тербунская команда и вовсе стала победителем чемпионата Липецкой области среди коллективов ДФСО «Урожай». В составе той команды выступали: В. Семенцов, С. Полев, Н. Павлюткин, Н. Клейменов, В. Пахомов. П. Мокроусов, С. Калабухов, А. Полухин, В. Астафьев, А. Карпов, братьев А. и Ю.Гурины, В. Пересёлков.

С 1989 г. тербунские коллективы (СПТУ, «Дорожник», «Факел») начинают регулярно принимать участие в первенствах и чемпионатах Липецкой области. В 1980 – начале 1990-х гг. на областных стадионах блистала целая плеяда талантливых тербунских футболистов, среди которых можно выделить С. Полева, В. Семенцова, В. Болгова, Н. Павлюткина, Н. Клейменова, В. Пахомова. П. Мокроусова, С. Калабухова, А. Полухина, В. Астафьева, А. Карпова, братьев А. и Ю. Гуриных, В. Пересёлкова, А. Тупикина, Носова и т.д.

Поистине футбольный бум охватил Тербуны с приходом в конце 2000-х гг. к руководству местной команды «Факел» Владимира Семенцова. На этот период приходятся наивысшие достижения тербунских футболистов. Так, в 2009 г. «Факел» становится серебряным призёром 3-го дивизиона областного первенства, завоёвывая при этом по спортивному принципу путёвку во 2-й по значимости футбольный региональный дивизион. В следующем сезоне (2010 г.) подопечные В. Семенцова становятся серебряными призёрами 2-го дивизиона, а в 2011 и 2012 гг.- его победителями. К этим достижениям в 2011 г. тербунские футболисты добавили победу в Кубке Липецка.

Сезон 2013 г. стал для тербунского футбола знаменательным в том плане, что впервые в истории местная команда дебютировала в элите областного футбола. И этот дебют оказался успешным. С первой же попытки тербунские футболисты попали в число призёров главного чемпионата Липецкой области, завоевав в том сезоне бронзовые медали.

Все эти успехи были достигнуты благодаря таким известным тербунским футболистам, как С. Полев, С. Быков, Р. Мокроусов, А. Карташов, Е. Гольцов, Н. Ларионов, А. Полтев, А. Шевченко, А. Полехин, З. Гергиев и т.д.

Значительных успехов тербунские футболисты добились и в областных соревнования по мини-футболу, трижды в 2010, 2011 и 2014 гг. становясь победителями первенства Липецкой области.

Достаточно успешно на самых различных региональных соревнованиях по футболу и мини-футболу выступают местные юношеские команды. В 2009 и 2012 гг. тербунские мальчишки становились победителями областного финала турнира «Кожаный мяч» и участниками Первенств ЦФО. Начиная с 2011 г. они не раз становились призёрами, а в 2013 г. победителями Первенств Липецкой области по мини-футболу турнира «Мини-футбол в школу» и т.д.

В 2014 г. тербунский «Факел» становится бронзовым призёром 2-го по значимости дивизиона Липецкой области, а в 2015 г. идёт ещё дальше и становится сильнейшим коллективом липецкой области 2-го дивизиона. В том сезоне победу тербунской команде принесли А. Жуков, Р. Мокроусов, И. Прокофьев, С. Беликов, С. Быков, Е. Шумилин, А. Мешков, А. и Р. Ларионовы, И. Ульшин, В. Копылов, А. Полтев, А. Пучков, З. Гергиев и т.д.

Выводы. Тербунский футбол к настоящему времени прошёл достаточно значительный и длинный, но в тоже время динамичный путь развития. К настоящему времени он является одним из лидеров областного футбола, и, прежде всего, среди сельских муниципальных образований, о чём свидетельствуют спортивные результаты последнего десятилетия его развития.

ОСНОВНЫЕ ВЕХИ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ЕЛЕЦКОГО ФУТБОЛА В 1970-е гг.

И.Е. Прокофьев, аспирант, старший преподаватель кафедры физического воспитания,директор МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», с. Тербуны,Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец
В.И. Лавриненко, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец

Аннотация. Липецкий регион сыграл большую роль в становлении и развитии футбола в центральном Черноземье. Одним из ведущих футбольных центров Липецкой области на протяжении вековой истории его становления являлся город Елец. В данной статье рассматривается один из важнейших этапов становления данного вида спорта в г. Ельце, являющегося одним из основополагающих для дальнейшей перспективной футбольной истории Липецкого региона.

Ключевые слова: истории, футбол, Липецкая область, г. Елец.

Введение. Достоверно известно, что Елец на протяжении многих десятилетий 20 в., вплоть с дореволюционного периода, являлся одним из основоположников, а далее одним из ведущих регионов по уровню развития футбола в Центральной России. Интерес к спортивному краеведению Ельца и Елецкого района в последние годы привёл к осознанию роли и значимости елецкого футбола в системе становления отечественного футбола центральной части России. В то же время, общий спад отечественного в целом и упадок регионального футбола в частности, требует немедленного осознания и анализа отдельных этапов региональной истории футбола с его особенностями и закономерностями.

Методология исследования. В процессе исследования данного периода становления елецкого футбола использовались сведения, представленные в периодических изданиях гг. Елец, Воронеж, Липецк, Тамбов и т.д., также в процессе исследования использовались сведения научных и учебных публикаций, справочной литературы, опросы очевидцев, людей, занимающихся краеведческой работой в данном направлении. Таким образом. главными методами исследования стали педагогические методы (анализ и обобщение научно-методической литературы) и социологические методы (опрос и интервьюирование).

Результаты исследования и их обсуждение. С момента появления в Ельце команды мастеров (1969 г.) другие футбольные коллективы города утратили на какое-то время своё былое могущество и лидирующие позиции в региональных соревнованиях, что было обусловлено переходом ряда их сильнейших игроков в футбольную команду «Эльту». Составы команд менялись, перестраивались, ломались игровые связи и тактические наработки, на смену ушедшим футболистам приходила талантливая молодёжь, не имевшая игрового и соревновательного опыта. Более других это затронуло елецкое «Торпедо», считавшееся в 1960-е гг. признанным лидером главных городских и областных турниров. В результате этого елецкий футбол в конце 1960-х гг. потерял лидирующие позиции в рамках региональных турниров.

В 1970 г. «Эльта», потеряв статус команды мастеров, включилась в борьбу за награды региональных любительских турниров и стала серебряным призёром областного чемпионата. В том же году «Торпедо» стало победителем футбольного областного турнира «Золотая осень», в котором по традиции участвовали все сильнейшие коллективы области. Ельчане впервые за шестилетнюю историю турнира стали его победителями.

Начало 1970-х гг. ознаменовалось острым соперничеством елецких команд «Торпедо» и «Эльта» как в городских, так и в региональных турнирах. Всё реже в борьбу за высшие награды стал вмешиваться «Авангард», а «Локомотив» и вовсе перестал принимать систематичное участие в соревновательной деятельности.

В 1971 г. представители елецкой школы футбола первенствовали в большинстве региональных соревнований. «Эльта» в том сезоне стала победителем турнира «Золотая осень», где в финальном матче переиграла другую елецкую команду – «Торпедо», и серебряным призёром областного чемпионата. «Торпедо», помимо, серебряных наград турнира на призы «Золотой осени», в котором бронзовые награды достались ещё одной елецкой команде – «Строитель», в очередной раз стало обладательницей регионального Кубка ДСО «Труд», а также бронзовым призёром чемпионата области.

В 1972 г. после шестилетнего перерыва представители елецкой школы футбола вновь поднялись на высшую ступень пьедестала регионального чемпионата. «Торпедо» третий раз в истории стало победителем Чемпионата Липецкой области. Не остались без наград того чемпионата и представители «Эльты», завоевавшие бронзовые медали.

Подводя итоги футбольного сезона 1972 г., руководители Елецкого спорткомитета определили лучших игроков сезона и назвали символическую сборную города, в которую вошли такие футболисты: В.

Зацепин, В. Лапшов, Н. Зуев, Н. Попов, А. Красов (все «Торпедо»), Е. Миленин, В. Шитиков, И. Крякин, В. Коростылёв (все из «Эльты»), Ю. Новиков, Г. Лаврищев (оба из «Авангарда»).

В сезонах 1973 и 1974 гг. елецкие команды, как ни странно, остались без наград регионального чемпионата. Однако не обошлось без побед и медалей в других областных турнирах. Например, «Торпедо» в 1974 г. стало обладателем Кубка ДСО «Труд» и победителем турнира «Золотая осень». Другие елецкие команды «Эльта» и «Строитель» в этом же турнире расположились на втором и третьем местах соответственно. Покорился елецким командам в сезонах 1973 и 1974 гг. главный областной кубок. В 1973 г. «Эльта» после четырёхлетнего перерыва вернула областной кубковый трофей в Елец, а в следующем сезоне его обладателем стала другая елецкая команда - «Торпедо». Эти победы позволили елецким игрокам включиться в розыгрыш Кубка РСФСР.

В годы неучастия городских команд в чемпионатах СССР елецкое футбольное хозяйство было отлажено как никогда. Обычно сезон в Ельце начинался в апреле с блиц-турнира и традиционного Кубка Победы. За ними шли кубок и чемпионат города, которые плавно перетекали в областной чемпионат и Кубок области. Часто в конце октября – начале ноября сезон венчали матчи на кубок стадиона «Труд» или турнир «Золотая осень», учреждённый областной газетой «Ленинское знамя». С 1970 г. первенство Ельца стало проходить в клубном зачёте (наряду с взрослыми коллективами в соревнованиях участвовали юношеские и детские команды. В 1973 г. впервые прошло городское первенство среди ветеранов, в 1978 г. — турнир на призы Олега Копаева. В начале 1970-х гг. в Ельце появился и мини-футбол, а первые его матчи проходили в спортзале завода тракторных гидроагрегатов (ныне — спортзал ФК «Елец»). Первым значимым мини-футбольным соревнованием стал турнир на призы городской газеты «Красное знамя», впервые организованный в 1977 г.

В то же время Елец не оставался в стороне от большого футбола. В период с 1973 по 1994 гг. в липецком «Металлурге», выступавшем в первой и второй лигах отечественного чемпионата, играли воспитанники елецкого футбола: Анатолий Берсенас, Александр Должников, Анатолий Денисов, Александр Корнеев, Виталий Миленин, Владимир Морев, Владимир Неделин, Юрий Разнов, Валерий Рогачёв, Евгений Чурсин, Геннадий Митогуз в 1977 г. выступал за воронежский «Факел», а затем за «Сталь» (Чебоксары).

С середины 1970-х гг. елецкие команды, в частности «Торпедо», возвращают себе лидирующие позиции в региональных турнирах. В 1975 г. «Торпедо» в очередной раз стало победителем регионального чемпионата. Далее, в период с 1975 по 1981 гг., торпедовцы семь раз подряд становились победителями Чемпионата Липецкой области. Тем самым ельчане установили своеобразный рекорд, став чемпионами области в семи розыгрышах подряд. Подобного достижения не смог повторить ни один клуб за всё время проведения данного турнира.

Ещё одной важной деталью в истории елецкого футбола 1970-1980-х гг. стал тот факт, что в период с 1975 по 1987 гг. «Торпедо» постоянно оказывалось либо победителем, либо серебряным призёром областного чемпионата.

Помимо этого, команда В. Коростылёва в данный период футбольной истории Липецкой области трижды, в 1977, 1981 и 1986 гг., становилась обладателем главного регионального кубка.

В 1970-е гг. в составе елецкого «Торпедо» выступали такие игроки: Константин Фатеев, Виктор Коростылёв, Николай Зуев, В. Амелькин, В. Ильяков, В. Харламов, Александр Зацепин, Н. Попов, В. Фатеев, А. Красов, А. Миляев, Ю. Новиков, А. Долгополов. Анатолий Иванников, Виктор Шитиков, Анатолий Берсенас, Юрий Фролов, Александр Должников, Анатолий Денисов, Владимир Коватёв, Геннадий Митогуз, Евгений Чурсин, А. Товарик, , Евгений Чурсин, и т.д. В разные годы исследуемого периода команду тренировали: Николай Зуев, Константин Фатеев, Виктор Коростылёв.

Неплохо на самых различных региональных соревнованиях проявили себя в исследуемый период времени и другие ведущие клубные команды города. «Эльта» в сезонах 1975 становилась серебряным призёром Чемпионата Липецкой области. Елецкий «Авангард» в сезонах 1978, 1979 и 1980 гг. три раза подряд поднимался на третью ступень итоговой таблицы регионального чемпионата.

Победы на региональном уровне позволили елецким командам «Торпедо» и «Эльта» вновь принять участие во всероссийских соревнованиях (Кубке РСФСР). Наилучшего результата здесь добилось «Торпедо», которое в сезоне 1976 г. дошло до финала Кубка Юга России, где уступило воронежскому «Факелу». «Эльта» в аналогичных турнирах в 1972 и 1973 гг. заканчивало свой путь на стадии полуфиналов.

Выводы. Краткий экскурс истории развития елецкого футбола в 1970-е гг. позволяет утверждать следующее. Кризис, охвативший елецкий футбол в первой половине 1970-х гг., закончился в 1975 г., после чего команды Ельца долгие годы удерживали лидирующие позиции на региональном уровне. В период с 1975 и далее, вплоть до 1987 гг., как покажет дальнейшая история, елецкие коллективы одиннадцать раз станут чемпионами области, семь раз завоюют серебряные награды и пять раз бронзовые. Кроме того, в активе елецких футболистов будет шесть побед в главном региональном кубке. Наилучшего результата среди всех елецких команд в этот период добьются представители ДСО «Торпедо».

ДИНАМИКА ИНТЕРЕСА К ВОСТОЧНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ В КОНТЕКСТЕ РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Торговкина Н. С., Гречко А. С., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Впервые интерес к восточным единоборствам в России появился после поражения в войне 1904–1905гг. В 1920 году в России выходит книга «Джиу джитсу» [1].

Практически с восточными единоборствами в России познакомились в 1925 году, когда В. С. Ощепков впервые провел трехмесячные курсы по дзюдо в новосибирском обществе «Динамо» [2].

Д. О. Труфанов в статье «Социологический подход к анализу современных единоборств» отмечает, что массовые занятия единоборствами, являются широкомасштабным общественным явлением и заслуживают пристального внимания. И не только потому, что в рамках социального взаимодействия данного института задействовано огромное количество людей, но и потому, что большинство занимающихся – дети и молодежь – люди, которые в будущем станут во главе государства, будут определять судьбу страны. Факты, демонстрирующие успешность мастеров единоборств в общественной жизни, позволяют смотреть на единоборства как на систему психофизического и духовного развития личности [3, с. 249].

В настоящее время в России в большом количестве развиваются многочисленные школы и виды восточных единоборств: спортивные, традиционные, олимпийские. Количество занимающихся насчитывает сотни тысяч человек. Занятия восточными единоборствами нацеливают на открытое существование в мире, когда человек больше всего ценит продуманность жизненной позиции. В жизни таких личностей как Брюс Ли, Чак Норрис, Владимир Путин, Стивен Сигал, Юрий Трутнев (министр природных ресурсов и экологии России), Джэки Чан и др., огромную роль сыграли занятия восточными единоборствами.

Восточные единоборства заключают в себя своеобразный фундамент знания и мудрости, на котором техническое мастерство и философия возводят «строительные блоки» для личного совершенствования. Иными словами, система восточных единоборств является социальным фактором для достижения гармонии физического, эмоционального и духовного уровней развития человека.

Попытаемся выстроить иерархию социальных факторов, которые в значительной мере определяют процесс социализации человека в современной России.

В. В. Касьянов определяет макро-, мезо- и микрофакторы, определяющих поведение человека в обществе.

Восточные единоборства, как предмет социально-философского анализа, включает в себя следующие группы факторов:

1. Макрофакторы – институционализированная в масштабах общества (государства) система отношений между участниками данного вида деятельности (спортивные соревнования, семинары, аттестации, фестивали, показательные выступления, союзы по видам восточных единоборств (например, ныне действующий российский союз боевых искусств – РСБИ).

2. Мезофакторы – спортивные школы, федерации по видам единоборств, спортивные объединения, клубы, центры, ассоциации

3. Микрофакторы – учебный коллектив, группа, в которой занимается участник данного вида деятельности.

На наш взгляд, наряду с семьей, школой, религиозной конфессией сфера физической культуры и спорта является сегодня, пожалуй, одним из немногих социальных институтов, призванных решать задачу формирования духовной жизни общества посредством формирования мировоззрения, изменения системы ценностей. Занятия физической культурой способствуют развитию социальной активности, целеустремленности.

По мнению Т. В. Ковалевой, в условиях системного кризиса российского общества, бесспорно, доминирующая роль в становлении человека в обществе должна доминировать на макро- и мезоуровне.

В современной России человеку сложно найти жизненный ориентир: сбивают с толку новые ценности, да и с традиционными «русскими» далеко не все знакомы. Размышления о смысле жизни, порой, заводят в тупик.

И. А. Кребель, призывая к реанимации отечественного наследия мысли, отмечает, что «сегодня … мы не чувствуем своего места, не переживаем своего опыта мысли, ее телесной и пространственной вовлеченности, не ощущаем и рефлексивно не фиксируем жизненного ритма, и опыта собственного языка, его семантических глубин. Слова «родина», «дом», утратили свою архаическую заветность и подлинность; проговаривая их, мы не воспринимаем их живого смысла» [4]. Таким образом, кризис наступил не только в системе человеческих ценностей, но и в эстетике отечественной рациональности.

По данным ряда исследователей (Н. М. Лебедева, З. В. Сикевич, Б. П. Шулындин), в современной России мера установок на материальные ценности над духовными нарушена в сторону особой зацикленности на реализацию материальных потребностей.

Современное общество, отказываясь от старых ценностей (которые были приняты в обществе социалистическом), не выработало устоявшихся моделей ценностных ориентиров. Поэтому в современной научной литературе многие авторы (О. П. Ильиных, Р. В. Холькин, Д. С. Чубенко, В. Э. Багдасарян) говорят о кризисе ценностей в российском обществе.

Однако, несмотря на все эти изменения, в нашем обществе сохраняются традиционные ценности русской культуры: трудолюбие, патриотизм, гостеприимство, дружелюбие, доброта, терпимость, отзывчивость.

Обратимся к ценностям, пропагандируемым в Китае, родине восточных единоборств, сегодня.

В. Н. Пасюков в работе «Восток–Запад: диалог культур» сравнивает китайское и российское сознание, выделяя ряд особенностей. Российское сознание индивидуалистично, признаются права человека и его свобода, независимость природы от человека, ориентация на внешний мир. Тогда как Восток, наоборот, делает акцент на зависимость человека от окружающей среды, долге, обязанностях перед обществом, углубленное познание и совершенствование себя, а через это совершенствование внешнего мира [5].

На формирование китайского сознания повлияла этическая философия трех ведущих государственных религий: конфуцианства, даосизма и буддизма. Конфуцианство принесло в китайское общество систему образования, строгое соблюдение этикета, почитание предков, должное уважение к родителям и старикам, теорию единства общества и человека. Даосизм учил бережному – созерцательному отношению к природе, постижению Дао через недеяние, доверию своей интуиции. Буддизм призывал стойко переносить жизненные страдания и невзгоды.

Восточные единоборства, являясь развитой социальной системой, вобрали в себя ценностную парадигму специфики образа жизни китайского общества.

Конфуцианцы во все времена твердили следующее. Существующая вселенская истина давно разгадана и познана. Поэтому менять что-либо в мировоззрении и сознании своем и сознании общества – это кощунство. Этому правилу подчиняются и адепты восточных единоборств. Немаловажным остается и тот факт, что многие единоборства называют «традиционными», т. е. сформировавшиеся в рамках какой-либо школы и передающие знания из поколения в поколение со своими четкими законами, формами, убеждениями, правилами, ритуалами, которым необходимо безоговорочно следовать.

Все появляющиеся новые знания должны были четко резонировать с традиционными устоявшимися нормами и ценностями. Этому всегда способствовал присутствующий в жизни китайского общества ритуал. За соблюдением такого порядка всегда следили как представители власти (чиновники), семья или клан, так и общество в целом.

Так и в занятиях единоборствами, основные принципы которых довольно просты, например:

- необходимо взвешивать каждое слово и задавать себе вопрос, истинно ли то, что ты собираешься сказать;
- есть три главных добродетели – верность, справедливость, мужество;
- истинный воин должен быть верен родственникам, Отечеству;
- должен использовать досуг для изучения наук и упражнениях в поэзии;
- должен быть вежлив, мужественен, правдив, прост [6].

В качестве важнейшего элемента занятий единоборствами рассматривались достижения древней традиции боевых искусств Востока. Анализ многочисленных историко-эволюционных путей педагогической мысли Китая указывает на гармоничное сочетание в восточных единоборствах воинского профессионализма, ученого интеллекта и гуманного благородства; именно эта ее черта издревле привлекала к ней и солдат, книжников, монахов. Вообще, параллельное существование даосизма и буддизма рядом с конфуцианством всегда создавало и в образе мышления и в политике Китая своего рода биполярную структуру: рационализм конфуцианства, с одной стороны, и мистика даосов и буддистов – с другой. И эта структура не была застывшей, она находилась в состоянии динамичного равновесия. В периоды функционирования крепкой централизованной власти конфуцианский полюс действовал сильнее и он же определял характер общества, в периоды кризисов и восстаний на передний план выходил, как правило, даосско-буддийский полюс с его бунтарскими эгалитарно-утопическими призывами, магией и мистикой явно религиозного свойства.

Буддизм приучил китайцев стойко переносить страдания, лишения, невзгоды. Китайские религии оказали заметное влияние друг на друга, однако, вражды между ними не было. Большинство китайцев считают себя последователями всех трех религий. Однако ключевую роль в формировании китайской ментальности сыграло конфуцианство [7], которое и определило вектор социализации.

Одной из основных характеристик мировоззрения, развитого в восточной традиции – это осознание абсолютно полного единства, взаимосвязи и взаимозависимости всех вещей и явлений в мире. Для

примера, возьмем дуализм инь и ян. Обычно из взаимодействия этих двух сил образовываются следующие элементы – это вода, огонь, дерево, металл, земля, образующие между собой определенные связи и получившие название у-син. В жизни человеку трудно, порой, открыть эту неразрывную зависимость. На помощь в этом случае всегда приходила практика медитации, целью которой являлось способствовать осознанию своего единства со Вселенной, достижения полного спокойствия и уравновешенности.

Смысл занятий единоборствами рассматривается в обретении абсолютного единства помысла и действия, импульса сознания и его реализации, внешнего и внутреннего в человеке. Занимаясь единоборствами, человек вырабатывает в себе определенную культуру мышления, особого рода метафизическое отношение к миру, формируя свои внутренние ценности.

Человек формирует и выстраивает свою особую систему ценностей, которая позволяет ему существовать и функционировать в обществе. Для каждого отдельного человека выстраивается своя иерархия ценностей, которая, в зависимости от разных параметров (возраста, времени, ситуации и т.д.) будет всегда меняться.

Ценности непосредственно влияют на внутренние, личностные качества человека. И именно они оказываются важными при внутреннем развитии человека, его росте и продвижении. Таким образом ценности являются еще и индикатором поведения человека в обществе, его социализации.

На сегодняшний день существует множество вариантов классификаций ценностей. Например, хорошие/плохие (опять же, для разных людей они будут разными); материальные/духовные; высшие/низшие, и так далее. Все ценности находятся между собой во взаимозависимости, образуя внутренний мир человека.

В формулировке А. Уайтхеда ценности определены следующим образом: «Тот Мир, который увеличивает продолжительность существования, является Миром Ценности. Ценность по самой своей природе вневременна и бессмертна. Ее сущность не коренится ни в каких преходящих обстоятельствах» [8]. Будем рассматривать ценности как критерии норм и правил поведения человека.

Практики восточных видов единоборств позиционируют свою деятельность не как труд или ежедневное преодоление высоких физических нагрузок, а как радость или жизненную ценность, без которой невозможно представить полноценную гармоничную жизнь. Занятия восточными единоборствами помогают открывать новые внутренние горизонты духовного развития, без боязни браться за новое дело, выполняя его на высоком уровне.

Система ценностей входит в понятие «менталитет».

Согласно Н.А. Бердяеву, традиционный российский менталитет складывался исходя из нескольких положений: во-первых, задействованы были ценности, содержащиеся в православной культуре, во-вторых – в языческой: «Религиозная формация русской души выработала некоторые устойчивые свойства: догматизм, аскетизм, способность нести страдания и жертвы во имя своей веры, какой бы она ни была; устремленность к трансцендентному, которое относится то к вечности, к иному миру, то к будущему, к этому миру. Религиозная энергия русской души обладает способностью переключаться и направляться к цели, которая не является уже религиозной, например, к социальным целям. В силу религиозно-догматического склада своей души русские всегда ортодоксы или еретики, раскольники, они апокалиптики или нигилисты» [9].

Необходимо учитывать и природу, которая также повлияла на формирование менталитета: «В душе русского народа остался сильный природный элемент, связанный с необъятностью русской земли, с безграничностью русской равнины. У русских «природа», стихийная сила сильнее, чем у западных людей... Бесконечно трудная задача стояла перед русским человеком – задача оформления и организации своей необъятной земли. Необъятность русской земли, отсутствие границ и пределов выразились в строении русской души. Пейзаж русской души соответствует пейзажу русской земли, та же безграничность, бесформенность, устремленность в бесконечность, широта. На Западе тесно, все ограничено, все оформлено и распределено по категориям, все благоприятствует образованию и развитию цивилизации – и строение земли, и строение души. Можно было бы сказать, что русский народ пал жертвой необъятности своей земли, своей природной стихийности» [9].

Религиозность русского человека проявляется, прежде всего, в хилиазме, который можно интерпретировать как веру в земное царство Божие, в добро, гуманность, красоту и т.д.

И именно вера является ведущей ценностью российского менталитета. Эта вера проявляется больше в доверии к другому человеку, царю, вождю, президенту, Богу, нежели к себе. По этому поводу И.А. Ильин отмечал, что когда русский человек верует, то он верует не волею и умом, а огнем сердца разуму.

Также в российской ментальности присутствует вера в чудо. Русский человек не может существовать счастливо, не веря и не надеясь на чудо.

В.М. Соколов в своей работе «Российская ментальность и исторический путь отечества. Записки социолога» также говорит о том, что российского человека можно охарактеризовать поляризованностью: «Россию и русский народ можно характеризовать лишь противоречиями. Русский народ с одинаковым основанием можно характеризовать, как народ государственно-деспотический и анархически-

свободолюбивым, как народ, склонный к национализму и национальному самомнению, и народ универсального духа, более всех способный к всечеловечности, склонный причинять страдания и до болезненности сострадательный» [10].

Но все же главными или определяющими чертами российской ментальности, по нашему мнению, являются: соборность, трудолюбие, уважение, духовность, вера, надежда и т.д.

Таким образом, предполагаем, что становление и развитие российского общества должна осуществляться принятием ценностей 2-х традиций – восточной и западной. И только таким образом можно будет говорить о благоприятных условиях становления личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванов-Катанский, С. А. Спортивное джиу-джитсу: Каноны мастерства [Текст] / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 288 с.
2. Лебедев, И. В. Самозащита и борьба [Текст] / И. В. Лебедев, В. С. Ощепков. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 240 с.
3. Труфанов, Д. О. Единоборства в современном обществе: ценностная социологическая концепция [Текст] / Д. О. Труфанов // XVI Уральские социологические чтения – социальное пространство Урала в условиях глобализации – XXI век. Материалы международной научно-практической конференции (Челябинск, 7-8 апреля 2006 года). В 3 ч. / Отв. ред. С. Г. Зырянов. – Челябинск: Центр анализа и прогнозирования, 2006. – Ч. 1. – С. 67 – 72.
4. Кребель, И. А. Мифопоэтика Серебряного века: Опыт топологической рефлексии [Текст] / И. А. Кребель. – СПб. : Алетейя, 2010. – 592 с.
5. Пасюков, В. Н. Восток–Запад: диалог культур [Текст] / В. Н. Пасюков. – Южно-Сахалинск, 1999. – 167 с.
6. Дрэгер, Д. Современные будзюцу и будо [Текст] / Д. Дрэгер. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 368 с.
7. Делюсин, Л. Модернизация и учение Конфуция [Текст] / Л. Делюсин // Азия и Африка сегодня. – 2002. – № 7. – С. 11.
8. Уайтхед, А. Н. Избр. раб. по философии [Текст] / А. Н. Уайтхед. – М. : Прогресс, 1990. – 716 с.
9. Бердяев, Н. А. Истоки и смысл русского коммунизма [Текст] / Н. А. Бердяев. – М. : Наука, 1990. – 224с.
10. Соколов, В. М. Российская ментальность и исторический путь отечества. Записки социолога [Текст] / В. М. Соколов. – М. : РАГС, 2007. – 248 с.

ИСТОРИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРОМ ОСКОЛЕ

Самойлов В.В., МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов»,
г. Старый Оскол, Белгородская область

Художественная гимнастика – это вид спорта, в котором под музыку выполняются упражнения, содержащие элементы танца, пластики, балетного и циркового искусства, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований, такие как прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, шпагаты. Таким образом, художественной гимнастикой является искусство выразительного движения.

Выступление может быть как без предмета, так и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В групповых упражнениях используются или одновременно два вида предметов (например – обручи и мячи) или один вид (например – пять мячей, пять пар булав). Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

Появление художественной гимнастики в России.

Россия – родина художественной гимнастики. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года – олимпийский вид спорта. В 1963 году была создана Всероссийская федерация художественной гимнастики СССР. Главным тренером сборной команды России была утверждена Заслуженный тренер страны Ирина Александровна Винер, которая на сегодняшний день является президентом Всероссийской Федерации художественной гимнастики.

Ирина Винер известна своим талантом выращивать олимпийских чемпионок. В число этих чемпионок входят такие известные гимнастки, как: Алина Кабаева, Ляйсан Утяшева, Ирина Чащина, Евгения Канаева и многие другие.

Российские гимнастки традиционно занимают лидирующее положение в мировой художественной гимнастике. Сегодня авторитет Всероссийской федерации художественной гимнастики в мире чрезвычайно высок.

Появление художественной гимнастики в Белгородской области.

В этом году белгородские спортсменки отмечают 60-летие рождения художественной гимнастики на Белгородчине. 60 лет назад девятнадцатилетняя выпускница Горьковского техникума физической культуры Римма Фролова приехала по распределению работать в Белгород. И, прибыв в Белгород, решила основать

здесь секцию художественной гимнастики. Сам этот вид спорта едва насчитывал два десятка лет своего существования, и крупные школы гимнастики действовали, пожалуй, лишь в Москве и Ленинграде.

Римме Фроловой начинать с нуля было и трудно, и легко. Трудно – потому что была одна. А легко – потому что ей шли навстречу, предоставили комнату в белгородском Доме пионеров, а ведущие тренеры страны с большой радостью делились с молодым тренером из провинции своими знаниями.

А потом ей предложили там же вести танцевальный кружок, и в этой группе появилась Валентина Лихобаба, которая стала спустя несколько лет победительницей первенства СССР. Это была первая серьёзная победа белгородской художественной гимнастики на международных соревнованиях. А до того Галина Верещагина заняла третье место на всероссийских соревнованиях в Москве. Первой в Белгороде норматив мастера спорта выполнила Тамара Глотова – это было в конце 50-х годов. С этих девушек и началась эра художественной гимнастики в Белгороде.

Римма Павловна и её коллеги подготовили более 45 мастеров спорта СССР. Белгородские девушки неизменно входили в состав сборной России: Светлана Гапонова, Ольга Варламова, Наталья Смирнова, Светлана Селезнёва, Вера Лаврова, Татьяна Бредихина, Наталья Васильева (Жигалова), Светлана Жидкова, Марина Тютюнникова, Мария Климова. И в том, что белгородские девочки и в последние годы становятся призёрами всероссийских соревнований, большая заслуга Галины Владимировны Оглезнёвой, которая на сегодняшний день является руководителем Белгородской региональной общественной организации "Федерация художественной гимнастики". Елена Владимировна Чижикова (тоже заслуженный тренер РФ) и Ирина Викторовна Савкина подготовили олимпийскую чемпионку Наталью Зуеву.

За 60 лет существования художественной гимнастики на Белгородчине нашими тренерами были подготовлены один мастер спорта международного класса, один заслуженный мастер спорта России и более 150 мастеров спорта СССР и РФ. Далее на слайде будут представлены мастера спорта – воспитанники Специализированная детско-юношеская спортивнаяшкола олимпийского резерва N4 Белгородской области. Нам есть чем гордиться, но и есть куда расти.

Белгородская региональная общественная организация "Федерация художественной гимнастики"

Руководителем является Оглезнева Галина Владимировна. Организация была создана в Белгородской области в 2005 году. Входит во Всероссийскую федерацию художественной гимнастики.

Основной деятельностью общественной организации является подготовка и организация соревнований по художественной гимнастике разного уровня, развитие и популяризация этого вида спорта в Белгородской области, содействие созданию спортивных центров, клубов, союзов, коллективов, команд, школ спортивной гимнастики на территории региона, оказание им методической и практической помощи.

Федерация оказывает содействие в создании условий для подготовки высококвалифицированных тренеров, судей, других специалистов в области спорта, оказывает поддержку в становлении и развитии детского и юношеского спорта, осуществлении отбора перспективных молодых спортсменов-гимнастов для последующей подготовки и включении их в составы сборных команд.

Кроме этого, федерация разрабатывает социальные программы развития спорта, осуществляет социальную защиту прав и интересов спортсменов, тренеров, специалистов и ветеранов, содействует в организации работы и учебы по повышению квалификации тренеров, судей и других специалистов по данному виду спорта, устанавливает контакты с отечественными и зарубежными спортивными федерациями, клубами, организациями, занимающимися художественной гимнастикой.

Еще одно направление в деятельности федерации – культурное. Юные гимнастки регулярно участвуют в показательных выступлениях, которыми сопровождаются практически все спортивные мероприятия Белгорода и области, а также в концертах и общегородских праздниках.Художественной гимнастикой в области занимается около 800 человек, работают 30 тренеров по этому виду спорта. Среди наиболее успешных белгородцев, представляющих этот вид спорта на международном и всероссийском уровнях - олимпийская чемпионка, три чемпиона Европы. В этом году в состав сборной России по художественной гимнастики вошли шесть белгородок, две из них задействованы в основном взрослом составе команды, еще четыре – в молодежном составе.

Спортсменки и тренера по художественной гимнастики в Старом Осколе.

Гимнастки Старого Оскола: Лунина Екатерина, Васильева Софья, Постникова Александра, Новоченко Анастасия, Пилуй Елизавета, Рузанова Лана, Бочарова Екатерина, Чуйкова Анна, Третьякова Милана, Цыганко Полина Васильевна.(на сегодняшний день является действующим тренером в городе Старый Оскол)

Тренеры Старого Оскола: Цыганко Ирина Константиновна, Тримбачёва Ирина Валерьевна, Дунайцева Елена Александровна, Рындина Наталья Петровна.

Ключевые слова: физкультурно-спортивное мероприятие, историческая реконструкция, Олимпийские игры, история физической культуры и спорта, г. Елец.

Сегодняшняя система физического воспитания подрастающего поколения нуждается в поиске новых идейно-содержательных форм физкультурно-спортивной деятельности. Важнейшую роль в этом направлении государство отводит возрождению хорошо зарекомендовавшего себя в СССР физкультурно-спортивному комплекса «Готов к труду и обороне». В то же время даже решение этой важнейшей задачи не сможет в полной мере удовлетворить потребности людей в разнообразных формах и методах физического и патриотического воспитания. Одним из элементов нетрадиционных организационно-содержательных форм физкультурно-спортивных мероприятий могут стать реконструированные с определенной долей сходства со славянскими соревнованиями – игрища.

На протяжении всей своей истории человечество нуждалось в комплексных физкультурно-спортивных соревнованиях, которые также выполняли и другие социально-значимые функции (воспитательные, экономические, политические и др.). Помимо всем известных греческих Олимпийских игр, проходивших в античные времена на протяжении целого тысячелетия (с 776 г. до н.э. по 393 г.), и у других народов также были подобные состязания. Например, в Месопотамии за тысячу лет до греческих агонов устраивались спортивные состязания в честь местного бога Мардука [3, 5]. У восточных славян в VI–IX вв. проводились игрища – спортивные соревнования, посвященные языческим богам [1, 4]. Эти мероприятия помимо военно-физической подготовки мужчин, увеселения способствовали сплочению разрозненных племен. Упоминается о них и в первой древнерусской летописи «Повесть временных лет». В ней отмечалось, что предки русских – радимичи, вятичи и северяне – жили в лесах, но в свободное от работы время ими «...устраивались игрища между сел, на которые сходились почти все люди от мала до велика». Во время игрищ проводились состязания в различных прыжках, борьбе, беге, городках, метаниях, стрельбе из лука, конных скачках и др. Устраивались подобные состязания и после Крещения Руси. По мнению профессора Г.С. Деметр [2], по своему социальному значению игрища для наших предков во многом были сопоставимы с Олимпийскими играми для греков.

В 2015 г. профессорско-преподавательским составом и студентами института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина была предпринята попытка реконструкции соревнований наших предков. Так, 21 февраля на футбольном поле учебного корпуса №12 состоялось историко-культурное, спортивное мероприятие «Игрища древних ельчан», посвященное Дню защитника отечества и Масленице. Соревновательная часть программы была представлена 8 видами дисциплин:

- «Бег взапуски» – бег до столба и обратно (30 м. + 30 м.);
- «Прыжок через ручей» – прыжок в длину через имитацию ручья (рис 1.);
- «Метание сулицы» – метание малого копья на дальность;
- «Метание камня» – метания камня на дальность;
- «Попади в кабана» – стрельба из лука в цель (рис 2.);
- «Городки»;
- «Птичий бои» – стоя на одной ноге необходимо вытолкнуть соперника за окружность (рис 3.);
- «Перетягивание каната».

Состязания проходили среди юношей в двух возрастных группах (студенты ВПО и СПО). Первая группа была представлена 7 институтами ЕГУ им. И.А. Бунина, вторая – двумя командами Центра СПО ЕГУ им. И.А. Бунина. Состав команды – 7 человек. Каждый член команды участвовал во всех испытаниях. Команды имели свое аутентичное имя: «Добры Молодцы», «Святогор», «Дети Перуна», «Святогорский полк», «Славяни», «Чурило Пленкович», «Александр Петров – ельчанин, серебряный призер Олимпийских игр 1908 г. по борьбе». В результате соревнований были определены победители и призеры в каждом виде состязаний (кроме «Птичьих боев» и «Перетягивании каната») каждой возрастной группы, а также лучшие по сумме выступлений во всех видах программы. По каждому виду в командном зачете учитывались два результата представителей команды (лучший и худший).

Колорит проведению данного мероприятия придавало участие в нём представителей клуба военно-исторической реконструкции «Росс», которые были одеты в одежду славянских воинов и предоставили в качестве спортивного инвентаря реконструированный лук и сулицу. В процессе проведения соревнований участники ели гречневую кашу и пили чай из солдатской походной кухни. В конце данного мероприятия было сожжено чучело Масленицы.

В заключении можно отметить следующее. Проведение рассматриваемого мероприятия показало его состоятельность, участниками было отмечено его воспитательное значение, они продемонстрировали повышенную мотивированность при выполнении несколько видоизмененных форм вполне привычных упражнений. Его проведение можно рассматривать как вариант Зимнего дня здоровья. В 2015-2016 учебном году оно также включено в план спортивно-массовых мероприятий, проводимых в ЕГУ им. И.А.

Бунина. Кроме того, организация и участие в подобном мероприятии позволяет студентам спортивных специальностей лучше освоить учебный предмет «История физической культуры».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.
2. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
3. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под редакцией проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.
4. История физической культуры и спорта. Антология. – М.: Русь-Олимп, 2010. – 254 с.
5. Столбов В.В., Финогеева Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под редакцией В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2001. – 423 с.



Рис. 1. Прыжок через р. Ельчик


Рис. 2. «Попади в кабана»


Рис. 3. «Птичий бой»

РАЗДЕЛ II.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И КОМПЛЕКСА ГТОКАКОСНОВЫЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ СООТВЕТСТВИЯ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТРЕБОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Аршинник С. П., Бугаев Г. А., Хорькова Л. В., ФГБОУ ВПО Кубанский государственный университет физической культуры,спорта и туризма, г. Краснодар

Ключевые слова: программы физического воспитания, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, нормы, требования.

Известно, что во времена СССР программная и нормативная основа системы физического воспитания была представлена тремя составляющими: программами по физическому воспитанию, нормативами комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификацией (Б.Н. Минаев, Б. М. Шиян, 1989 и др.). В 1991 году физкультурный комплекс «ГТО СССР» по известным причинам был предан забвению, однако, в 2014 году по инициативе Президента России В. В. Путина был вновь возрожден в новом качестве (Указ Президента РФ В. В. Путина № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне»).

Если не брать во внимание ЕВСК, в которой представлены нормы и требования к спортивным разрядам и званиям, то цели программы физического воспитания (физической культуры) и обновленного комплекса ГТО, по сути, идентичны: обеспечение всесторонней, гармонично развитой личности (В. И. Лях, А.А. Зданевич, 2011; В. Л. Мутко с соавт., 2014). Соответственно задачи программ физического воспитания и комплекса ГТО также созвучны и направлены на повышение уровня физической подготовленности, формирование физкультурных знаний, укрепление здоровья, физическое совершенствование занимающихся и др.

В связи с этим должны быть сходны и нормативы, представленные в обоих видах документов. Однако не все так однозначно. В частности по данному вопросу имеются две противоположные точки зрения.

Первая точка зрения основана на том, что программа физического воспитания и комплекс ГТО – это, по сути, две различные системы и смешивать их нет необходимости, тем более иметь одинаковую систему нормативов. В этой связи стоит отметить, что современный комплекс ГТО имеет нормативные требования, основанные на процентном соотношении лиц имеющих возможность (в целом 70 %) выполнить нормы как минимум на «бронзовый знак»; в то время как нормативы программ физического воспитания, как правило, основываются на нормировании данных и распределении их на 3 или более уровня с присвоением определенной оценки или уровня («5», «4», «3»; «высокий», «средний», «низкий» уровень и т.п.).

Приверженцы второй точки зрения говорят о необходимости взаимосвязи и взаимозависимости комплекса ГТО и программы по физической культуре. Например, некоторые специалисты (Н. В. Решетников, 2014; С. И. Кудинов, 2014 и др.) высказывают мнение о том, что выполнение программных требований на оценку «5» и «4» должно соответствовать нормативам ГТО (соответственно «золотому» и «серебряному» знакам отличия), то есть довольно трудновыполнимых.

Представляется, что и один и другой подход – это крайности, которые не позволяют эффективно осуществлять процесс физического воспитания. Нам также представляется, что и ГТО и программы физического воспитания должны иметь определенные «точки соприкосновения», которые позволят, опираясь друг на друга, совместно решать поставленные задачи. В этом случае программы физического воспитания должны будут составляться таким образом, чтобы быть оптимально приближенными к Комплексу, тогда можно в рамках современной системы физического воспитания достаточно целенаправленно готовиться к выполнению нормативов ГТО.

По нашему мнению современный комплекс ГТО – это государственный стандарт физической подготовленности населения. Поэтому, логично сделать вывод о том, что все документы, направленные на повышение уровня физической подготовленности населения страны должны формироваться с учетом норм ВФСК ГТО. В первую очередь это касается нормативов программ по физическому воспитанию и модельных значений физической подготовленности, применяемых в процессе мониторинга физического состояния населения. Таким образом, становится очевидным необходимость коррекции существующих нормативных требований программ физического воспитания на предмет соответствия их нормам ГТО. Не случайно высказывается мысль о том, что с внедрением ВФСК ГТО должно измениться содержание программ по физическому воспитанию (И. А. Смирнова, 2014 и др.).

Поскольку в современных программах физического воспитания (В. И. Лях, 2014) сказано, что «учащиеся должны…показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей», то логично предположить, что данный уровень должен соответствовать минимально-оптимальному уровню проявления двигательных способностей и в комплексе ГТО. По нашему мнению данный уровень соответствует нормативам бронзового знака отличия ГТО. Отсюда, следует: чтобы получить оценку «3» за физическую подготовленность учащемуся необходимо по каждому контрольному упражнению получить результат, соответствующий «бронзовому» знаку. Другими словами

удовлетворительный уровень физической подготовленности населения должен быть эквивалентен требованиям бронзового знака ГТО. При этом проведенный нами сравнительный анализ свидетельствует, что большинство параметров соответствует указанному уровню.

Таким образом, следует заключить, что нормативы программ физического воспитания должны формироваться с учетом норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)»: документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров / под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
2. Кудинов, С. И. О проекте ВФСК [Текст] / С. И. Кудинов // Физическая культура в школе. – 2014. - № 3. – С. 53-55.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений [Текст]: учеб. изд. / В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.– 128 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
5. Основы методики физического воспитания школьников [Текст]: учеб. пособие / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
6. Решетников, Н. В. Каким я вижу комплекс ГТО [Текст] / Н. В. Решетников // Физическая культура в школе. – 2014. - №2. – С. 47-49.
7. Смирнова, И. А. Учителя обсуждают концепцию и содержание всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Текст] / И. А. Смирнова // Физическая культура в школе. – 2014. - №1. – С. 2-6.
8. Уваров, В. А. Экспериментальное обоснование содержания уровней норм I ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «ГТО СССР» [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / В. А. Уваров. – М., 1974. – 29 с.
9. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», режим доступа: http:// www.kremlin.ru/acts/20636.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И КОМПЛЕКСА ГТО КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Багирова О.А., Елецкий филиал МИИТ, г. Елец

Аннотация: В приведенной ниже статье автор раскрывает влияние государственной политики в области пропаганды и популяризации здорового образа жизни на развитие массового спорта в России, а также приводит ряд примеров, иллюстрирующих современные тенденции развития в данной сфере общественной жизни на примере Липецкого региона.

Ключевые слова: массовый спорт, пропаганда, популяризация, государственная политика, комплекс ГТО.

Развитие массового спорта в современном российском обществе – это актуальный вопрос чрезвычайной важности. Катастрофическое ухудшение качественных характеристик народонаселения Российской Федерации (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) становится всё более значимым признаком развития кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения, как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета Российской Федерации. В связи с этим современные тенденции развития здорового образа жизни как одно из направлений государственной политики в информационной сфере должна превратиться в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение поставленных стратегических целей.

Массовый спорт – основа спорта высших достижений, условие физического совершенствования подрастающих поколений, спорт высших достижений позволяет на основе выявления индивидуальных возможностей и способностей человека в определённой сфере спортивной деятельности (посредством углублённой специализации и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, связанного с использованием возрастающих до предельных функциональных нагрузок) добиваться максимальных, рекордных спортивных результатов, моделировать для них эталонные ориентиры, вооружать массовую практику наиболее эффективными средствами и методами спортивного совершенствования. В современном обществе массовый спорт - это непрерывный социальный эксперимент, в ходе которого

человечество познает свои возможности, накапливает и совершенствует человеческий капитал, расширяет свой потенциал, выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции, объединяет и координирует индивидов и социальные группы, развивает нацию.

Таким образом на уровне Липецкой области обозначены стратегии социально-экономического развития и приоритетные задачи, к которым относятся:

– развитие системы социально-экономической поддержки и защиты молодежи, в том числе посредством содействия их временной и постоянной трудовой занятости;
– профилактика асоциальных явлений и пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде;
– гражданско-патриотическое и нравственное воспитание молодежи;
– развитие творческих способностей молодежи;
– развитие молодежного спорта, организация досуга молодежи, отдыха и оздоровления несовершеннолетних;
– активизация деятельности молодежных общественных объединений, органов студенческого самоуправления;
– поддержка молодой семьи, формирование у подростков и молодежи семейных ценностей, подготовка к семейной жизни, повышение значимости здоровой молодой семьи в обществе.

Отмечается высокая значимость строительств многофункциональных спортивных площадок, стадионов, физкультурно-оздоровительных комплексов, спортивных залов и бассейнов. При этом жители области признают, что появление новых спортивных объектов благоприятно повлияло на них и побудило заниматься спортом более активно. Большинство респондентов, занимающихся на спортивных сооружениях, построенных в последние 2-3 года, отмечают положительное воздействие физических упражнений на их здоровье.

В последние годы активно развивается практика организации городских и районных спортивных мероприятий – соревнований и спартакиад. Соревнования по многим видам спорта регулярно проходят при активной поддержке Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Липецкой области.

Одним из наиболее важных аспектов здорового образа жизни является комплекс ГТО. Цели системы ГТО: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности физического воспитания населения.

Внедрение Комплекса в нашей области будет осуществляться в три этапа:

1 этап – организационно-экспериментальный. Это этап введения комплекса до декабря 2015 года среди образовательных организаций в 23 муниципальных образованиях.

2 этап – внедрение ГТО во всех образовательных учреждениях области, а также экспериментально в отдельных районах и городах среди взрослого населения до декабря 2016 года.

3 этап – повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий и групп населения, завершится в декабре 2017 года.

Важная задача – сделать спорт доступным для всех категорий населения, решить вопрос о возрождении площадок для занятий спортом, физкультурно-спортивных клубов, расширить возможности спортивной инфраструктуры школ, то есть осуществить доступность занятий физкультурой и спортом для всех слоев населения.

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.

Вне всякого сомнения, комплекс ГТО способен всколыхнуть физкультурно-спортивное движение в стране и ее регионах.

В заключение хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. И на сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашем регионе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Закон Липецкой области от 25 декабря 2006 года № 10-ОЗ (в редакции от 25.05.2009 N 264-ОЗ, от 14.12.2011 N 580-ОЗ) «СТРАТЕГИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГОРАЗВИТИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА»
2. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1.

3. Зотова, Ф.Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф.Р. Зотова, А.С. Чинкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2.
4. Ларшина, Н.В. Особенности спорта как социального института / Н.В. Ларшина // Олимпийское движение и социальные процессы: матер. X Всерос. науч.-практ. конф. – М.: Советский спорт, 2001.
5. Посьелло, К. Спорт как всеобъемлющее социальное явление / К. Посьелло // Отечественные записки. - 2006. - №6.
6. Спорт в современном обществе / Н.Н. Ермак [и др.]. - М., 1999.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ, ПОХОДОВ И ТУРИАД

Бурякова А.Н., Долгополов Л.П, Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар

Ключевые слова: спортивный туризм, массовый спорт, здоровье.

Введение. Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в жизни бесспорно. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии и ритма информационной жизни. В Советском союзе спортивный туризм занимал третье место по массовости среди видов спорта.

Актуальность исследования. Сегодня здоровье нации одна из важнейших парадигм развития нашего общества. Спортивный туризм по праву может стать одним из путей решения этой задачи.

Целью исследования. Определить пути развития массового спорта с помощью спортивного туризма.

Методика и организация исследования. Изучение статистических данных, практики работы федераций спортивного туризма субъектов Российской Федерации.

Массовый спорт, выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции, объединяет и координирует индивидов и социальные группы, обеспечивает активный отдых граждан, развивает нацию.

Цель занятий различными видами спортивного туризма — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

Спортивный туризм является национальным российским видом спорта и к настоящему времени федерации спортивного туризма созданы и работают в 84 субъектах Российской Федерации. В последние годы активно развивается практика организации городских и районных спортивных мероприятий – туристических слетов, спортивных походов, соревнований в группе дисциплин дистанция.

Туристские походы и соревнования в группе дисциплин дистанция занимают большое место в жизни детей, подростков и юношества. Туристский поход - это не только километры, пройденные группой от пункта А в пункт Б, хотя и это само по себе очень важно, но и приобретение жизненно важных навыков. Туристские походы воспитывают дружбу, товарищество, взаимопомощь, учат самостоятельности, наблюдательности, быстроте реакции, логичности мышления. Спортивный туризм - это увлекательный вид активного отдыха, который помогает быстро восстанавливать силы и работоспособность. Где, как не в путешествиях можно овладеть основами знаний по топографии, ориентированию, научиться оказывать первую помощь пострадавшему. В спортивных туристских походах и соревнованиях школьники расширяют и закрепляют знания, полученные на уроках, глубже познают и учатся любить свою Родину, ее природу, закаляют свой организм, становятся сильными, крепкими, выносливыми, не боящимися трудностей походной жизни. Соревнования и туристские походы являются важной формой внеклассной и внешкольной работы: они знакомят учащихся с окружающей жизнью, со своим краем, дают определенный круг знаний и умений, необходимый путешественникам, повышают культурный уровень. Массовые туристские мероприятия, слеты и соревнования пользуются большой популярностью в коллективах физкультуры предприятий, учреждений и учебных заведений. Главная притягательная сила их в том, что они предусматривают элементы соревнований как личных, так и командных, а соревновательность всегда привлекает молодежь.

Учитывая доступность и популярность слетов и соревнований, надо всегда стремиться к их массовости. Туристская секция или клуб туристов только тогда добьются выполнения своих функций, когда туристские мероприятия будут проводиться регулярно, с привлечением большого количества участников

Результаты исследования показывают, что работа по развитию спортивного туризма начинается с проведения различных туристских соревнований. По мере накопления опыта бюро турсекции можно постепенно усложнять программу соревнований: Достигнув определенных успехов в проведении соревнований и стабилизации судейских кадров, можно переходить к проведению более сложных комплексных и тематических массовых туристских мероприятий.

Спортивный туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Многие видные деятели науки и культуры связывают свой отдых с туризмом, так как все виды туристической деятельности проводятся только на свежем воздухе и всегда оказывает позитивное влияние на человека в целом.

Хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. И на сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на развитие массового спортивного туризма.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития).- М 2015
2. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2.
3. Зотова, Ф.Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф.Р. Зотова, А.С. Чинкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2.
4. Ларшина, Н.В. Особенности спорта как социального института / Н.В. Ларшина // Олимпийское движение и социальные процессы: матер. X Всерос. науч.-практ. конф. – М.: Советский спорт, 2001.
5. Посьелло, К. Спорт как всеобъемлющее социальное явление / К. Посьелло // Отечественные записки. - 2006. - №6.
6. Спорт в современном обществе / Н.Н. Ермак [и др.]. - М., 1999.
7. Балабин М. А. Туристская секция коллектива физкультуры. -М.: Профиздат, 1988
8. Биржаков М.Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме.- СПБ.:2006

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КОМПЛЕКСА ГТО И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

Волокитин А.В., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: физкультурный комплекс ГТО, тестовые мероприятия студентов, современный комплекс ГТО.

В настоящее время происходит постепенное возрождение, существовавшей ранее системы воспитания у населения физической культуры, пробуждением у людей желания заниматься спортом, продвижением ценностей здорового образа жизни. Доля систематически может оказывать губительное влияние на здоровье детей, развития у них хронических заболеваний. Врачи и педагоги регулярно приводят неутешительную статистику, отражающую состояние здоровья детей и подростков, выпускников школ и призывников. Воплощать в жизнь ценности и нормы, давать возможность людям проявлять свои способности, удовлетворять их интересы и потребности, повышать качество жизни населения крайне необходимо, только так возможно перейти к положительной тенденции в развитии культуры и спорта, что мы и можем проследить в последние годы. Актуальность выбранной темы исследования обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации.

Целью работы является рассмотрение внедрения ГТО в учебный процесс вуза.

Привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к участию в соревнованиях по нормам ГТО является началом развития работы в данном направлении. Предполагается, что на первом этапе внедрения ГТО студентов будут поощрять и давать им стимулы в виде хороших отметок для того, чтобы заинтересовать их в сдаче комплекса специальных норм. В дальнейшем студенты будут заинтересованы физической культурой, вследствие чего на следующих этапах внедрения ГТО выполнение норм будет не обязательством или повинностью, а достижением, которому будет сопутствовать уважение и престиж среди молодежи.

Основными задачами комплекса ГТО являются:

1) формирование у студенческой молодёжи устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;

2) модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении;

3) совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;

4) осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

Перед проведением соревнований, по установленному комплексу ГТО в высших учебных заведениях обязательным является физическое воспитание студентов, которое включает в себя следующие формы работы:

1) академические учебные занятия;

2) физические упражнения в режиме учебного дня;

3) самодеятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом во внеучебное время;

4) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия в свободное и каникулярное время и в оздоровительно-спортивных лагерях.

В таблице 1 приведем результаты тестов в процентом соотношении от количества студентов. В испытаниях приняли активное участие в сдаче нормативов комплекса ГТО студенты 1-3 курсов всех специальностей очной формы обучения технического университета.

Таблица 1.

Уровень выполнения норматива	1 курс	2 курс	3 курс
	%	%	%
«Золото» юноши	42,2	33,1	36,0
«Золото» девушки	38,3	27,0	29,8
«Серебро» юноши	44,2	46,6	37,6
«Серебро» девушки	46,8	46,4	38,5
Не выполнили: (юноши) (девушки)	 13,6 14,9	 20,3 26,6	 26,4 31,7

Обязательными были следующие нормативы тестов: бег на короткие и длинные дистанции, подтягивание на перекладине, поднимание прямых ног до угла 90 градусов, вис на перекладине, отжимание, прыжки в длину с места.

Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались положительными, большинство студентов справились с поставленным заданием.

Тестовые мероприятия, проводимые по нормам ГТО положительно отразились на зачетно-контрольных нормах студентов в конце учебного семестра. В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов выполнение требований комплекса для студентов может стать одним из способов достижения результатов, установленных стандартами. И наоборот: выполнение требований стандартов позволит студентам успешно пройти испытания комплекса, отсюда следует, что нормы ГТО является неотъемлемой частью и должны внедряться в учебную программу вузов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э.Б. Крайнова.-М.: Форум,2007.
2. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе / Э.М. Калицкий // Наука и образование – 1997. - №5.-С. 12-16.
3. Постановление Совета Министров СССР 17 января 1972 о всесоюзном комплексе «Готов к труду и обороне СССР».
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Гардагина Л.Г., преподавательМГУПС (МИИТ) г. Москва

Ключевые слова. Комплекс ГТО. Лыжный спорт. Воспитательное и образовательное значение лыжного спорта. Подготовка лыжника-гонщика.

Президент России В.В. Путин подписал указ о введение в действие физкультурного комплекса ГТО с новой расшифровкой аббревиатуры: «Горжусь тобой отечество». В указе, текст которого опубликован на сайте Кремля, говорится: «Ввести в действие с 1 сентября 2014 году в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программную и нормативную основу физического воспитания населения».

Министр спорта РФ Виталий Мутко указал на изменения в нормативах: “Мы внесли более 300 изменений. Введены несколько новых степеней от 6 до 70 лет, разработана система тестирования, включающая от 3 до 8 обязательных нормативов, предложено до 40 различных испытаний. Комплекс

ещё будет совершенствоваться. Мы даём возможность регионам России включить национальные виды спорта. Очень хочется, чтобы Комплекс стал бы неким локомотивом развития физической культуры и спорта в стране и смог бы убедить большинство людей в том, что спорт – это здоровье. Именно убедить, а не заставить из-под палки".

При этом, как подчеркнул министр образования и науки РФ Дмитрий Ливанов, начиная с 2015 года помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в высшие учебные заведения будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО. Кроме того, Ливанов заявил, что в российских школах не должно быть учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Ливанов уверен, что заниматься спортом обязаны все, однако, каждый – в соответствии со своими возможностями по состоянию здоровья».

В свете вышесказанного, перед преподавателями кафедр физвоспитания непрофильных вузов встает задача подготовки студентов к сдаче норм ГТО, куда входит и лыжная подготовка.

Россия страна, где зима долгая и снежная, и занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную.

Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах – на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий студенты приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий.

Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Рассмотрим несколько направлений подготовки лыжника-гонщика.

Специальная подготовка лыжника-гонщика состоит из физической, технической, тактической и психологической подготовки. Применительно к занятиям лыжными гонками студентов технических вузов, особо обратим внимание на физическую подготовку.

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из лыжного спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков

Техническая подготовка лыжника – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой.

Особое внимание хочется обратить на влияние лыжного спорта на здоровье студентов. Ходьба на лыжах оказывает огромное влияние на физическое развитие студентов в целом, и закаляет его. В процессе занятий усиливается функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких. Обучение ходьбе на лыжах влияет на формирование свода стопы и осанки. По данным мониторинга за состоянием здоровья студентов во время занятий на лыжах выявлены благоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой системы. Чистота сердечных сокращений увеличивается в конце основной части занятия на 50-70% по отношению к исходному уровню. Самая высокая нагрузка, как правило, достигает в занятиях соревновательного характера (пульс возрастает на 80%). В заключительной части занятия он снижается до исходного уровня (превышает его лишь 5-10%). О характере физической нагрузки и ее влияние на организм студента можно судить и по внешним признакам. Как правило, наблюдается покраснение лица, значительно потливость, слегка учащенное дыхание, хорошее общее самочувствие. Благодаря регулярным занятиям на лыжах (1-2 раза в неделю) здоровье студентов улучшается.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабление мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у студентов. Занятия лыжным спортом способствуют и воспитанию морально-волевых качеств студента, создают интерес и любовь к занятиям физкультурой и спортом, развивают морально-волевые качества, приучают преодолевать трудности и препятствия.

При проведении занятий со студентами необходимо помнить о профилактике травматизма. Основной причиной травматизма является отсутствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных упражнений, или быстрый переход от простых упражнений к сложным, часто ведет к травмам. Нельзя, например, разрешать студентам спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движения на пологом склоне или на ровном месте.

Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности студента. С этой целью основным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности студента, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость, понижение работоспособности организма, ухудшение координации движений, ослабление внимания и нарушение дисциплины. Этим увеличивается опасность травм.

О возрастании популярности лыжного спорта в студенческой среде можно судить по количеству вузов, выставляющих свои команды на студенческие соревнования. Так, например, если всего 5 лет тому назад в Спартакиаде вузов города Москвы принимали участие студенты 40 вузов, то в 2015 их было уже 60, и на старт вышли более 500 юношей-студентов и около 200 девушек.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999 год.
2. Аксельрод, С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт 2007 год.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт – М., Изд. центр «Академия» 2000 год.
4. Демко Н.А. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Минск: БГУФК, 2010.
5. Раменская Т.И. Многолетняя тренировка лыжников-гонщиков - Санкт-Петербург, СпортАкадемПресс, 2004 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СВЕТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Гилев Г.А., Максимов Н.Е., Фролов В.Г.,
Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ)

В последние годы специалисты физической культуры и спорта обращают внимание общественности на физическую деградацию подрастающего поколения. Современные юноши и девушки по развитию силовых качеств, выносливости и другим физическим кондициям значительно уступают своим сверстникам 60-70-х годов XX века. Это непосредственно отражается на их низком уровне здоровья, отставании психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность возрастает во всех возрастных группах, начиная с ясельного периода. В результате в высшие учебные заведения

поступает молодежь, из числа которой только 20-25% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы. Остальная подавляющая часть выпускников средней школы имеет отклонения в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность.

К большому сожалению, констатация состояния физического воспитания молодежи в условиях вуза так же не вызывает положительных эмоций. Как показала практика проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы, в среднем уровень физической подготовленности за время обучения в вузе повышают около 20% студентов. Основной же контингент студентов, примерно, 80% снижают уровень физической подготовленности, а следовательно, утрачивают резервные функциональные возможности, а с ними ухудшают и состояние здоровья

Эти, на наш взгляд, вопиющие обстоятельства, возникшие в относительно хорошо экономически и политически развитом государстве, следует отнести, мягко говоря, к недостаточному вниманию к физическому воспитанию молодого поколения со стороны государства, а непосредственно к Министерству спорта РФ, Минобрнауки РФ и Министерству здравоохранения РФ.

Существующие приказы и постановления Минобрнауки РФ, направленные на реализацию положений Закона о физической культуре РФ, касающихся студенчества, в большинстве случаев не реализуются на местах, в частности почти повсеместно отсутствует мониторинг физической подготовленности студентов. Почти полное отсутствие контроля со стороны Минобрнауки РФ за процессом физического воспитания студентов является одной из причин имеющего место на сегодняшний день низкого уровня здоровья россиян. Косвенным доказательством неблагополучного состояния со здоровьем россиян является использование ими многочисленных лекарственных препаратов. Аптеки в нашей стране стали одними из самых востребованных торговых учреждений, динамика роста которых зашкаливает за разумные пределы.

Отсутствие должного физического воспитания подрастающего поколения неизбежно приводит к высокой заболеваемости, низкому уровню рождаемости и преждевременной смерти. Это печальная действительность сегодняшнего дня. Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя.

Если исходить из понятия, что без государственной системы тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и государственном уровне [1], то возрождение системы оценки физического состояния населения в виде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных объективных реалиях, следует признать положительным явлением. Вместе с тем, физкультурно-спортивный комплекс (ФСК) должен выполнять не только функции контроля за уровнем физического состояния населения, но и ориентировать на разносторонний рост физической подготовленности молодого поколения и сохранение физических кондиций в зрелом и пожилом возрасте. В этом плане наиболее актуальной для учащейся молодежи является решение задачи не выполнение того или иного норматива, а рост результативности в каждом упражнении ФСК, т.е. положительный мониторинг физической подготовленности. В этом случае у обучающихся, в том числе студентов вузов и среднетехнических учебных заведений возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ФСК такой мотивации может и не возникнуть.

Другим, на наш взгляд, упущением в реализации внедрения ФСК ГТО является организация специализированных мест для приемов нормативов ГТО. Создание по всей стране оборудованных мест для приемов нормативов потребует кадрового и материального обеспечения, тогда как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собственные спортивные сооружения и высококвалифицированные педагогические кадры по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно в вузах не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Уваров В.А. Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе / В.А. Уваров // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / Под редакцией В.А. Уварова. - Череповец: ЧГУ, 2014.- 179 с.

ВЕТЕРАНЫ СПОРТА КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Даниленко Т.А., Уральский государственный университет физической культуры УралГУФК, г. Челябинск

Ключевые слова: ветераны спорта, уровень здоровья населения, физическая культура.

Введение. Данные научных исследований свидетельствуют, что спортивно-физкультурные занятия повышают общий уровень работоспособности и способствуют укреплению здоровья [2, 3, 4, 6, 7, 8]. В занятиях физической культурой вовлечены различные группы населения – от дошкольников до пенсионеров, от здоровых до инвалидов, от начинающих до заслуженных мастеров спорта и в связи с этим важно развивать направления физической культуры в стране.

Актуальность. В современных условиях жизни уровень здоровья населения России, и в первую очередь подрастающего поколения, свидетельствует о неудовлетворительном состояния здоровья детей и их низкой двигательной активности. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, анализ состояния здоровья детей свидетельствует о снижение с 45 % до 32 % - доли здоровых детей в стране [9]. Проведенное лабораторией физического воспитания института возрастной физиологии Российской академии образования выборочное обследование учащихся 1-4-х классов выявило, что высокие показатели физического развития имеют лишь около 9 % младших школьников, 57 % имеют средние показатели и 34 % имеют низкие показатели. Распределение по группам здоровья детей показывает, что лишь каждый пятый ребенок отнесен к первой группе здоровья. Отмечено, что у детей и подростков отчетливо проявляется тенденция социальной непригодности к условиям современной жизни, а также наблюдается рост количества детей с неврозами и поведенческими расстройствами [9]. Результаты медицинского обследования уровня соматического здоровья студентов Российского государственного университета нефти и газа имени И.М. Губкина города Москвы показывают, что 63 % из числа опрошенных респондентов - имеют уровень здоровья ниже среднего, более 70 % студенческой молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья. И к сожалению, практически отсутствуют студенты, имеющие высокий уровень здоровья [5, 11]. Данные статистики Министерства обороны Российской Федерации свидетельствуют о том, что отбор призывников на военную службу снижается с 27 % до 12 % от общего числа состоящих на учете, а также в последние годы меняется качественный состав призывной молодежи. По результатам Центральной военно-врачебной комиссии Министерства обороны России в 2006 году освобождены от призыва в ряды военной Российской Армии по состоянию здоровья практически каждый третий юноша состоящий на воинском учете [9]. Сегодня, в этой связи важно занять детей и подростков занятиями физической культурой, а для этой социально важной деятельности необходимы профессиональные наставники, которые сформируют у молодежи спортивный и здоровый стиль жизни на основе занятий физической культуры. Все это предусматривает увеличение количества специалистов этой социально важной сферы деятельности для общества [1, 10]. Таким образом, ветераны спорта могут внести свой опыт, труд в работу с детьми и молодежью в области физической культуры.

Методика исследования. Кафедра «Управление физической культурой и спортом» УралГУФК провела социологический опрос среди ветеранов спорта города Челябинска. В социологическом опросе принимали участие 25 респондентов в возрасте от 50 до 70 лет, имеющие спортивные звания.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ социологического опроса показал, что ветераны спорта ведут профессиональную деятельность в области физкультурно-спортивного движения города Челябинска. Они регулярно проводят физкультурно-спортивные мероприятия по месту жительства, администрация города и района приглашают ветеранов спорта на торжественные парады, спортивные праздники. Ветераны спорта участвуют в организации соревнований любых рангов, проводят различные спортивные турниры на спортивных площадках города, а также являются примерами для молодежи, где сами участвуют в спортивной спартакиаде города.

Таблица 2.Социологический опрос ветеранов спорта города Челябинска

Содержание вопросов	Варианты ответов в %	
	Да	Нет
Участвуете ли Вы в организации спортивных мероприятиях района, города	90	10
Участвуете ли Вы в спортивной спартакиаде среди ветеранов спорта	75	25
Проводите ли Вы спортивные турниры среди детей и молодежи по месту жительства	80	20

Выводы. Результаты социологического опроса свидетельствуют о том, что ветераны спорта, имея большой профессиональный спортивный и социальный опыт активно участвуют и помогают во многих физкультурно-спортивных мероприятиях города, а главное они приносят большой вклад в развитие

физической культуры среди детей и молодежи. Своими спортивными навыками, инициативой они подают пример подрастающему поколению в современных условиях жизни и являются опорой и профессиональной основой в развитие физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агеев, С. Л. Развитие профессиональной компетентности преподавателя физической культуры в системе повышения квалификации / С. Л.Агеев. –автореферат. – Оренбургский гос. ун-т. – Челябинск. – 2012 – 22с. С.3.
2. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №1. – С.50-56.
3. Виноградов, П. А. Социология физической культуры и спорта / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак, В. И, Чеботкевич ; ВНИИФК. – Пенза ; 1995. – 352 с. С. 128-138.
4. Виноградов, П.А. О влиянии занятий физической культурой и спортом на развитие человеческого потенциала/П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 7. – С. 17-22
5. Егорычев, А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С.53-56.
6. Жолдак, В. И. Социология менеджмента физической культуры и спорта. – М. : Советский спорт, 2003. – 384с. С. 295 – 296.
7. Столяров, В. И. Спорт и современная культура: методологический аспект // Теория и практика физической культуры. -1997. -№ 7. – С.2-5.
8. Камалетдинов, В. Г. Организационные и педагогические формы и методы физической культуры в производственном коллективе: дисс. …на соискание уч. ст. кандидата пед. наук / В. Г. Камалетдинов. – Малаховка, 1987. – 213 с. С. 45-47.
9. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин ; Челяб. Гос. ун-т ; УралГУФК. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. 275с. С. 36 - 42.
10. Материалы заседания Государственного совета Российской Федерации. М. : январь 2002. – 325с.С.24.
11. Рукавишникова, С. В. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов вузов : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / С.В. Рукавишникова; СПб, Национальный гос. университет ФК, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 21с.–С.3.

АНАЛИЗ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Жуков В. М., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: ГТО, здоровье, нормативы, сдача норм.

Повышение двигательной активности у студентов является актуальной проблемой. Привлечение студентов к подготовке и сдаче норм ГТО, способствует развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом, сохранению и укреплению здоровья, повышению физической подготовленности. В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на 2013-2020 годы», доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди студентов 80%.

Для решения этой задач с 1 сентября 2014 г., в соответствии с указом Президента Российской Федерации, от 24 марта 2014 г. №172, введён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая задача государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей, повышение качества жизни. Актуальность возрождения комплекса ГТО связана с тем, что изменился образ жизни. Инновационные технологии, компьютеризация и т.п. привели к тому, что большая часть населения, и в особенности студенты, проводят малоподвижный образ жизни. Как следствие – ухудшение здоровья, участились заболевания сердечно-сосудистой системы, позвоночника и другие.

В качестве повышения эффективности работы с подрастающим поколением в сфере физической культуры и спорта, предложено возродить существующий во времена СССР комплекс «Готов к Труду и Обороне».

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающая: виды испытаний (обязательные и по

выбору) и нормативы: требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

Если проанализировать нормативные требования, то можно сделать вывод, что обязательные испытания направлены на развитие физических качеств студентов: бег 100 м – скоростные возможности; 3000 м – выносливость; наклон на скамейке – гибкость; подтягивание на перекладине – сила.

В испытаниях по выбору предъявляются требования к выносливости (лыжи, кросс), глазомеру (стрельба), быстроте (метание снаряда). При участии в туристических походах выявляются определённые умения, знания и прикладные навыки.

Плавание, бесспорно, - один из важнейших прикладных видов спорта в комплексе ГТО. Умение плавать требуется как в мирной жизни, так и в армии. Умение плавать поможет выжить в экстремальных условиях.

Нормативы по лыжному спорту предусмотрены в новом комплексе ГТО. Занятие этим видом спорта укрепляет здоровье, воспитывает выносливость, силу, ловкость, а также волевые качества. Лыжи используются и в военно-прикладных целях.

Анализируя нормативные требования нового комплекса ГТО, и сравнивая их с предыдущим комплексом ГТО 1985 г., можно сделать следующие выводы.

1. Лыжи, как и плавание, должны быть включены как обязательный норматив, а не по выбору. Странным представляется то, что спортсмены, не сдавшие нормативы по плаванию и лыжам, могут иметь значок ГТО (готов к труду и обороне).

2. Спорным, в отличие от плавания и лыж, норматив «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке» (ниже уровня скамьи в см), который является обязательным.

3. Новый комплекс ГТО по ряду нормативных требований (кросс 3000 м, метание снаряда) уступает предыдущему комплексу.

4. Целесообразно было бы разделить новый комплекс ГТО на БГТО (возраст от 6 до 16 лет) и ГТО (возраст от 17 до 70 лет и старше), так как дети, в силу возрастных особенностей, не могут быть готовыми к труду и обороне.

Комплекс БГТО имел бы вспомогательное значение, закладывал базу к подготовке и сдаче собственно норм ГТО.

5. Возрождение комплекса ГТО, несомненно, даст толчок к занятиям физической культурой широких слоев населения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура. М.: Высшая школа, 1984 г., с. 158.
2. Пугачёв В. Ф. От значкиста ГТО к высотам мастерства. «Знание» Москва.1986 г. с. 21
3. Методические рекомендации по поддержке деятельности педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования, связанный с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации. Москва 1914 г. с. 3

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Иванов Ю.Ю., Овчинникова Е.И.Забайкальский государственный университет, Чита

Ключевые слова: агитация, пропаганда, физкультурно-спортивный комплекс, ГТО, физическая подготовленность, мотивация.

Введение. Понятие «спорт» приобретало все более широкий смысл с момента своего появления в начале своего становления данное понятие подразумевало под собой только достижение высших спортивных результатов, победы на мировых первенствах и Олимпийских играх. В настоящее время понятие спорта не ограничивается одним лишь достижением высших результатов, в обиходе современного общества, если можно так выразиться, множество производных данного понятия: школьный спорт, студенческий спорт, массовый спорт. Школьные и студенческие лиги по разным видам спорта уже не меньше популярны, чем спорт высших достижений. В современный лексикон прочно вошли словосочетания «массовый спорт», «спорт для всех», «резервный спорт», «профессиональный спорт», означая не только уровни развития спорта, но и отраслевые функции менеджмента в физической культуре и спорте. Все эти направление полностью сформировались и закрепились во всех регионах нашей страны, приобретая все большие масштабы. Внедрение современного всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» может стать вполне реальным элементом дополнительной мотивации для людей, подталкивающей их к систематическим занятиям физическим упражнениями, ведению активного и здорового образа жизни, содействовать повышению значимости физической культуры и спорта в обществе.

Актуальность исследования. Популярное в области маркетинговой деятельности выражение: «Реклама – двигатель торговли» вполне применимо и к сфере физической культуры и спорта. Успех осуществления любой программы зависит от активности и эффективности рекламы. Реклама, или иначе говоря, мощная пропаганда комплекса ГТО в СССР послужила, по мнению М.П. Русинова [1, с. 87] залогом успешной его реализации, в конечном результате более 200 млн. человек обладали знаками ГТО всех ступеней. Ведущие специалисты в области физической культуры и спорта, в их числе и заслуженные мастера спорта России, ратуют за возрождение комплекса ГТО и за преемственность достижений прежнего комплекса [4, с.5]. С учетом вышеизложенного, можно заключить, что грамотное применение современных технологий маркетинговых и PR-кампаний позволит не только добиться достижения уровня популярности старого комплекса, но и поднять его к новым высотам.

Анализируя опыт организации подготовки населения к сдаче нормативов ГТО в советские годы, В.А. Уваров отмечает, что подавляющая часть населения готовилась в секциях, бригадных физкультурных организациях, командах заводов и предприятий, причем, зачастую не имея при этом компетентных в данном вопросе людей, то есть инструкторов, спортсменов, тренеров. По этой причине одной из основных задач органов управления отраслью, комиссий по ГТО была подготовка суде и инструкторов для успешной подготовки, а в дальнейшем – успешной сдачи нормативов. Кроме того, комиссия оказывала содействие в создании условий для сдачи комплекса, выделении удобного времени на стадионах и спортивных базах, предоставление инвентаря, а так же проведение семинаров для руководителей групп и физоргов [5, с.10].

В настоящие время возможностей для подготовки в разы больше, это касается и наличия достаточного количества баз для подготовки, имеющих хорошую материальную основу (школы, спортивные клубы, ДЮСШ, СДЮШОР, учреждения среднего и высшего профессионального образования) и наличия подготовленных кадров в области ФК и С специалистов в лице учителей, преподавателей, судей и тренеров [2].

На наш взгляд, одним из благоприятных для подготовки и сдачи норм ГТО является период обучения в ВУЗе. Университеты, академии и институты, как правило, обладают хорошей материальной базой. Контингента обучающихся и сотрудников охватывает целых три возрастных ступени комплекса ГТО. Можно предположить, что работа по подготовке и сдаче норм ГТО на этапе реализации образовательных программ высшего образования не только позволит популяризировать комплекс, но и добиться успеха в выполнении обучающимися (студентами, магистрантами, аспирантами) и сотрудниками возрастных нормативов.

С целью исследования исходного уровня физической подготовленности студентов Забайкальского государственного университета и прогнозирования результатов кампании по массовой сдаче нормативов комплекса ГТО группой студентов и аспирантов факультета физической культуры и спорта ЗабГУ осенью 2015 года проведено педагогическое тестирование.

Методика и организация исследования. Основными методами исследования на первом этапе исследования стали методы опроса и контрольных упражнений (педагогическое тестирование). Тестированию были подвергнуты 89 девушек, обучающихся на первом курса по профилям «Специальная дефектология» (n=17), «Психология образования» (n=16), «Начальное образование» (n=11), «Музыкальное образование» (n=3), «Художественная культура» (n=2), «Иностранные языки» (n=8), «Сервис» (n=10), «Организация работы с молодежью» (n=8), «Социо-культурная деятельность» (n=4), «Туризм» (n=10). Сдача контрольных нормативов в течение сентября 2015 г. осуществлялась по стандартной методике в первой половине дня на учебных занятиях, проводившихся в физкультурно-оздоровительном комплексе «Университет». Выполнению контрольных упражнений (тестов) предшествовала разминка. Полученные показатели силовых и скоростно-силовых способностей девушек-первокурсниц были подвергнуты математической обработке с использованием инструмента «Описательная статистика».

Сравнение полученных результатов выполнения тестов по физической подготовке с нормативами VI ступени ВФСК ГТО (18 - 24 лет) показало, что ни в одном из проведенных тестов среднее значение выборки не достигает норматива даже бронзового знака ГТО, то есть на момент тестирования принявшие в исследовании студентки первого курса гуманитарно-педагогической площадки ЗабГУ имеют уровень физических кондиций, не соответствующий государственным требованиям.

Таблица 3. Сравнение результатов, показанных студентками ЗабГУ, с нормативами комплекса ГТО (VI ступень – 18-24 года)

Контрольные упражнения комплекса ГТО	Результаты первокурсниц ЗабГУ (M±m)	Нормативыкомплекса ГТО		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Прыжок в длину с мест (см)	166,79±3,20	170	180	195
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(кол-во раз)	8,41±0,73	9	15	20

Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги (кол-во раз за 1 мин.)	31,12±0,89	34	40	47

Опрос студенток-первокурсниц показал, что участвующие в исследовании девушки, окончившие городские школы, помимо уроков физической культуры (не отличавшихся, по мнению опрошенных, широким диапазоном используемых средств и зачастую не интересных для школьников) занимались в секциях или кружках аэробики и фитнеса, однако показатели их физической подготовленности ниже среднего уровня. Выпускницы сельских школ имеют показатели физической подготовленности, в основном соответствующие среднему уровню, и отличаются боле крепким здоровьем, что, по мнению участвующих в опросе студенток, объясняется более здоровым питанием, режимом труда и отдыха, проведением значительной части уроков и внеурочных мероприятий на свежем воздухе.

На вопрос, имеет ли значение для их профессиональной карьеры выполнение нормативов ГТО, подавляющее большинство опрошенных затруднились ответить или ответили отрицательно, незначительная часть студенток назвали в числе преимуществ возможность получения значкистами ГТО дополнительных «бонусных» баллов при поступлении в ВУЗ. Это свидетельствует о недостаточной информированности молодежи и об отсутствии или слабой выраженности агитационно-пропагандистской деятельности в целом в сфере физической культуры и спорта, и в области нового комплекса ГТО, в частности.

При проведении осенью 2014 года апробации нового комплекса ГТО в рамках пилотного проекта на территории городского округа «Город Чита» в сдаче норм ГТО принимали участие 23 студента первого курса факультета физической культуры и спорта ЗабГУ, из них выполнили нормативы на бронзовый знак 11 испытуемых, на серебряный знак – 4 испытуемых, норматив золотого знака не покорился ни одному из испытуемых [3, с.28]. Следует отметить, что в число сдававших нормативы ГТО студентов-первокурсников ФФК и С не были включены спортсмены-разрядники, однако не стоит игнорировать факт потенциально более высокой положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности студентов профиля «Физкультурное образование».

Таким образом, на этапе апробации и внедрения возрожденного комплекса ГТО наряду с созданием материальной базы для центров тестирования, подготовкой тьюторов ГТО, организацией практической физкультурно-спортивной деятельности с направленностью на подготовку к выполнению контрольных нормативов ВФСК ГТО серьезное внимание следует уделять разъяснительной, агитационно-пропагандистской работе с разными категориями населения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Русинова М.П. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования // Педагогическое образование в России / Глав. ред. Б.М. Игошев. – Екатеринбург: УрГПУ, 2014.– № 9. – С. 87-89.
2. Семянникова В.В. История комплекса ГТО // Традиции и новации в реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Елец, 25 - 26 апреля 2014 г.). – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – С.135 – 139.
3. Срулевич Д.В. Готов к труду и обороне? // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: матер. II Междунар. науч.-практ. конф. /Забайкал. гос. ун-т; отв.ред. Е.И. Овчинникова. – Чита, 2014. С. 26-28.
4. Степанова М.И., Степанова М.В. Легкая атлетика в возрожденном ГТО: развитие и преемственность // Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 201. – № 11-12 – С. 5-7.
5. Уваров В.А. Комплексу ГТО- 55 лет // Физическая культура в школе. – 1987. – № 12. – С.10-12.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 13-15 ЛЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО В 2015 ГОДУ

Е.В Карташова, старший преподаватель кафедры физического воспитания,
С.Н Александров, ассистент кафедры физического воспитания,
Г.Н. Нижник, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания,
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье представлены результаты двигательной подготовленности девочек 13-15 лет, добровольно принявших участие в выполнении нормативов 4 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Ключевые слова: ВФСК «ГТО», двигательная подготовленность, нормативы комплекса ГТО, девочки.

Введение. В марте 2013 года Президент РФ Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась. Для решения этой проблемы и

укрепления здоровья детей В.В. Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Президент также предложил вносить оценку уровня двигательной подготовленности школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы. С 1 сентября 2014 года в России был введен физкультурно-спортивный комплекс ГТО [1,2].

Актуальность исследования. Проанализировав результаты сдачи тестов ГТО, можно определить двигательную подготовленность и готовность современной молодежи к прохождению комплекса ГТО в России.

Методика и организация исследования. Для определения двигательной подготовленности девочек в возрасте 13-15 лет использовался комплекс двигательных тестов. При обработке и анализе результатов применялся статистический метод.

Результаты исследования. В мае 2015 года в городе Ельце проводилисьиспытаниягосударственных требований к физической подготовленности школьников. В исследовании приняли участие 124 школьниц 4 возрастной группы (13-15 лет). Были предложены как обязательный комплекс испытаний, так и испытания по выбору. Обязательный комплекс испытаний включал: бег на 60 метров, бег на 2000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами. Из тестов по выбору были предложены: прыжок в длину с места, плавание на 50 метров, поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту, метание мяча весом 150 грамм.

Таблица 4. Соотношение девочек, выполнивших обязательные нормативы комплекса ГТО.

Виды испытаний	Нормативы			
	Не выполнили норматив	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег на 60 м	27,4%	7,3%	45,2%	20,1%
Бег на 2000 м	54,8%	12,1%	10,5%	22,6%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	33,1%	4,0%	20,2%	42,7%
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	8,1%	23,4%		68,5%

По результатам прохождения испытаний можно сделать вывод, что у девочки 13-15 лет возникли трудности на беге 2000 метров (табл.4). Больше половины участниц не смогли преодолеть дистанцию за время, соответствующее нормативу бронзового значка. Таким образом, низкий уровень развития наблюдается в двигательных качеств, как общая выносливость (бег на 2000 м) у 54,8% девочек 13-15 лет. Низкий уровень развития силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) наблюдается у 33,1% школьниц, но в тоже время 42,7% девочек показали результаты, соответствующие золотому значку. Слабый уровень развития быстроты (бег на 60 м) у 27,4% школьниц. Следует отметить, что тест на гибкость оказался достаточно легким, 68,5% школьниц выполнили норматив на золотой значок.

Таблица 5. Соотношение девочек, выполнивших тесты по выбору комплекса ГТО.

Виды испытаний	Нормативы			
	Не выполнили норматив	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Прыжок в длину с места	8,3 %	3,0 %	33,1 %	55,6 %
Поднимание туловища из положения лежа на спине	25,0 %	3,2 %	25,0 %	46,8 %
	64,5 %	14,5 %	12.9 %	8.1 %
Плавание на 50 м	85,4%	7,3%		7,3%

Результаты испытаний по выбору комплекса ГТО выявили очень низкий уровень плавательной подготовленности девочек 13-15 лет, 85,4% школьниц данного возраста не умеют плавать (табл.5). Слабый уровень развития скоростно-силовых качеств наблюдался при выполнении метания гранаты у более половины школьниц – 64,5%. Хорошие результаты показали девочки в прыжках в длину с места и в

поднимании туловища из положения лежа на спине, 55,6% и 46,8% девочек соответственно выполнили нормы золотого значка.

Таким образом, после прохождения всех испытаний и обработки личных результатов каждого испытуемого, мы определили, что 24 девочки выполнили нормативы на бронзовый значок, 11 девочек выполнили нормативы на серебряный значок, и только 1 школьница выполнила нормативы на золотой значок. В результате 36 человек справились с нормативами ГТО, а это 29 % от общего количества испытуемых. Следовательно, 71% школьниц 13-15 лет не смогли выполнить нормативные требования комплекса ГТО, что свидетельствует о недостаточном уровне двигательной подготовленности.

Выводы. Большинство (71%) девочек 13-15 лет имеют уровень двигательной подготовленности не позволяющий выполнить нормативные требования ВФСК «ГТО». Значительное отставание уровня двигательной подготовленности школьниц наблюдается в тестах, характеризующих общую выносливость, силовые и скоростно-силовые качества: бег на 2000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, метание мяча. Особенно плохо обстоят дела с плавательной подготовленностью, большое количество девочек не умеет плавать.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. http://www.gto-normy.ru

К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРА НА ЕВРОИГРЫ В БАКУ

Колтунова А.А., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск

Ключевые слова: Европейские игры, туроперейтинг, спортивный событийный туризм, туристический маршрут, событийный тур, экскурсия, услуги, путешествие, фестиваль, регион, развлечения, аэробная гимнастика, Milli Gimnastika Arenası, девичья башня, Ичеришехер, пламенные башни.

Чаще всего любой туристской поездке присущи развлечения. Люди отправляются в путь за положительными эмоциями, незабываемыми впечатлениями и острыми ощущениями. Отдых в сочетании с развлечениями преобладает среди других целей путешествий и формирует наиболее массовые туристские потоки в мире. Посещение неповторимых и ярких событий в спортивной, культурной или деловой жизни в масштабах всего мира или региона - основа событийного туризма. Туроператоры, занимающиеся событийными турами, ассоциируют определенные направления с конкретными событиями. Для организации событийных туров существует большое колличество поводов. Развлечения в туристской поездке могут быть связаны с посещением различных мероприятий (спортивные состязания, парады, фестивали, конкурсы, шоу, аукционы и т.д). Спортивный туризм одно из основных направлений событийного туризма. Спортивный туризм -это посещение различных спортивных мероприятий (волейбол, спортивное ориентирование, гимнастика, хоккей, формула-1. Событийный спортивный туризм дает возможность следить за спортивными событиями и результатами спортсменов где бы они ни находились. Присутствие на Самых значимых чемпионатах и крупномасштабных соревнованиях – незабываемо для болельщика!

Наиболее зрелищными событиями мирового уровня считаются карнавалы, исторически приуроченные к началу католического Великого поста. Однако, наряду с карнавальными торжествами, существует большое количество народных праздников, фестивалей национальных культур, ярмарок. Карнавалы, как правило, ассоциируются у россиян с Рио-де-Жанейро, хотя карнавальные недели проходят в Гоа, на Тенерифе, в Барселоне, Венеции и других уголках мира (ООО «Медио» Бюро путешествий «Туровед» 2009—2015).

В России наиболее популярны спортивные события: Кубок Кремля по теннису, хоккейные турниры и футбольные матчи. Показательным событием, привлекшим большое количество туристов в Москву, был финал Лиги чемпионов в мае 2008 г. Значительный рост въездного турпотока обеспечил также музыкальный конкурс «Евровидение-2009». Ежегодно проводится Московский международный кинофестиваль, различные этнические, фольклорные и военно-исторические праздники. Большой потенциал превратиться в события высокого мирового уровня есть у музыкальных фестивалей, посвященных всемирно известным русским композиторам. Познакомиться с разнообразием событийных туров в России и за рубежом и выбрать поездку на интерес.

В этой связи актуальность исследований событийного туризма приобретает особое значение в связи с теоретической и практической потребностью в таких работах. Таким образом, цель исследования - анализ рынка событийного туризма и разработка туристского маршрута на Евроигры.

Исходя из цели, задачами работы стали:

Рассмотреть роль туроперейтинга в туризме, описать современное состояние и перспективы развития событийного туризма, раскрыть история возникновения Европейских игр и указать их особенности, разработать туристский маршрут на Европейские игры.

Методы исследования: Анализ научной и методической литературы и интернет-источников, картографический метод, методы математической обработки.

Формальным определением туроперейтинга является его определение как вида туристского предпринимательства по комплектации туров из услуг, предлагаемых партнерскими организациями – поставщиками услуг (транспортными компаниями, гостиничными предприятиями, экскурсионными, развлекательными предприятиями и т.д.).

На туристском рынке туроператор занимает срединную позицию между производителями услуг и их потребителями (туристами). Его задача – доведение (продвижение) услуг отдельных производителей до потребителей в виде комплексного туристского продукта (тура).(Е. Н. Ильина 2007.)

Событийный туризм - это непреходящая атмосфера праздника, индивидуальные условия отдыха и незабываемые впечатления. Главная особенность событийного туризма - множество ярких неповторимых моментов. Это перспективный и динамично развивающийся вид туризма. Событийный туризм в большинстве своем это индивидуальный вид отдыха, который наполнен постоянной атмосферой праздника. Люди отправляющиеся в подобное путешествие, несомненно испытают множество ярких незабываемых моментов, которые запомнятся им на всю жизнь.

Целевая аудитория событийного туризма - это обеспеченные туристы с доходом выше среднего, а также компании, состоящие из нескольких пар.

Азербайджан – удивительная страна. Все в ней уникально – природа и культура, история и обычаи и традиции, архитектура и многое другое. Азербайджан часто называют «страной огней» (от «азер.» - огонь).

Азербайджан удивляет своими природными условиями: на территории страны уютно разместились морское побережье и реки, высокие горные хребты и равнины, полупустыни и лесные массивы. Вас ждут красивейшие пейзажи, водопады и горные реки, родники с прозрачной водой, глубокие ущелья, зеленые луга, термальные и минеральные источники, чистейший горный воздух.

Азербайджан – страна, свято соблюдающая свои многовековые национальные традиции. Традиции сопровождают азербайджанцев с момента рождения и на протяжении всей жизни: сватовство, рождение детей, праздники, сбор урожая и многое другое. Кроме того, многие традиции Азербайджана воплощены в гостеприимстве самобытного народа, его культуре, древних верованиях, национальной одежде, народных гуляниях и развлечениях. (Ф.А. Кочарлинский 1900.)

В традициях Азербайджана отражены элементы и культы различных верований, существовавших на его территории. Сегодня многие бережно хранимые национальные традиции можно наблюдать в ходе театрализованных представлений на народных праздниках или на торжествах в честь встречи почетных гостей.

Богатое историческое, культурное и природное наследие привлекают в страну гостей со всех концов света. Нетронутая природа, минеральные источники, единственное в мире месторождение лечебной нефти - нафталан, уникальная древняя архитектура, самобытная культура, национальная кухня и многое другое способствуют формированию в Азербайджане всех видов туризма: делового, спортивного, лечебного, познавательного, охотничьего, экзотического, пляжного и даже гастрономического.

Поток туристов увеличивается с каждым годом (в 2011 году Азербайджан, по официальным данным посетило рекордное число иностранных граждан - более 2.2 млн.), поэтому в столице и других туристических зонах появляется все большее количество отелей с высоким уровнем обслуживания. Сегодня их число уже превышает 500.

Европейские игры 2015 (азерб. 2015 Avropa Oyunları; англ. 2015 European Games) — первые в истории Европейские игры, которые проходили в столице Азербайджана, городе Баку с 12 по 28 июня 2015 года. Соревнования по гребле прошли в городе Мингечевире. На Играх разыгрывались 253 комплекта наград и принимали участие 5730 спортсменов из пятидесяти стран Европы, которые состязались в тридцати видах спорта, в одиннадцати из которых разыгрывались лицензии на летние Олимпийские игры 2016 года .

Церемония открытия игр состоялась 12 июня 2015 года, а церемония закрытия — 28 июня. Официальный бюджет игр составил 1,12 миллиарда долларов, на продажу было вынесено 600 тысяч билетов, а в подготовке к Играм принимало участие около двадцати тысяч волонтёров . На Игры было аккредитовано 1248 представителей СМИ, транслировались первые Европейские игры в более чем 50 странах мира.

СМИ и международные правозащитные организации отмечали беспрецедентные для постсоветского Азербайджана репрессии против институтов гражданского общества в период подготовки и проведения Игр; представителями властей Азербайджана эти обвинения отвергались.

В программу Европейских игр вошло 20 видов спорта, 16 олимпийских и 4 неолимпийских.

Событийный тур на Европейские игры.7дней/6 ночей (табл.6,7).

Таблица 6. Технологическая карта маршрута

1 день	13:05 Перелёт: Москва DME – Баку GYD.

	16:05 Прибытие Баку. 16:20 Встреча с русскоговорящим гидом. Трансфер в Баку. 17:00 Размещение в отеле 3* Avand Hotel. Прогулка по Баку. 20:30 Ужин и ночь в отеле.
2 день	8:00 Завтрак в отеле. Автобус до Milli Gimnastika Arenası. 10:00-19:00 Просмотр соревнований по аэробной гимнастике квалификация Mixed Pair. В конце дня – возвращение в отель. Ужин в отеле. Ночь в отеле.
3 день	8:00 Завтрак в отеле. 9:00-18:00 Свободное время- осмотр Девичья башня (Девичья башня – символ Азербайджана, памятник архитектуры, величественное строение, окутанное легендами. Возвращение в отель. Ужин и ночь в отеле.
4 день	8:00 Завтрак в отеле. Автобус до MilliGimnastikaArenası. 10:30-14:30 Просмотр соревнований по аэробной гимнастике квалификация Groups. 15:00 Обед в кафе или ресторане-на выбор туриста. 16:00-19:00 Прогулка по городу. В конце дня – возвращение в отель. Ужин в отеле. Ночь в отеле
5 день	8:00 Завтрак в отеле. 10:00-18:30 Экскурсия по Баку(просмотр пламенных башен) Пламенные Башни (Flame Towers) — высочайшие здания в Азербайджане, расположенные в Баку. Своим внешним видом башни напоминают языки пламени, благодаря чему и получили свое название. Возвращение в отель. Ужин и ночь в отеле.
6 день	8:00 Завтрак в отеле. Автобус до MilliGimnastikaArenası. 10:00-16:00 Просмотр соревнований по аэробной гимнастике финал Groups и Mixed Pair. 17:00-19:00 экскурсия в старый город(Ичеришехер) В конце дня – возвращение в отель. Ужин в отеле. Ночь в отеле
7 день	8:00 Завтрак в отеле. Свободное время-пляж. 17:00 Трансфер в аэропорт Баку GYD. Вылет в Москву.

Таблица 7. Калькуляция тура

Наименование калькуляции статей	%	В стоимостном выражении	
		На группу(10)чел.	На одного чел.
1. Перевозка (авиабилет туда и обратно)		204.000	20.400
2. Проживание		360.000	36.000
3. Питание		включено в стоимость отеля	
4. Экскурсионное обслуживание.		49.600	4.960
5. Страховка		24.750	2.475
6. Виза		26.000	2.600
7. Трансфер		30.600	3.060
8. Транспортное обслуживание на территории Баку		50.000	5.000
9. Билеты на спорт. Мероприятия(арена гимнастики)		30.000	3.000
5. Прямые затраты		774.770	77.477
6. Косвенные затраты	-7%	54.230	5.423
7. Полная себестоимость		829.000	82.900
8. НДС	-18%	149.220	14.922
9.Прибль	-15%	124.350	12.435
10. Продажная стоимость тура		1.102.750	110.275

Событийный туризм – является одним из дорогих видов туризма. Поездка обойдется клиенту дороже в 1,5–2 раза. Во-первых, потому что событие происходит раз в год. На некоторые события места бронируются сразу после окончания предыдущего мероприятия. Но всевозможные мероприятия (красочные карнавалы, фестивали, спортивные состязания, выставки и т.д.) все больше и чаще привлекают

туристов. Для них это уникальная возможность стать не только свидетелем, но и активным участником неповторимых событий культуры, искусства и спорта.

В связи с тем, что были разработаны многочисленные мероприятия, приуроченные к каким либо событиям, Событийный туризм за последние годы своего существования привлек большое количество поклонников и обрёл популярность во многих странах мира.

Тур был составлен на основе главного мероприятия – это просмотр Европейских игр Баку 2015, но кроме этого даётся возможность посетить и другие достопримечательности страны.

Как правило, масштабные события хотят увидеть многие, поэтому в эти периоды поднимаются цены на авиаперевозку и номера в отелях. Туристам, собирающимся в путешествие, нужно быть готовым к тому, что поездка на событийные мероприятия – удовольствие не из дешевых. Позаботиться о поездке нужно заранее, так как с местами в гостиницах и на рейсах могут возникнуть проблемы.

Несмотря на это, почитателей событийного туризма становится все больше, в силу того, что финансово-экономическое состояние в России стабилизируется из года в год, люди стали планировать отпуск и активнее развивать деловые связи, визу в другие страны сейчас получить намного легче, чем несколько лет тому назад. Туристу нужно помнить, что событийную поездку нужно планировать заранее. Здесь исключен вариант «сделать в последний момент». Второе – обязательно продумать свою безопасность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма. Учебное пособие для вузов – М.:Советский спорт, 2008. – 252 с.
2. Биржаков, М. Б. Введение в туризм. – М.: СПб.: Невский фонд, Олбис, 1999. – 134 с.
3. Гайдукевич, Л. М. [и др.]География международного туризма. Зарубежные страны: учеб. Пособие для вузов. – Минск: Аверсэв, 2003. – 236 с.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО ЧЕРЕЗ ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кузьменко Г.А.,ИФКСиЗ ФГБОУ ВПО «Московский педагогическийгосударственный университет, г. Москва

Ключевые слова: система физического воспитания, комплекс ГТО, процесс и результат, проблемы реализации.

Введение. Современный этап развития содержания физического воспитания как педагогического процесса характеризуется расширением системы оценивания его качества посредством определения ожидаемых результатов образовательной деятельности на этапах основного, среднего профессионального и высшего образования и внедрения ряда физкультурно-спортивных мероприятий: Президентские соревнования, всероссийский спортивно-физкультурный комплекс (комплекс ГТО) и др.

Актуальность исследования. Актуальные преобразования содержания процесса физического воспитания, основанные на посыле государственного запроса, требуют от сферы образования и сферы физической культуры и спорта профессионального обоснования процессов (1) организации и (2) реализации идеи комплекса ГТО как системного элемента физического воспитания (а не разового мероприятия, характеризующегося замкнутой ценностно-смысловой сферой).

Цель исследования: выявить противоречия в процессах организации, реализации и включения комплекса ГТО в систему физического воспитания и спорта РФ и определить траектории развития эффективных педагогических подходов, обеспечивающих жизнеспособность всероссийского спортивно-физкультурного комплекса в системе отечественного физического воспитания и спорта.

Методика и организация исследования. В ходе исследования применялись опросные методики (анкетирование, интервьюирование респондентов различных регионов (г. Москва, Московская область, г. Саранск, республика Саха (Якутия) и др.) и педагогический анализ выявленных противоречий. Нами были проанализированы профессиональные суждения профессиональных представителей научно-педагогического сообщества и практиков, непосредственно реализующих процесс физического воспитания: методистов по физической культуре, учителей физической культуры, преподавателей физического воспитания, тренеров ДЮСШ и СДЮСШОР, инструкторов по физической культуре, фитнес-инструкторов и др., n=230).

Результаты исследования. Процесс реализации всероссийского спортивно-физкультурного комплекса (ВФСК) [2] сопряжен с необходимостью разрешения ряда проблемных ситуаций, локализованных в его нормативно-правовом сопровождении.

Прежде всего, это кадровое, организационное и методическое обеспечение процессов: 1) предваряющей функциональной, физической, технической подготовки к выполнению нормативов данного

комплекса; 2) медицинского обеспечения сдачи нормативов комплекса (допуск к состязаниям; обслуживание состязаний); 3) приема нормативов ВФСК.

Контекст понимания ВФСК должен выходить за пределы непосредственных контрольных мероприятий и рассматриваться как системный элемент физического воспитания. В связи с этим необходимо разработать и представить пояснительную записку, позволяющую определить место ВФСК в современной системе физического воспитания и спорта. Для того, чтобы ВФСК на структурно-содержательном уровне вошел в систему физического воспитания населения РФ, необходимо разработать процесс подготовки, ответив на вопрос «На базе чего будет проходить подготовка для достижения необходимого уровня, обеспечивающего здоровьесбережение потенциальных участников и собственно реализацию ВФСК?»

Очевидно, что ведущей опорой реализации комплекса выступят образовательные организации основного образования: дошкольные образовательные организации и общеобразовательная школа. И это обусловлено: 1) максимальным охватом контингента детей, подростков и юношества; 2) наличием в образовательных программах сходных задач, в том числе и спортивной направленности; 3) отсутствием альтернативных организаций (охватывающих данные возрастные этапы), отличающихся стройной системой организации образовательного процесса при многоплановости реализуемых образовательных задач.

Детско-юношеские спортивные школы, спортивные клубы, физкультурно-спортивные организации по месту жительства отличаются специфичностью задач и этапов спортивного совершенствования, но, тем не менее, могут оказывать предварительную подготовку к сдаче нормативов комплекса. Важно понимать, что в ряде видов спорта специфика соревновательной нагрузки и набор соревновательно значимых актуальных физических качеств на различных этапах спортивного совершенствования диаметрально противоположен содержанию ВФСК. В связи со сказанным, одним из направлений совершенствования содержания Комплекса может выступить разработка тестовых упражнений по выбору.

У ряда респондентов возник вопрос: «Почему уже на текущем этапе реализации ВФСК это предположение имеет место быть?» Закономерен ответ: современное содержание ВФСК не прописывает группы базовых физических качеств, требующих отслеживания уровня их развития через развернутую нормативную базу. Наблюдается отсутствие методологической и теоретической обоснованности выбора тестовых упражнений. Это происходит, потому что не определены, прежде всего, цели и задачи ВФСК с точки зрения достижения конкретных (не обобщенных) результатов деятельности занимающихся.

Что мы хотим получить в результате реализации ВФСК?

1) контингент детей, подростков, обучающейся молодежи и далее по возрастам, обладающий должным уровнем развития физических качеств и двигательно-координационных способностей − тогда надо прописывать, прежде всего, не тесты, а физические качества, а далее по возрастам или по степени овладения упражнением – преемственное содержательное развитие каждой из тестовых процедур. Очевидно, что один и тот же тест вне его модификации не оценит данное качество в ретроспективе его развития. Например: а) тест «челночный бег» − на стадии двигательных умений характеризует уровень развития двигательно-координационных способностей, а на стадии сформированного двигательного навыка – скоростные параметры движений, и прежде всего, темп движений; б) тест на выбор «подтягивание» или «подъем гири» − первый тест может оценивать относительную силу, собственно силу (1-2 подтягивания), силовую выносливость (15-20 подтягиваний), и даже общую выносливость; тогда как подъем гири оценивает абсолютную силу, и от определенного количества выполненных упражнений – силовую выносливость. Напрашивается вопрос к содержанию ВФСК: важно или неважно, какие виды силовых способностей тестируются? Если это важно и мы представляем право выбора тестовых процедур, то при каком весо-ростовом индексе или индексе массы тела мы рекомендуем занимающимся заменить тест на оценку относительной силы на тест, оценивающий абсолютную силу?

2) контингент детей, подростков, обучающейся молодежи и далее по возрастам, обладающий высоким (достаточным) уровнем развития функциональных систем организма, обеспечивающих адаптацию к изменяющимся условиям жизнедеятельности. Тогда интересны тесты, оценивающие работоспособность организма вне зависимости от предпочтений контингента, в том числе и спортсменов-гимнастов, для которых не свойственны нагрузки на проявление общей выносливости и так далее.

Обоснованность нормативных требований к различным возрастам, тем более для взрослого населения будет достигнута, если мы будем рассматривать ВФСК не в диаде «нормативы-результат», а, прежде всего:

1) увидим развернутую концепцию ВФСК;
2) цель(и) ВФСК;
3) задачи ВФСК (образовательные, воспитательные, оздоровительные);
4) условия реализации ВСФК как педагогического процесса в системе физического воспитания и спорта РФ.

Обращаясь к процессу предваряющей подготовки к сдаче нормативов Комплекса, важно подчеркнуть значимость обновления содержания образовательного процесса по физической культуре, обеспечивающего освоение техники исполнения данных упражнений, функциональной и физической подготовленности. В связи с этим реализация ВФСК в образовательных организациях состоит в решении ряда задач:

1. определить содержание процесса подготовки к данным состязаниям и методически целесообразно встроить данное содержание в содержание урока физической культуры, обновив его направленность и не утратив имеющиеся на данный момент времени важные содержательные компоненты урока;

2. разработать методическое обеспечение процесса подготовки к успешной сдаче нормативов в виде календарно-тематического учебного плана, планов-конспектов занятий, обеспечивающих должную предварительную (предваряющую) подготовку;

3. соотнести в содержании урока физической культуры упражнения, обеспечивающие выполнение ВФСК и упражнения, способствующие подготовке к Президентским соревнованиям и другим важным состязаниям, эффективно построить структуру занятий, развести во времени упражнения альтернативной природы (формирующие отрицательный перенос или препятствующие воспитанию значимых качеств и способностей);

4. определить контингент обучающихся, добровольно избравших данный вид состязаний с учетом основных положений Закона об Образовании и ФГОС НО, ОО, ОПО, где красной нитью озвучены позиции вариативности, индивидуальной образовательной траектории и др.;

5. определить содержание тестовых мероприятий в ВСФК, которое требует теоретического обоснования в части их содержания и отнесенности к определенным физическим качествам и двигательно-координационным способностям (необходимо проследить преемственность тестовых мероприятий между ступенями образования и развитие критериев оценки, их модификацию (исключить применение одних и тех же тестов в подростковом и юношеском возрастах, ответив на вопрос «Почему тесты не модифицируются?»), а мониторинг результатов реализации ВСФК позволит уточнить оценочные позиции и ответить на вопрос: «Чем обусловлены границы возраста, представленные в ВСФК?» (современные дети совершенно другие);

6. включить условия реализации ВФСК ГТО в содержание основных образовательных программ. ВФСК реализует, в том числе, и функцию контроля над физической подготовленностью, тогда какова сама система подготовки к сдаче норм комплекса: «Это самостоятельные занятия?», «Это организованные занятия под руководством (определенных) представителей системы физического воспитания и спорта?», «Кто их реализует на каждом из этапов?», «Какова доля ответственности лиц, обеспечивающих сдачу норм комплекса детьми, подростками, юношами, взрослыми?», «Каковы условия допуска к сдаче нормативов (по состоянию здоровья и уровню функциональной и физической подготовленности)?», «К чему организационно привязан комплекс, как сочетается с программами образования по физической культуре (в части формирования двигательных умений и навыков и воспитания физических качеств)?».

Только решив данный перечень проблемных задач, физкультурно-спортивное профессиональное сообщество будет вправе заключить: нормативно-правовые вопросы реализации ВФСК разработаны в полной мере.

Обращаясь к содержанию образовательных программ по физической культуре для основного образования, рекомендуем включить в содержание ожидаемых результатов деятельности обучающихся средней школы опорные смысловые позиции, формирующие образовательную, воспитательную и оздоровительную значимость ВФСК через личностные, метапредметные и предметные результаты деятельности [1, С. 193] в контексте требований ФГОС ОО, [3]. Так, результаты образовательной деятельности в области культуры личности представлены в ее видах:

1) в области познавательной культуры личности:

–личностные результаты (ЛР): формирование картины мира, отражающей смысловое пространство «Физическая культура личности»; владение знаниями о личных особенностях формирования двигательных навыков, воспитания физических качеств, динамики показателей спортивного совершенствования в избранном виде спорта и методах оптимизации индивидуальных результатов образовательной деятельности в физической культуре и спорте; формирование познавательных интересов к процессу физкультурно-спортивного совершенствования;

– метапредметные результаты (МПР): умение накапливать, систематизировать и применять знания из разных предметных областей для решения интеллектуальных задач в области «Физическая культура», устанавливать связи между знаниями и жизненным опытом в области формирования физкультурной грамотности и спортивного совершенствования личности;

– предметные результаты (ПР): способность к целеполаганию в физкультурно-спортивном совершенствовании; умение контролировать качество действий в развивающей деятельности при освоении техники базовых видов спорта; умение своевременно исправлять ошибки и погрешности техники двигательного действия; знание основ эмоционально-волевой регуляции познавательной деятельности в процессе спортивной тренировки;

2) в области нравственной культуры личности:

– ЛР: уважение собственных индивидуальных особенностей и особенностей окружающих, индивидуальных темпов развития физических качеств и двигательных навыков; преобразование и развитие личных физкультурно-спортивных способностей и демонстрация их в честной соревновательной деятельности;

– МПР: сформированность способности к самовоспитанию черт спортивного характера и самокоррекции негативных поведенческих проявлений в условиях учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

– ПР: проявление духовно-нравственных качеств, обеспечивающих успешность взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности и жизненных ситуациях: ответственности; трудолюбия; уверенности; честности и правдивости; способности к конструктивной совместной деятельности, к эффективному разрешению конфликтных ситуаций, к взаимной поддержке, к слаженности и коллективной сработанности, к преодолению страхов, к конструктивному отношению к победе и поражению;

3) в области трудовой культуры и организации интеллектуального труда:

- ЛР: применение способов организационного поведения, обеспечивающих гармоничное физическое развитие, физическую подготовленность и спортивное совершенствование личности в условиях своевременного успешного освоения других учебных предметов основной образовательной программы средней школы; способность планировать результаты в области физической культуры личности и спортивной подготовки, и достигать их, сохраняя и развивая показатели индивидуального здоровья; способность планировать результаты в области физической культуры личности и спортивной подготовки, и достигать их, сохраняя и развивая показатели индивидуального здоровья; способность организовывать и проводить мероприятия, развивающие семейные традиции в области физического воспитания и спортивного совершенствования, активно участвовать в соревновательной деятельности, в сдаче нормативов ВФСК ГТО;

– МПР: знание показателей, применяемых при самоконтроле качества учебной, тренировочной, соревновательной деятельности, способах самооценки результативности в освоении программы курса «Физическая культура» и сдачи нормативов ВФСК;

– ПР: владение способами организационного поведения, умение эффективно распределять время в режиме учебного и спортивного дня на игровую, коммуникативную, учебную, учебно-тренировочную, контролирующе-оценочную, соревновательную, восстановительно-рекреационную и другие виды развивающей деятельности и достигать запланированного результата; умение своевременно осуществлять подготовку к учебным, тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, эксплуатировать и хранить инвентарь, оборудование и экипировку в соответствии с гигиеническими и функциональными требованиями; умение планировать результаты учебной и спортивной деятельности, своевременно переключаться с одного вида деятельности на другой, применять элементы тайм-менеджмента успешного ученика и спортсмена: анализировать содержание цели и задач, их достижимость в обозримом будущем; согласовывать, сличать с моделью достижения результата и гибко планировать их достижение; своевременно изменять программу (средства, методы, формы) достижения результата, опираясь на освоенные способы и опробуя новые пути достижения результата; аргументировать приоритеты в трате времени на те или иные действия; осваивать способы определения главного и второстепенного в избранной деятельности; ориентироваться на достижение результата, развитие личных способностей; контролировать личную исполнительскую дисциплину; самостоятельно оценивать степень легкости/ трудности деятельности и корректировать программу достижения; умение своевременно осуществлять подготовку к учебным, тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, эксплуатировать и хранить инвентарь, оборудование и экипировку в соответствии с гигиеническими и функциональными требованиями;

4) в области эстетической культуры личности:

– ЛР: демонстрация культуры жизненно важных двигательных действий, общих, специальных и специфических упражнений в условиях физкультурной и спортивной деятельности и в повседневной жизни (легкость, незакрепощенность, свобода движения, экономичность, эффективность, красота); МПР: умение постигать смыслы овладения базовыми основами техники различных видов спорта на основе их эстетической привлекательности и образовательной ценности как средства расширения двигательно-координационного опыта к выполнению нагрузки в различных режимах;

–ПР: понимать эстетическую ценность оптимальной техники двигательных действий, проявляющейся в различных условиях физкультурно-спортивной деятельности и повседневной жизни; демонстрировать эффективные, экономичные двигательные действия, отражающие сформированность основ техники базовых видов спорта и базовых элементов избранного вида спорта;

5) в области коммуникативной культуры личности:

– ЛР: умение находить информацию по вопросам физического воспитания и спортивного совершенствования, осваивать спортивную терминологию и учебный материал, способствующий эффективной коммуникации на учебных, тренировочных занятиях и в процессе соревновательной

деятельности; владеть основами организации поисковой, научно-исследовательской деятельности в области актуальных вопросов физической культуры личности и ее спортивного совершенствования;

– ПР: способность к проявлению социально-перцептивных качеств, к взаимопониманию, к взаимодействию с обучающимися, обладающими различным уровнем интеллектуальной, физической и технической подготовленности, к командным взаимоотношениям; способность к конструктивной коммуникации в условиях сотрудничества и соперничества при разных результатах учебной и спортивной деятельности;

6) в области экологической культуры личности:

– ЛР: умение рационально включать в режим жизнедеятельности занятия физическими упражнениями, выполнение физических нагрузок различной направленности, применяя экологические знания и учитывая состояние внутренней среды организма;

– ПР: владение способами самоорганизации частей учебно-тренировочного занятия с учетом особенностей фаз врабатывания, поддержания работоспособности и наступления утомления; владение знаниями, обеспечивающими понимание причин возникновения негативных болевых и др. синдромов в процессе выполнения физических нагрузок различной направленности и степени сложности и умениями предупреждать их развитие; владение средствами и способами организации восстановительно-рекреационной деятельности.

Выводы. Представленные нами научно-методические рекомендации обусловят эффективную конструктивную реализацию всероссийского спортивно-физкультурного комплекса в российской системе физического воспитания и спорта как системного элемента содержания деятельности и компонента физической культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузьменко Г.А., Луговских Т.Н. Исследование содержания педагогических требований к интеллектуально опосредованной деятельности подростка с ориентацией на качество учебных и спортивных достижений // Г.А. Кузьменко, Т.Н. Луговских / Наука и школа. – №3. – 2015. – С. 185-195.
2. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540. Г. Москва. Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).http://government.ru/
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897. http://window.edu.ru/recommended/49.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВАНИИ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Г.Н. Нижник, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания,
Е.П. Столярова, к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин,
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация: В статье представлены результаты выполнения школьниками норматива по плаванию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и оценка их плавательной подготовленности.

Ключевые слова: школьники, плавание, нормативы комплекса ГТО, плавательная подготовленность.

Введение. Утвержденный Правительством РФ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО на основании указа Президента РФ В.В. Путина отражает государственные требования к уровню двигательной подготовленности населения [1]. Комплекс ГТО включает выполнение как обязательных испытаний, так тестов по выбору [2]. Внедрение и апробация комплекса ГТО прошли во многих субъектах РФ.

Актуальность исследования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, как государственная система программно-оценочных нормативов и требований по физическому воспитанию населения позволяет оценить уровень двигательной подготовленности и степень владения тем или иным двигательным умением или навыком. Плавание является жизненно важным навыком, так как умение плавать является одним из главных условий безопасности на воде для человека любого возраста.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 517 школьников из 11 общеобразовательных школ г. Ельца, из них 235 девочек и 282 мальчика в возрасте от 11 до 15 лет. Тестирование плавательной подготовленности проводилось в мае 2015 года в рамках проведения «Декады ГТО среди школьников г. Ельца» Для обработки и анализа результатов исследования применялся статистический метод.

Результаты исследования. Проведенное исследование показало, что испытание по плаванию выбрало незначительное количество школьников (табл.1). Среди девочек в возрасте 11-12 лет проплыли дистанцию

50 метров - 18,9%, 13-15 лет - 12,1%, а среди мальчиков в возрасте 11-12 лет – 35%, 13-15 лет – 29,1%. Большинство школьников не смогли принять участие в сдаче норматива, в связи с тем, что либо плохо плавают, либо совсем не умеют плавать. Следует отметить, что в старом комплексе ГТО для юношей и девушек длина дистанция норматива по плаванию составляла 100 метров.

Таблица 8.Количество школьников, выбравших плавание для сдачи норм ГТО

	Ступень ГТО	Количество участников		
		всего	выбрали плавание	
		n	n	%
Девочки	III (11-12 лет)	111	21	18,9
	IV (13-15 лет)	124	15	12,1
Мальчики	III (11-12 лет)	117	41	35,0
	IV (13-15 лет)	165	48	29,1

Для выполнения нормативов на бронзовый и серебряный значок достаточно проплыть дистанцию 50 метров без учета времени, а для выполнения нормы золотого значка необходимо было показать следующий результат:

- для девочек III и IV ступени – 65с;
- для мальчиков III ступени – 50с;
- мальчиков IV ступени – 43с.

Полученные результаты среднего времени во всех возрастных группах показывают, что девочки и мальчики не смогли выполнить требования норматива на золотой значок (табл.2). В тоже время при анализе личных результатов 47-50% девочек и 26-27% мальчиков выполнили требования на золотой значок по плаванию.

Таблица 9. Результаты выполнения школьниками норматива ГТО по плаванию

	Ступень ГТО	Время 50м, с	Выполнили норматив на золотой значок, %
Девочки	III (11-12 лет)	70,61±29,27	47,6%
	IV (13-15 лет)	68,50±20,31	50,0%
Мальчики	III (11-12 лет)	67,61±25,98	26,8%
	IV (13-15 лет)	51,01±15,87	27,1%

Выводы. На сегодняшний день большинство школьников 11-15 лет имеют низкий уровень плавательной подготовленности, либо совсем не умеют плавать. Количество не умеющих плавать девочек значительно выше, чем мальчиков. Низкий уровень плавательной подготовленности школьников свидетельствует о слабой эффективности организации и методики проведения занятий по обучению плаванию, как на уроках физической культуры, так и во внеклассной и внешкольной работе. Эффективность массового обучения плаванию обусловлена рядом субъективных и объективных причин. В большинстве общеобразовательных школ не проводятся уроки по плаванию в виду отсутствия спортивной базы. При наличии муниципальных плавательных бассейнов нет взаимосвязи руководства учреждений и школ в организации систематических занятий плаванием школьниками. В случае проведения уроков по плаванию вне школы на учителя физической культуры возлагается большая ответственность за жизнь и здоровье детей по пути следования к месту проведения занятий. Исходя из выше сказанного, большинство педагогов предпочитают не проводить занятия вне школы. Немало важную роль играет наличие высококвалифицированных специалистов. Довольно часто уроки по плаванию сводятся к элементарному купанию детей, что не улучшает уровень плавательной подготовленности занимающихся. Учреждения дополнительного образования спортивного профиля не в состоянии охватить большой контингент не умеющих плавать и проблему массового обучения плаванию способны решать только на начальном этапе подготовки. Повышение уровня плавательной подготовленности школьников должно стать одной из самых приоритетных задач в физическом воспитании подрастающего поколения. Внесение норматива по плаванию в обязательные испытания, по нашему мнению создаст предпосылки для повышения эффективности обучения плаванию школьников и позволит повысить их уровень плавательной подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
2. http://www.gto-normy.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Понарина О.С., к.п.н., доцент кафедры физического воспитанияЕГУ им. Бунина,
Понарина Ж.С. студентка института филологии ЕГУ им. И.А. Бунина

Аннотация: В статье идет речь о внедрении и реализации ВФСК ГТО в образовательной среде. На основеанализа научно-теоретических работ по данной проблематике предложена примерная блок-схемареализацииВФСК ГТО в образовательной организации.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне, образовательная среда, блок-схема.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая задача государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, укрепление человеческого потенциала и повышение качества жизни россиян [1].

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на 2013-2020 годы доля взрослого населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а в образовательных учреждениях– 80%. Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введена программная и нормативная основа физического воспитания населения - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2,4].

Типовые модели реализации ВФСК ГТО в субъектах РФ, на период с 1 сентября 2014 года по декабрь 2015 года, находятся в стадии разработки и экспериментальной проверки, однако анализ научно-теоретических работ по данной проблематике позволил нам предложить примерную блок-схему внедрения ВФСК ГТО в образовательной организации [3,5,6].Схема внедрения ВФСК ГТО в образовательной среде представлена на рисунке 1.

В разработанной схеме предлагается шесть блоков для обеспечения успешной реализации ВФСК ГТО в образовательной среде.

Организационно-управленческий блок.

Основная задача организационно-управленческого блока – создание кадровых, финансовых, организационных, материально-технических условий для внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждение. Содержание данного блока – формирование рабочей группы, согласование финансирования и материально-технического обеспечения внедрения комплекса с ГТО с соответствующими структурами, внесение необходимых изменений в образовательную программу, кадровое обеспечение. В формы и методы реализации входят совещания, работа с документацией, анализ ситуации и т.д.



Рис. 4. Блок-схема внедрения ВФСК ГТО в образовательной организации.

Диагностический блок.

В задачу диагностического блока входит мониторинг условий внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждение. Содержание – выявление уровня готовности обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО, влияния процесса подготовки обучающихся к испытаниям на состояние их здоровья, выявление педагогических и организационных проблем реализации комплекса ГТО. Формы и методы реализации - медицинский и педагогический контроль.

Информационно-аналитический блок.

Задача информационно-аналитического блока – получение объективных данных о процессе и результатах внедрения комплекса ГТО. Содержание – сбор и обработка информации, полученной в ходе диагностических мероприятий, а также в процессе прохождения обучающихся контрольных испытаний. Формы и методы реализации – создание базы данных, подготовка аналитических справок и отчетов, взаимодействие с региональными центрами тестирования населения и т.д.

Научно-методический блок

В задачу научно-методического блока входит научное обоснование условий, внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс. Содержание – научно-педагогическое исследование в области поиска оптимальных путей реализации содержания ГТО в образовательной среде. Формы и методы реализации данного блока – научно-экспериментальная деятельность, разработка методических рекомендаций, подготовка и публикация учебно-методической литературы, проведение научно-практических семинаров и конференций и проч.

Консультационно-просветительский блок.

Задачей консультационно-просветительского блока является подготовка профессиональных кадров для реализации комплекса ГТО. Содержание – обучение педагогов и медицинских работников технологиям реализации комплекса ГТО, просвещение обучающихся и их родителей по вопросам ГТО.

Оценочно-результативный блок.

Задача данного блока – обеспечение эффективности сопровождения мероприятий по внедрению ВФСК ГТО.Содержание–количественные и качественные показатели эффективности реализации ВФСК ГТО в образовательном учреждении.

1) количественные
- количество обучающихся, принявших участие в сдаче нормативов комплекса ГТО;
- число педагогов, прошедших обучение по методикам реализации комплекса ГТО;
- динамика результатов сдачи норм ГТО;

2) качественные
- соответствие материально-технической базы;
- методический уровень готовности педагогов к внедрению и реализации комплекса ГТО;
- уровень мотивации обучающихся в физической активности;
- повышение социализации обучающихся в области физкультуры и спорта.

Мы надеемся что, результатом сопровождения мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в образовательных организациях, согласно предложенной блок-схеме, станет эффективное развитие массовой физической культуры и спорта в образовательной среде.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Утверждены Приказом Минспорта 8 июля2014 г. – № 575.
2. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения; март 2014 года [Электронный ресурс]/ Совет при Президенте Российской Федерациипо развитию физической культуры и спорта. М., 2014. 182 с. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».
3. Лубышева Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза // Физическая культура, спорт, туризм:научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редакционная коллегия: Е. В. Старкова(главный редактор); Т. А. Полякова (научный редактор). Пермь, 2014. С. 184-189.
4. Филатов А.В. Некоторые вопросы организации и управления системой Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в современных условиях // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редакционная коллегия: Е. В. Старкова (главный редактор); Т.А. Полякова (научный редактор). - Пермь, 2014. - С. 328-332.
5. Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации для работников системы образования по подготовке тьюторов в области развития физической культуры,

Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, www.gto.anonii.ru, 2015.

ФОРМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Родионова Е.Г. , студентка Агропромышленного института ЕГУ им. И.А. Бунина

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, государственной программой РФ «Развитие физической культуры и спорта на 2013-2020 годы» доля населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40 процентов, а среди обучающихся – 80 процентов.

Согласно указу Главы России Владимира Путина о возрождении в стране физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости будущего абитуриента.

Следовательно, актуальным стал поиск привлекательных современных форм, методов и средств организации, внедрения и создания положительного имиджа среди молодежи ВФСК ГТО.

Как известно, основой развития системы «стимулов» является соревновательная деятельность. Это, прежде всего, городские, областные, Всероссийские спартакиады ГТО среди учащихся, соревнования допризывной молодежи, военно-патриотические спортивные игры, в также специальные спортивные акции и мастер-классы с участием знаменитых спортсменов.

Традиционной формой внедрения Комплекса ГТО в образовательный процесс школьников служит проведение летних и зимних фестивалей ГТО. Более современным видом физкультурно-оздоровительного мероприятия является «Флэшмоб». Например, начатый в Татарстане Флэшмоб ГТО быстрыми темпами распространяется по всем регионам РФ, привлекая все большее количество учащейся молодежи к участию в физкультурном движении и подготовке к сдаче нормативов ГТО. Главный девиз данного мероприятия – «А ты способен на ФЛЭШМОБ по нормам ГТО? — выполни САМ на видео и дай вызов 3-м своим друзьям выполнить нормы в течения месяца!».

В соответствии с планом работы департамента образования администрации города Липецка на 2014-2015 учебный год в декабре 2014 года был проведен городской фестиваль «Движение – это жизнь. Будь готов к движению!» в общеобразовательных учреждениях г. Липецка. Его целью было создание, отбор и закрепление в школьной практике оптимальных методик физического воспитания и физического совершенствования учащихся средствами базовых видов спорта как подготовка к сдаче нормативов ГТО. Фестиваль проводился в три этапа.

На первом этапе (организационном) проводилась подготовка методического сопровождения Фестиваля, проведение семинара-совещания для учителей физической культуры, организация консультирования учителей физической культуры и других участников Фестиваля, прием заявок на участие в Фестивале и составление календаря его соревновательной программы.

Второй этап предполагал проведение соревновательной программы Фестиваля, третий – подведение итогов Фестиваля.

В состав жюри конкурса вошли представители департамента образования администрации г. Липецка, представители Управления физической культуры и спорта Липецкой области, спортивной общественности Липецкой области (Липецкой областной федерации фитнес-аэробики), Ассамблеи родительской общественности г. Липецка, учителя физической культуры общеобразовательных учреждений г. Липецка. Привлечение представителей общественной спортивной федерации и Ассамблеи родителей способствовало повышению мотивации участников образовательного процесса, как со стороны самих школьников, так и со стороны их родителей.

Членами жюри оценивались выступления сборных команд общеобразовательных учреждений г. Липецка по следующим номинациям:

1. «Сильная команда» – выполнение двигательных заданий-тестов комплексной направленности на быстроту, силу, скоростно-силовую подготовку, выносливость, ловкость и координацию (нормативы ГТО);
2. «Фитнес-команда» – общекомандное фитнес-выступление (состав и количество участников произвольное) – любое танцевальное направление аэробики или черлидинга с оборудованием или без (на выбор участников).
3. «Активная поддержка команды» – конкурс болельщиков (состав и количество участников произвольное) – выразительные «кричалки» в поддержку своих команд, яркая атрибутика болельщиков, художественное оформление трибуны.

Участниками номинации «Сильная команда» являются учащиеся 10-11-х классов. Возраст участников других номинаций положением о Фестивале не регламентируется, но для привлечения в данное мероприятие всех уровней общеобразовательной школы рекомендовано привлекать к участию в номинации

«Фитнес-команда» обучающихся среднего звена, а в номинации «Активная команда» - обучающихся начального звена.

Включение в программу Фестиваля такого набора зачетных номинаций не случайно.

Выполнение двигательных заданий-тестов первой номинации «Сильная команда» позволило не только оценить физическую подготовленность участников, но и познакомить их с современными требованиями, предъявляемыми к выполнению нормативов ГТО. В дальнейшем приобретенный опыт выполнения норм ГТО способствовал более эффективному проведению регионального этапа Всероссийской «Декады ГТО» в мае 2015г.

Задача второй номинации «Фитнес-команда» - физическое совершенствование учащихся средствами базовых видов спорта, в частности средствами фитнес-аэробики и черлидинга. Выполнение данной программы помимо пропаганды современных видов спорта вносит элемент зрелищности в ход всего мероприятия и является популярным двигательным действием среди школьников ОУ г. Липецка.

Для воспитания спортивного поведения и формирования «культуры поведения болельщиков» служит третья номинация «Активная команда».

Убедительные выступления участников Фестиваля позволили членам жюри высоко оценить организацию спортивно-оздоровительной работы общеобразовательных учреждений по внедрению комплекса ГТО среди учащихся; а также учителей физической культуры, которые активно влияют на совершенствование образовательного процесса, используя оптимальные методики физического воспитания и физического совершенствования учащихся средствами базовых видов спорта.

По результатам проведения, массового участия учащихся общеобразовательных учреждений г. Липецка и положительным отзывам Ассамблеи родительской общественности о Фестивале «Движение – это жизнь. Будь готов к движению!» можно утверждать следующее, что такая форма физкультурно-спортивной деятельности служит эффективным инструментом для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом через демонстрацию своих физических способностей посредством выполнения нормативов ГТО.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 г.г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от22 ноября 2012 г. № 2148.
2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ ВУЗА

Руднева Н.В., Филиал АНОО ВО «Воронежский экономико-правовой институт» в г. Липецк

Ключевые слова: массовый спорт, студенты, воспитание, ВУЗ, общество.

Введение. При современных тенденциях развития России особое значение приобретает поиск путей решения проблемы духовного - нравственного и физического воспитания молодых граждан. Становится ясным, что необходимо создавать условия для пропаганды здорового образа жизни молодежи. Экономические реформы, смена ценностных смыслов человека, обусловили понимание важности здорового общества как основы решения демографической проблемы и улучшение качества жизни граждан страны. Расширение информационного пространства, обмен позитивным опытом в сети Интернет, особенно общение молодежи, популяризуют возможности массового спорта в мире. Победы национальных команд на олимпийских играх доказывают, что необходимо привлечение всех заинтересованных сил для организации массового спорта, так как это важнейший ресурс эффективного взаимодействия общественных и государственных структур при организации базовых компонентов спортивной политики в целом, ее стратегии и перспектив развития.

Массовый спорт – это социальный институт располагающий методами и средствами для создания условий по обеспечению занятий физической культуры и спорта. Массовый спорт нацеливает общество и личность на приобретение знаний о здоровом образе жизни, о культуре тела и духа, на умение с пользой проводить свой досуг, на улучшение физического состояния человека, на достижение результатов с помощью постоянных тренировок. Однако, приходиться признать, что на сегодняшний момент, определять массовый спорт исходя из его понимания относительно опыта и традиций физкультурного и спортивного движения второй половины прошлого века нельзя.

Актуальность исследования. В начале XXI века следует учитывать тот факт, что развитие научно-технического прогресса, существенно повлияло на снижение уровня общефизической подготовки подрастающего поколения. Одной из причин можно назвать малоподвижный образ жизни молодежи, который стал следствием информатизации общества, смены образа жизни городского населения, неправильного питание, отсутствия условий для регулярных тренировок. Ухудшение экологической обстановки требует разработки особой системы физического воспитания подрастающего поколения.

Проблемой требующей незамедлительного решения стало увеличение количества лиц молодого возраста злоупотребляющих алкоголем. Вредная привычка – табакокурение, стала обычным явлением в молодежной среде. Здоровый образ жизни это залог высокого уровня правовой культуры и правомерного поведения молодых граждан.

Цель исследования. Выявить наиболее важные формы, методы и средства развития массового спорта в процессе формирования правовой культуры студентов- юристов вуза. Для этого было необходимо провести анализ массового спорта как явления современной культуры. В ходе проводимого анализа дать обоснование, что массовый спорт – это не только возможность совершенствования физического здоровья студентов-юристов, но и средство для решения других важных задач личностного саморазвития в процессе формирования правовой культуры студентов-юристов. Для достижения указанной цели, необходимо решение следующих задач: определить сущность и закономерность развития массового спорта как основы высокого уровня правовой культуры; раскрыть функции массового спорта как явления современной культуры; обосновать важную роль массового спорта в формировании профессиональных качеств студентов-юристов.

Методика и организация исследования. Первостепенными факторами в связи с указанными задачами является возобновление практики сотрудничества образовательных и спортивных учреждений, преемственности форм и методов физического воспитания на различных уровнях подготовки, привлечение к работе ветеранов спорта. В рамках взаимодействия образовательных и спортивных учреждений по работе со студенческой молодежи в процессе формирования правовой культуры студентов-юристов приоритетным направлением является организация спортивных секций, проведение спортивных мероприятий, так как отличная физическая подготовка – это профессиональное качество юриста. Выявляя функции массового спорта при формировании правовой культуры студентов-юристов вуза, прежде всего, следует остановиться на воспитательной функции, которая способствует формированию позитивной жизненной позиции личности будущего юриста в процессе профессионального становления. Социокультурная функция массового спорта заключает в себе важную составляющую культурного предназначения личности трансляцию социального опыта в области спортивных возможностей. Регулирующая функция проявляется в наличии норм и правил взаимоотношений внутри спортивного коллектива, командной борьбы, в этике поведения болельщиков, заинтересованных лиц в развитии конкретного направления массового спорта. Интегративная функция направлена на объединение и взаимодействие различных социальных групп и возрастных категорий населения в процессе занятий физической культуры и спорта. Ценностная функция отражает потенциал массового спорта в студенческой среде, его качественное состояние как феномена культуры. В нашей работе за основу был взят комплексный подход, который обеспечивает многостороннее исследование влияния массового спорта на личностное развитие студентов – юристов при формировании правовой культуры в процессе обучения в вузе.

Результаты исследования. Создание условий для участия студенческой молодежи в массовом спорте является важным направлением воспитательной системы вуза, так как здоровый образ жизни становится частью мировоззрения личности, его позитивного правового мышления и взглядов на правовую действительность. Массовый спорт – это, прежде всего занятия в спортивных секциях. Результаты опроса среди студентов-юристов первого и второго курса (37 чел., соответственно 20 девушек и 17 юношей) показывают, что преобладающее количество студентов (35 чел., 94%), считают, что занятия во время учебы в вузе спортивными единоборствами и стрельбой (стендовая, пулевая), позволят выработать у студентов-юристов качества необходимые в последующей профессиональной деятельности. Анализ данных опроса указывает, в еще школе будущие студенты-юристы посещали и на сегодняшний момент продолжают заниматься в таких спортивных секциях как волейбол, футбол, баскетбол (14 чел., 38%), что говорит об их умении работать в команде, стремлении к достижению общего успеха. Важными качествами для самореализации и совершенствования обладают студенты, которые выбрали ещё в детстве такие спортивные как плавание, легкая атлетика, гимнастика, настольный теннис, лыжи, фигурное катание и др. (соответственно 23 чел., 62%). Они обладают умением грамотно планировать время на свою учебную деятельность и самостоятельную подготовку.

Выводы. Таким образом, массовый спорт при комплексном подходе к формированию правовой культуры студентов-юристов является его важной составляющей. Повышению уровня правовой культуры студентов-юристов способствует здоровый образ жизни и правильно организованный досуг, который направлен на личностное саморазвитие.

Включившись в городскую программу, направленную на развитие спорта и физической культуры, студенты успешно участвовали в следующих мероприятиях: легкоатлетическая эстафета, посвященная 70-летию Великой Победы, Кросс нации; межвузовский футбольный турнир; соревнования по гиревому спорту; чемпионат среди вузов по баскетболу; городские соревнования по танцевальным направлениям. Студенты филиала посещают секции в спортивных комплексах г. Липецка – «Спартак», «Сокол»,

«Динамо», «Пламя». «Лидер», систематические тренировки позволяют им занимать призовые места на соревнованиях по футболу, плаванию, тхэквондо, вольной борьбе, боксу, спортивным танцам, баскетболу.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ Г.ЛИПЕЦКА С НОРМАТИВАМИ КОМПЛЕКСА ГТО

Скуратова Е.М., учитель физической культуры МОУ СОШ №70 г.Липецка,
Пулькин И.Г., учитель физической культуры МОУ СОШ №70 г.Липецка,
Беляев К.В., учитель физической культуры МОУ СОШ №70 г.Липецка

Ключевые слова: городские и сельские школьники, уровень физической подготовленности, прыжок в длину с места.

Аннотация: в статье представлены результаты многолетнего исследования уровней физической подготовленности школьников Липецка. Различия в динамике представленных показателей дают основание для разработки программно-нормативных основ учебного предмета «Физическая культура».

Введение. Основой повышения эффективности обязательного физического воспитания школьников является осуществление на практике дифференцированного и индивидуального подходов к развитию двигательных способностей. Нормативные показатель физической подготовленности, представленные в федеральных учебных программах и в новом комплексе ГТО, не всегда отражают реальную динамику физического развития и подготовленности школьников. Кроме того, временной тренд изменения этих показателей практически не учитывает биологические особенности развития детского организма, что, по сути, снижает эффективность функции контроля, приводит к потере интересов и стимулов к занятиям физической культурой.

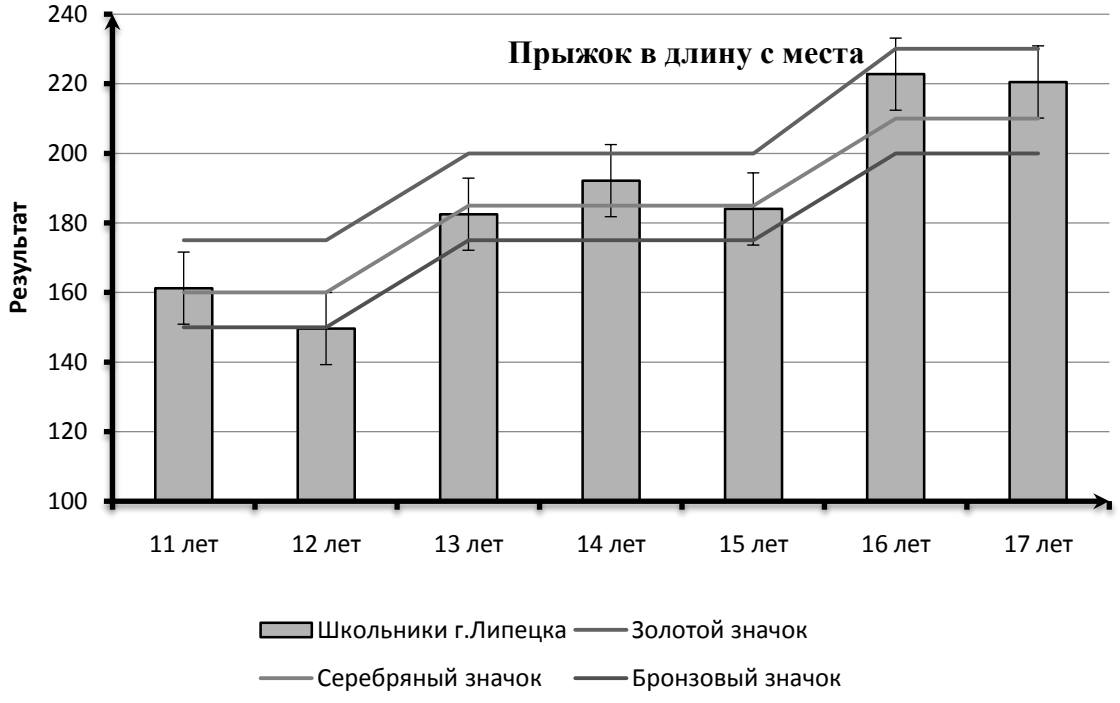
Цель исследования: проанализировать состояние физической подготовленности школьников Липецкой области в связи с введением комплекса ГТО.

Задачи исследования: 1. Провести анализ физической подготовленности школьников 11-17 лет Липецка. 2. Выявить особенности физической подготовленности школьников.

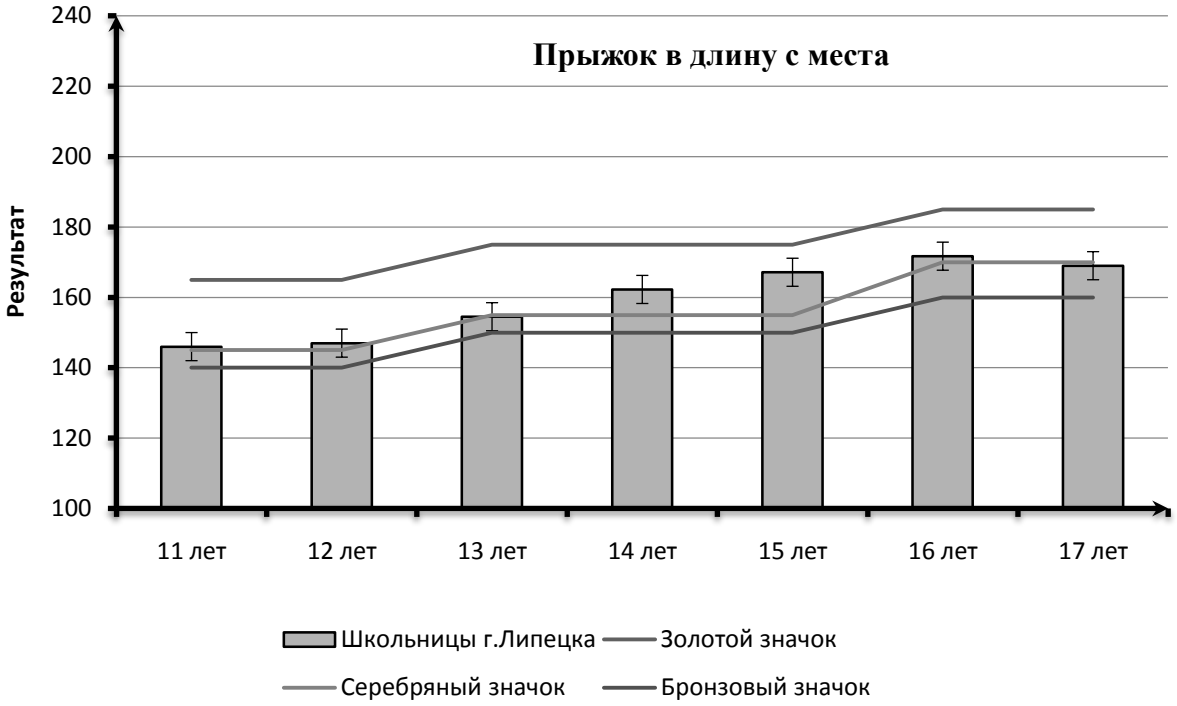
Материалы и методы исследования. Решение поставленных задач обеспечивалось с помощью общепринятых методов педагогического исследования, по тестам, рекомендованным комплексом ГТО. Результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики. Всего было обследовано более 1000 школьников по следующим тестам: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине (соответствующей полу), наклон вперёд, бег на 1000 м и др. В исследовании использовалась методика ускоренного лонгитюдиального эксперимента. В каждой возрастной группе было проведено по четыре стандартных испытания в течение года.

Результаты исследования. В прыжке в длину с места также наблюдается улучшение результатов в течение периода обучения. В школьном возрасте наблюдается значительный прирост результатов.

Здесь также наблюдается незначительная динамика результатов в течение всего периода обучения в школе у школьниц.



Исследование показало, что учебные нормативы соответствуют бронзовому значку комплекса ГТО и практически все школьники могут с ними справиться. Однако, нормативы золотого значка значительно превосходят реальные возможности школьников и могут быть недоступны для всех и требуют дополнительных занятий.



Выводы:

1. За период обучения в школе результаты тестов школьниц изменяются незначительно.
2. Структура физической подготовленности мальчиков более равномерная, чем девочек.
3. Полученные данные дают основания для составления дифференцированных программ физического воспитания детей школьного возраста в условиях Липецкого региона.

НАПРАВЛЯЮЩЕЕ НАЧАЛО КОНТРОЛЬНО-ТЕСТИРУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ГТО В РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПОДХОДА В ОБРАЗОВАНИИ

СпиринВ.К., Чупехина О.А., Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г.Великие Луки

Введение. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений. Научно обоснованная нормативная база комплекса ГТО может быть создана только на основе положений педагогической концепции, которые объективно выступают в качестве условия определяющего технологию подготовки и организацию сдачи норм ГТО и тем самым определяют целевые ориентиры в деятельности учителя физической культуры. Возрождение комплекса ГТО связано не только с возможностью получения достоверной информации об уровне подготовленности населения РФ, но и созданием организационно-методических условий в сфере физической культуры и спорта для решения задач по формированию положительного интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями подрастающего поколения, обеспечению их психофизической готовности к выполнению социальных функций. Проект внедрения современного комплекса ГТО в целом и его контрольно-тестирующая функция в частности, обусловлены, прежде всего, требованием повышения развития здоровьеформирующей и социокультурной эффективности в сфере физического воспитания и спорта для детей, подростков и молодежи.

Концептуальные основы исследования. Концептуальная база, положенная в основу разработки нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурного комплекса, будет определять выбор методологии построения двигательной (физкультурной) активности по развитию двигательных качеств, задавать подходы и правила к отбору содержания тренировочного процесса. Очевидно, что если перед учителем физической культуры ставится задача, чтобы максимально большее количество учащихся в результате занятий физическими упражнениями укладывались в нормативы требований физической подготовленности соответствующих целому комплексу тестов по трем уровням трудности необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знака, то действия педагога должны соотноситься с этой поставленной задачей. Реализовывать эту задачу педагог будет путем разработки тренировочных

воздействий, обеспечивающих комплексное развитие двигательных качеств, до уровня заданных показателей. Поэтому те испытания (тесты) различных ступеней структуры комплекса ГТО, которые оценивают развитие двигательных способностей соответствующих природной одаренности школьника, будут ему даваться относительно легко. Высока вероятность того, что учащиеся с этими тестовыми заданиями справятся. И, наоборот, те испытания (тесты), которые оценивают развитие двигательных способностей с относительно низкой природной одаренностью ребенка к данному виду мышечной деятельности, будут для него проблемными. В этих условиях учитель физической культуры сочтет необходимым предложить учащимся тренировочную программу, направленную на «подтягивание» состояния учащихся к заданному уровню требований в «проблемных» тестовых испытаниях. Тренировочные задания, предлагаемые занимающимся по этому методу, для них особенно трудны и не привлекательны. Занятия такого типа чаще всего не воспринимаются школьниками (и их родителями) как часть здорового образа жизни, скорее – как скучная «обязаловка», которую они – чем старше, тем активнее - стараются избежать. Помимо этого, установлено, что педагогические воздействия без учета врожденной предрасположенности к определенному виду двигательной активности могут привести к перенапряжению, снижению адаптационных возможностей и функциональных резервов механизмов вегетативной регуляции системы кровообращения [1, 4, 5].

Современные положения биологии человека, теоретической медицины, психологии, теории и методики физической культуры сводятся к тому, что для оптимизации состояния человека необходим индивидуализированный подход. Установлено, что наиболее высокая эффективность в достижении стимулируемого развития двигательных качеств и получении здоровьеформирующего эффекта наблюдается тогда, когда тренировочные нагрузки соответствуют природной одаренности ребенка к тому или иному виду мышечной деятельности [1-4]. В этом случае тренирующие воздействия направлены на наиболее развитые физиологические функции, что обуславливает привлекательность этих занятий, позволяет задать высокий уровень физической нагрузки и обеспечить выраженный оздоровительно-развивающий результат.

Цель исследования – обосновать методические рекомендации, повышающие эффективность контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО и формирующие целевые ориентиры для научного осмысления содержания учебного предмета «Физическая культура» по реализации здоровьеформирующей функции образования .

Результаты исследования и их обсуждения. Формирование у учителя физической культуры целевой установки на реализацию контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО с последующим выходом на индивидуализированные наукоемкие технологии стимулируемого развития физического потенциала человека осуществимо с опорой на разработанную шкалу оценивания показателей физической подготовленности индивидуума, соотнесенную с реализацией здоровьеформирующего подхода к физкультурной активности населения [13]. Оценочная шкала включает низкий, средний, высокий и супервысокий уровни показателей физической подготовленности тестируемых. Низкий, средний и высокий уровни шкалы имеют верхнюю и нижнюю границы (диапазон) результатов с соответствующей балльной оценкой. На основе определения суммы баллов, набранных в тестовых упражнениях, определяется комплексная индивидуализированная оценка выполнения нормативных требований комплекса ГТО (рис.1). Количество единиц измерения в пределах нижней и верхней границы каждого уровня физкультурной результативности тестового упражнения одинаково и сохраняет линейную зависимость между динамикой прироста результата и начислением баллов. В тестовом упражнении верхняя граница низкого уровня фиксирована 60 баллами, среднего - 120 баллами, высокого -180 баллами. Показатели тестовых испытаний ниже уровня физкультурной результативности - 0 баллов Количество баллов, в зависимости от особенности тестового упражнения начисляется за изменения результата на единицу измерения: 1 повторение, 1 сантиметр, 1 секунда или 0,1 секунда в беге на 30 метром в каждой зоне. В низком, среднем и высоком уровнях за изменения результата на каждую единицу измерения дается одинаковое количество баллов, в супервысоком уровне в два раза меньше. Так, например, при определении уровня физкультурной результативности в подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики, возраст 14 лет, IV ступень) в диапазоне 3-11 количества раз, то улучшение результата на одно подтягивание приводит к увеличению количества баллов, набранных в указанном упражнении на 20 баллов. Низкий уровень 3,4,5 количество подтягиваний, динамика прироста 20, 40, 60 баллов, средний уровень 6,7,8 количество раз - 80, 100, 120 баллов, высокий уровень 9,10,11 подтягиваний – 140, 160, 180 баллов соответственно. В зоне физкультурной результативности каждое подтягивание оценивается 20 баллами, при супервысоком уровне указанная стоимость уменьшается в два раза и определяется 10 балла при улучшении результата на 1 подтягивание.

Если в прыжках в длину с места у мальчиков 14 лет оптимальная зона физкультурной результативности находится в диапазоне 175-204 см, то улучшение результата на 1 см в данном тестовом упражнении приводит к увеличению количества баллов, набранных в указанном упражнении на 6. Низкий уровень 175-184 см, динамика прироста 6-60 баллов, средний уровень 185-194 см - 66-120 баллов, высокий

уровень 195-204 см – 126-180 баллов. При супервысоком уровне указанная стоимость уменьшается в два раза и определяется 3,0 баллами при улучшении результата на 1см (табл. 9).

Таблица 9. Фрагмент таблицы комплексного оценивания результатов тестовых испытаний учащихся (мальчики, возраст 14 лет)

№/п	Тестовое Испытание	Уровень физкультурной результативности						Супервысокий уровень	
		Низкий		Средний		Высокий			
		Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы
1.	Подтягивание, кол-вораз	3 4 5	20 40 60	5 6 7	80 100 120	8 9 10	140 160 180	11 12 и т.д.	190 200 и т.д.
2.	Прыжокв длину с места,см	175 176 и т.д. 184	6 12 - 60	185 186 и т.д. 194	66 72 - 120	195 196 и т.д. 204	126 132 - 180	221 222 223 и т.д.	183 186 192 ит.д.

Меньшее начисление количества баллов в супервысоком уровне мотивировано тем, что направленность физической подготовки здоровьеформирующей направленности учащихся школ ограничивается достижениями оптимального, а не максимально возможного уровня физической подготовленности. Следует также учитывать имеющиеся в литературе сведения о том, что по разным данным от 80% до 95% учеников имеют отклонения в состоянии здоровья и для такой категории учащихся направленность физкультурной активности на высокие спортивные результаты, несомненно, сопряжена с риском для их здоровья. Вместе с тем в оценочной шкале необходимо мотивировать вектор преимущественной направленности на развитие доминирующего двигательного качества в соответствии с врожденными задатками занимающихся. Так как подобная направленность педагогических воздействий позволяет у ребенка не только успешно развивать доминирующее двигательное качество и обеспечивать оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями, но и приводит к широкому положительному переносу в развитии «отстающих» физических качеств [4, 12]. Наличие баллов в оценочной шкале позволяет выставить комплексную оценку, физической подготовленности индивидуума с учетом природной одаренности к тому или иному виду двигательной активности, компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими результатами в других. Индивидууму в каждом тестовом упражнении начисляют баллы, соответствующие показанному результату. Определение количественных показателей баллов, дающих основание для присвоения соответствующего знака конкретной ступени комплекса ГТО, осуществляется путем суммирования этих баллов с последующим делением на установленное количество выполненных тестовых испытаний (комплексное оценивание). Если школьник набрал 121 балл и выше, присваивается золотой знак, 61-120 баллов – серебряный, 61-120 баллов плюс спортивный разряд (по любому виду спорта) – золотой знак. Сумма баллов 31-60 – бронзовый знак. Если при присвоении бронзового знака ориентироваться на результат 1-60 баллов, то в этом случае достаточно только в одном тестовом испытании комплекса ГТО показать результат низкого уровня физкультурной результативности, что приведет к обесцениванию значимости бронзового знака. Величина в диапазоне от 31 до 60 баллов на бронзовой знак предполагает в подавляющем большинстве тестов показать результаты, находящиеся в зоне оптимальной результативности, причем показатели некоторых из них могут превышать низкий уровень физкультурной результативности. Такой подход к реализации контрольно-тестирующей функции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса позволяет сравнивать показатели физической подготовленности индивидуумов с разной направленностью развития моторики, повысить мотивацию при выполнении тестовых упражнений и не побуждает учителя физической культуры разрабатывать систему педагогических (тренирующих) воздействий не соотнесенную с принципом природосообразности. Организация физкультурной активности учащихся будет принимать во внимание наличие у них собственных индивидуально ценностных ориентаций и установок в физической культуре, а система занятий физическими упражнениями строится с учетом предрасположенности занимающихся к тому или иному виду кондиционной тренировки.

Эффективность реализации контрольно-тестирующей функции нового комплекса ГТО при прогнозировании и коррекции путей развития физкультурной активности населения РФ, также как и деятельность учителя физической культуры в вопросах планирования и контроля школьного физического воспитания, в значительной степени будут определяться умением использовать возможности такого узлового образование физической культуры и спорта, как соревнование. В соответствии с приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 для награждения бронзовым, серебряным и золотым знаками отличия достаточно показать только результаты установленных нормативов конкретного уровня трудности, что не стимулирует педагога и учащихся к дальнейшему улучшению динамики результата. И тем самым ограничивает эффективность формирования установки на лучшее выполнение контрольно-

тестирующей функции данного проекта, как инструмента творческого поиска путей модернизации системы физического воспитания, массового, детско-юношеского и студенческого спорта в целом и при организации сдачи норм ГТО в частности. Потенциальные возможности соревнования, как функционального и структурного ядро физической культуры и спорта в большей степени реализуются при награждении знаком отличия на основе набранной суммы баллов, что позволяет не только оценить соответствие конкретному уровню физической подготовленности, но и определить победителя, призеров, фиксировать рекордные достижения учащихся. Награждение знаком отличия на основании количества набранных баллов позволяет внести соревновательный дух не только среди индивидуумов конкретно возрастной группы (ступени) по тому или иному уровню трудности, но и сопоставить показатели физической подготовленности лиц различного пола и возраста, а также определить абсолютного победителя среди всех ступеней возрастных групп.Предложенная балльная шкала оценивания физической подготовленности индивидуума повышает эффективность реализации потенциальных возможностей соревнования в осуществлении контрольно-тестирующей функции для получения объективной, индивидуализированной информации о физической подготовленности школьников, которая ориентирует педагога в развитии здоровьеформирующей и социокультурной эффективности в сфере физического воспитания и спорта для учащихся общеобразовательных учреждений.

Заключение. Для учителя физической культурой стратегический смысл возрождения комплекса ГТО объективно не связан с получением достоверной информации о физической подготовленности учащихся. Систематически получать и анализировать показатели физической подготовленности школьников педагог может в рамках участия детей и подростков в соревнованиях различного уровня (класса, школы, района, области), участия школьников в различных проектах, например, в рамках проекта «Губернские состязания» учащихся Псковской области и т.п. Для учителя физической культуры важно, чтобы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» выступил в качестве инструмента повышающего эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничным и всесторонним развитием личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания. А это возможно на основе применения индивидуализированных наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала человека, внедрение которых в процесс школьного физического воспитания способствует рациональному развитию основ образования по физической культуре, расширяет поиск новых путей модернизации массового, детско-юношеского и студенческого спорта в образовательных учреждениях. В случае если контрольно-тестирующая функция возрожденного комплекса ГТО сводится к сравнительному анализу полученных результатов с модельными усредненными величинами проявления двигательных качеств, полученными для определенной половозрастной группы, то она соответствующим образом будет ориентировать учителя физической культуры. Перед педагогом автоматически ставится задача максимально полного «подтягивания» состояния учащихся к заданному уровню требований физической подготовки. Такой подход на протяжении десятилетий широко использовался и используется до настоящего времени в школьном физическом воспитании, но результаты его апробации соотносятся с периодом, когда в специальной литературе и средствах массовой информации стало интенсивно формироваться мнение об относительно негативном развитии основ образования по физической культуре.

Контрольно-тестирующая функция нового комплекса ГТО должна ориентировать учителя физической культуры на использование индивидуализированных наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала человека, внедрение которых в процесс физического воспитания может по настоящему повысить доверие населения и педагогов к реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Эффективное практическое исполнение указанной функции возможно на основе индивидуализированной шкалы оценивания показателей физической подготовленности индивидуума, соотнесенной с реализацией здоровьеформирующего подхода к физкультурной активности занимающихся и методически грамотным использованием соревновательных форм организации физической культуры.

Для учителя физической культуры глубинный смысл возрождения комплекса ГТО связан с тем, чтобы помочь ему сориентироваться в основах физкультурного образования, развитие которых происходит в достаточно острых дискуссиях, отстаивающие разные, порой противоположные точки зрения, дать обоснованные целевые ориентиры для научного осмысления содержания учебного предмета «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметов И.И. Использование ДНК-технологии для реализации концепции спортивно ориентированного физического воспитания учащихся школ г. Набережные Челны /А.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.И. Комкова и др. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 1. - С. 5-8.
2. Бальсевич В.К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала /В.К. Бальсевич. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – 35 с. – (Избранные лекции Университета).

3. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с..
4. Спирин В.К. Спортивно ориентированная технология физического воспитания детей подростков молодежи на основе вида спорта /Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: монография. – Новосибирск, Издательство ЦРНС, 2014. – С. 237-282.
5. Спирин В.К. К проблеме разработки нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьеформирующего подхода к физкультурной активности населения РФ /В.К. Спирин //Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 11. – С.94 – 97.

ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Телегин Р.С., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: физическая культура, спортивное ориентирование, туризм.

Положительная динамика развития страны, улучшение здоровья и качества жизни ее граждан возможно только в том случае, если государство будет обращать внимание на массовый спорт и здравоохранение. Поэтому в настоящее время возрождается и внедряется комплекс ГТО, разработанный для участия людей разной возрастной группы в спортивных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и просто ведению активного и здорового образа жизни.

Обязательных занятий физической культурой в образовательных учреждениях не достаточно для всестороннего развития детей. Еще в настоящее время большие обороты набирает такая проблема, как освобождение от занятий физической культурой по медицинским показаниям. С каждым годом увеличивается количество детей, которым предписано заниматься в условия специальной медицинской группы, либо полностью освобожденных от занятий. Сложившейся ситуация во многом влияет на демографическую политику в стране. Именно поэтому немаловажной задачей стало вовлечение в любительский спорт и занятия физической культурой всех без исключения поколений.Комплекс ГТО направленный на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, должен является неотъемлемой частью системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения.

Целью ГТО является достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Также комплекс ГТО должен действовать, как дополнительное средство для занятия физической культурой, как среди студентов, так и среди более широких слоев населения. Еще одной задачей ГТО является повышение эффективности использования возможностей укрепления здоровья, повышения физического развития и воспитании патриотизма. ГТО расшифровывается как «Готов к Труду и Обороне» и представляет собой комплекс физических нормативов в общеобразовательных, профессиональных и спортивных учреждениях. Упражнения, которые входят в данный комплекс, должны развивать у человека, как общую, так и специальную физическую подготовку. Для удачной сдачи норм ГТО огромное внимание следует уделить самоподготовке, а также занятиям во внеурочное время (секции, кружки). К одним из более доступных и массовых видов спорта относится туризм, где также достигается развитие физических способностей, средствами общей и специальной физической подготовки.

Занятия туризмом и спортивным ориентированием значительно увеличивают выносливость, что является одной из основных задач ГТО и мотивирует население заниматься туризмом в целях укрепления здоровья. На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. Подготовка сдачи норм ГТО предполагает укрепление организма, и основные задачи, поставленные при занятии туризмом и спортивным ориентированием способствуют, как улучшению физической готовности, так и улучшению общего состояния человека. Таким образом, ГТО – не просто набор физических нормативов, выполнение которых обязательно для каждого человека, к нему также относятся и различные мероприятия, спортивные клубы и секции, направленные на развитие физических способностей и укрепление здоровья

ГТО охватывает население в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Нормы ГТО делятся на несколько ступеней и различны для школьников, мужчин и женщин.

ГТО представляет собой различные виды испытаний: плавание, бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, метание спортивного снаряда, бег на лыжах, стрельба из пневматической винтовки, упражнения на гибкость, рывок гири, сгибание рук в упоре лежа. Так же в его состав входит такая дисциплина как проверка туристических навыков или туристический поход.

Регулярные и правильные занятия физическими упражнениями содействуют естественным процессам в организме, обеспечивают его гармоничное формирование, укрепление здоровья.

Из выше сказанного следует, что комплекс ГТО есть дополнительное средство занятий физической культурой для всех возрастных групп. Он способен решить такую актуальную проблему как недостаток физической активности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО направлен на улучшение состояния здоровья и физической выносливости без чрезмерных нагрузок, основанный на добровольной основе. Комплекс ГТО формирует у населения осознание потребности в систематических занятиях спортом и физкультурой, повышает общий уровень знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе и с использованием информационных технологий.

Таким образом, комплекс ГТО является одним из инструментов модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-школьного, юношеского и студенческого спорта в образовательных организациях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Глава 5. Физическая подготовка. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Для институтов и колледжей физ. культуры / Е. Я. Безносюков, В. И. Ганопольский, В. Г. Булатов.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 238 с.
2. Нормативный акт РФ. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тимохина А.Д., Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина, г. Елец

Аннотация статьи. В данной статье рассматривается отношение современной молодежи к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни, выявляются причины отсутствия их мотивации и предлагаются меры по их преодолению.

Ключевые слова: молодежь, студент, образ жизни, спорт, здоровье, физическая культура.

Сохранение здоровья подрастающего поколения стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. В последнее десятилетие наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, особенно детей, подростков и молодежи; возросло число неблагоприятных социальных факторов, способствующих сохранению такой тенденции. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит от многих факторов: главным образом от его образа жизни (на 50–55 %), более чем на 20 % - от состояния окружающей среды, на 15–20 % - от наследственности и лишь около 10 % - от медицины. Учитывая это, стало очевидным, что без изменения сознания и мотивации социальных моделей поведения человека невозможно преодолеть влияние негативных воздействий и улучшить качественные и количественные характеристики жизни [3, с.1022]. Каждый год около 70 % абитуриентов разных вузов нашей страны имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, причем вовремя обучения в вузе у молодых людей происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами. среди поступивших на первый курс около 65 % молодых людей имеет отклонение от нормы, ослабленное здоровье, нуждается в реабилитации и помощи специалистов, в том числе и медицинских учреждений. Части студентов, относящейся к категории здоровых, необходимо решить для себя важную задачу: сохранить здоровье в условиях напряжённой учебной и внеучебной деятельности [7,с.3]. По мнению ряда исследователей, число студентов, имеющих отклонения по состоянию здоровья, будет расти и в будущем может достигнуть до 50 % от общего количества обучаемых. К сожалению, данный прогноз способен сохраняться и на ближайшие 10-15 лет, в то время как в целом потери рабочей силы за 2008-2017 годы уже составят более 10 млн. человек (в среднем по 1 млн. человек ежегодно).

Студенчество, являясь составной частью молодежи, представляет собой специфическую социальную группу, характеризующуюся особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением, системой ценностных ориентаций. Для студентов подготовка к будущей профессиональной деятельности в избранной сфере материального или духовного производства является главным. При этом специфика учебного процесса и возрастные особенности молодых людей предъявляют повышенные требования ко всем системам их организма.

При реальных условиях экономической и социальной действительности, к сожалению, нередко здоровье для молодежи отступает на задний план. Студенты в современных условиях подвергаются значительным нагрузкам: напряжённый характер учёбы, связанный с 6-8 часовыми аудиторными занятиями, время на подготовку к практическим и семинарским занятиям, которое увеличилось за счёт значительного расширения потока информации;дефицит времени для усвоения информации, так как каждый второй студент из-за определенных материальных трудностей вынужден активно совмещать учебу и работу; сессия является своеобразным психотравмирующем фактором; несбалансированное питание; не

всегда соответствующее санитарным требованиям состояние учебных корпусов, аудиторий. Всё это не может не сказаться негативно на их здоровье и свидетельствует о необходимости организации работы по формированию здорового образа жизни у студенческой молодёжи. В настоящее время забота о здоровом образе жизни становится первоочередной задачей, решение которой будет способствовать ограждению студентов от негативных явлений и их последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

В жизни современного общества вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным. Активная пропаганда здорового образа жизни способствует вовлечению все большего числа студентов к спортивным занятиям, спорту. Ежегодно свыше 80% студенческой молодёжи принимают участие в городских, региональных соревнованиях по разным видам спорта.

Здоровый образ жизни нельзя определять лишь отдельными компонентами медико-социальной активности: устранение вредных привычек, следование гигиеническим правилам, санитарному осмотру, обращение за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдение режима труда, отдыха, питания и многое другое, хотя все они отражают те или иные его стороны. Вместе с этим следует с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Следовательно, необходимо сознательно «достучаться» до студентов, что, в первую очередь, их личным успехом должно стать собственное здоровье, а не стремление к материальным благам.

Здоровый образ жизни - это многозначимое понятие, определяющее уровень реализации потенциала конкретного социума в поддержании здоровья, уровень общественного благополучия как единства уровня и качества жизни, так и степень возможностей для функционирования социальной организации в ее ориентирах к ценности здоровья. Его основными составляющими являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание [2, с. 85].

Таким образом, изучение и анализ данной проблемы у студенческой молодежи позволяет указать на необходимость развития у студентов ценности к своему здоровью в новых общественных отношениях.

Благодаря формированию спортивной привычки и активному привлечению молодежи к занятиям физической культуры могут быть решены такие сложные проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность. Занятия физической культурой должны быть направлены на охрану и улучшение здоровья молодого поколения, на развитие гармоничной личности.

Социологический опрос среди студентов отразил отношение обучающейся молодежи к здоровому образу жизни. Подавляющая часть первокурсников воспринимает занятия физической культурой как популярный метод для улучшения своей физической формы, то есть поддержание идеальной фигуры (70 %), а только 11 % респондентов склоняются к тому, что занятия спортом - это образ жизни. Следует отметить, что в свободное время из числа опрошенных физической культурой занимаются всего 32 %. Особое внимание уделяется посещению тренажерного зала (40 % опрошенных), занятиям спортивными играми (66 %), легкой атлетике (21 %).

С условием того, что основную часть времени студенты затрачивают на подготовку к теоретическим занятиям, у них снижается двигательная активность, и многие из опрошенных уверены, что их физическая активность носит средний характер (60 %), только 16 % считают свою активность высокой, а 24 % понимают, что у них низкая физическая активность. Отвечая на вопрос о понимании здорового образа жизни, большая часть респондентов склоняется к отсутствию вредных привычек (41 %), рациональному питанию (33 %), и только 24 % уверены, что это совокупность факторов, влияющих на нравственное, психическое и физическое здоровье.

Таким образом, можно сделать вывод, что представления студенческой молодежи о влиянии занятий физической культуры на всестороннее развитие личности слишком заужены и связаны в большей степени с популяризацией телесной красоты. Все это можно объяснить издержками физического воспитания в вузе, неправильной подачей значимости данных занятий, отсутствием полноты для реализации его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий и другими причинами.

Многочисленные наблюдения показывают, что все издержки в организации и содержании жизни в студенческие годы накладывают существенный отпечаток, выраженный в ухудшении состояния здоровья, работоспособности, учебно-трудовой активности. Поэтому, начиная с ранних этапов обучения, необходимо создать общую и правильную картину о таком социально-личностном компоненте, как здоровье и здоровый образ жизни, при этом главной задачей преподавательского состава является обучение студентов правильному использованию физических упражнений, так необходимых для самоорганизации, самореализации личности, а также правильному формированию мотивационно-ценностных отношений к занятиям спортом.

Нам представляется, что решение этой проблемы в российских вузах должно осуществляться по следующим направлениям:

- систематическое разъяснение студентам необходимости вести здоровый образ жизни;
- осуществление работы по ранней диагностике и профилактике заболеваний, учёту различных категорий студентов с ослабленным здоровьем;
- организация своевременной медицинской помощи нуждающимся студентам.

- целенаправленное ведения всего учебного процесса по физической культуре среди студенчества. Каждое учебное занятие по физической культуру и спорту должно быть в конечном счете направлено на формирование и закрепление студентом норм и правил ЗОЖ;

- широкое развертывание массового студенческого самодеятельного физкультурно-спортивного движения;

- участие студентов в Универсиадах, спартакиадах, Олимпиадах и т.д.

Мы абсолютно убеждены в том, что спорт высших достижений и ЗОЖ не только просто совместимы, но и неотделимы друг от друга. Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта «в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации» [4, с.4].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антипова, Е.П.Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физической культуры.- 2010.-№3.-с.48-50.

2. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.-2009.- №5.-с.83-87

3. Макарова Л. П. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования [Текст] / Л. П. Макарова, М. С. Матусевич, О. В. Шатровой // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.

4. Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». - М., 2002.

5. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности// Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.25-30.

6. Сергеев, В.Н.Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий/ В.Н. Сергеев// Теория и практика физической культуры.-1976.-№7.-с.57-60.

7. Борисов И. Здоровье студентов - важная забота ВУЗов. Охрана здоровья студентов: опыт работы специалистов / Межвуз.сбор.статей / под ред. В.И.Муратова. -Воронеж; ВГУ, 2001.-192с.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Толканев Д.С., МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов»,
г. Старый Оскол, Белгородская область

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В целях развития массового спорта и привлечения к регулярным занятиям физической культурой подавляющего большинства граждан, повышения доступности его для людей разного возраста 24 марта 2014 года Президентом Российской Федерации подписан Указ о возрождении комплекса «Готов к труду и обороне».

Комплекс «Готов к труду и обороне» направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании

потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Согласно положению о физкультурно-оздоровительном комплексе, предполагается, что сдавать нормативы ГТО школьники начнут с шестилетнего возраста. Участникам движения предстоит пройти обязательные испытания по различным видам спорта. В зависимости от возрастной группы, которых в общей сложности будет 11, физкультурники смогут сдавать от 6 до 11 нормативов. Для получения знака отличия не всегда обязательно проходить все испытания. Главное, чтобы индивидуальный комплекс включал упражнения на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

В числе обязательных на разных ступенях ГТО значатся бег на короткие и длинные дистанции, отжимание, прыжки в длину, подтягивание (в некоторых случаях может заменяться рывком гири) и упражнение на пресс. Также участнику движения необходимо показать знания истории физкультуры и спорта, основ методики самостоятельных занятий, гигиены занятий и основные методы контроля физического состояния.

Для всех возрастных групп установят минимальные требования к двигательной активности. Под этим понятием подразумеваются ежедневные самостоятельные занятия спортом, утренняя гимнастика, физкультминутки на производстве и посещение спортивных секций.

Безусловно, введение в 1931 году в СССР под эгидой Общества содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" рассматривалось в первую очередь в перспективе создания именно подготовленного резерва для вооружённых сил. И, надо признать, что поставленная задача была выполнена. К началу Великой Отечественной войны тот же самый ОСОАВИАХИМ подготовил до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации.

Но не стоит забывать, что внедрение комплекса ГТО в начале 30-х годов прошлого века дало серьёзный толчок развитию массового физкультурного движения. И если отбросить в сторону исторические и идеологические коннотации, под словами президента подпишется любой человек.

Вряд ли кто-нибудь усомниться в необходимости развития массового спорта, "который служит главным резервом спорта высоких достижений, но главное – является основой для здорового образа жизни, для здоровья нации". Страна явно заинтересована в том, чтобы "массовый спорт развивался, стал ещё более доступным для людей разного возраста и разного состояния здоровья". А для этого несомненно "нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности". Столь же необходимо "полнее задействовать и укреплять спортивную инфраструктуру общеобразовательных школ".

Комплекс ГТО становится одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, является той формой, благодаря которой школьники приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, внеся огромный вклад в развитие российского спорта. Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО. Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами!

Комплекс «Готов к труду и обороне» - это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота и готовой к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО становится одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых спортсменов – Олимпийского резерва страны!

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНСТИТУТА СПОРТА

Фёдорова Т.Ю., МГУПС (МИИТ) г. Москва

Сегодня физическую культуру, спорт и туризм следует рассматривать как самостоятельную отрасль народнохозяйственного комплекса, т.к. они относятся к числу важнейших факторов оздоровления населения, сохранения генофонда нации. Еще в прошлом веке Н.К.Крупская видела в занятиях физическими упражнениями подрастающего поколения прочный заслон от дурных привычек: «Потребность молодого организма в физических упражнениях чрезвычайно велика, и если не дается нормальный выход этой чисто физической энергии, то тогда мы видим, как энергия эта идет совершенно по неправильному руслу». Поэтому вполне закономерна постановка вопроса, «Каким образом можно защитить с опорой институт спорта права человека на качественную жизнь?». Понятно, что при изложении этой темы мы волей-неволей должны рассматривать не только реалии сегодняшнего дня, но и перспективы, тенденции развития законодательного обеспечения института спорта.

Здоровье - это наиважнейший фактор, позволяющий человеку полноценно жить и трудиться. Здоровье не является только медицинской категорией. Согласно исследованиям, здоровье нации на 18-20% зависит от условий окружающей среды, на 20-22% - наследственной предрасположенности к различным заболеваниям, на 8-10% - от уровня развития медицины, но в большей степени, а это 46-52% - от образа жизни. Поэтому приобщение граждан к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни составляют основу государственной здравосозидательной политики, что предполагает: укрепление здоровья нации, повышение долголетия и продления творческой жизни.

Установлено, что финансовые затраты на осуществление профилактических программ, агитацию за здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек несравнимо ниже затрат на совершенствование лечебной помощи и лекарственного обеспечения, социальную поддержку людей, утративших трудоспособность. Без преувеличения можно сказать, что здоровье нации является значимым ресурсом успешного социально-экономического развития и поэтому является делом государственной важности.

Российские эксперты особо подчеркивают интегральный характер такого измерителя человеческого развития (качества жизни), как уровень здоровья населения. Так, они полагают, что каждая сфера, охватываемая категорией «качество жизни» имеет собственные показатели. Например, решающие показатели трудовой сферы - производительность труда и занятость, сферы материального быта - уровень материальной обеспеченности, сферы интеллектуальной и духовной жизни - уровень образования, сферы семейной жизни - устойчивость семей и т.д. Однако все эти сферы «пересекаются» на фундаментальном показателе «здоровье», поскольку существует простая логика: объективно-разумные потребности и интересы людей имеют смысл лишь в таком обществе, где этот комплекс гарантирован озабоченностью социума и лично каждого тем, что здоровье позволит им жить качественной жизнью.

Важный аспект обеспечения качества жизни населения - это создание предпосылок социального благополучия подрастающего поколения, прежде вследствие поиска мер профилактики девиантного поведения, ибо подросток становится «трудновоспитуемым» лишь при недостаточном внимании к уровню и особенностям его социализации. Вследствие этого эффективность процесса социализации подростка должна заключаться, прежде всего, в обеспечении условий для наиболее легкого вхождения подростка в контакт с ближайшим окружением. Тем самым важно создание условий вхождения подростка в социально позитивный контакт со своим окружением. Опыт показывает, что наиболее перспективна в этом плане физкультурно-спортивная деятельность, сочетающая в себе возможности передачи опыта социальнопозитивного общения от одного подростка к другому без видимого воспитательного воздействия педагога и возможность приобщения к трудовой деятельности в игровой форме. Поскольку участие в тренировочном процессе к собственно соревновательной деятельности носит по сути дела трудовой характер, что содействует формированию способности к концентрации усилий и воспитанию воли подростка.

К тому же характерное для сферы физической культуры и спорта межвозрастное общение создает предпосылки полноценного включения в совместную деятельность и тем самым условия оптимизации межличностного общения в самом общем плане, поскольку в этих случаях общественная ценность формального и неформального общения позитивны и совпадают по направленности. Организованное межвозрастное общение в сфере физической культуры помогает решить и проблему безболезненного для совершенствования субъекта воспитательной деятельности, как в биологическом, так и в социальном плане и тем самым обеспечивает более быстрое физическое созревание подростка. А это во многих случаях позитивно коррелирует с социальным созреванием и тем самым с социальной адаптацией.

Логичен вывод, что именно свобода жизнедеятельности в целом и в сфере трудовой деятельности каждого из граждан на базе оптимизации физического состояния может и должна служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства. Очевидно, что социальная защита качества жизни населения - это по сути дела интегральный аспект обеспечения социального прогресса, рождающейся на стыке экологии, биологии, медицины, психологии, педагогики и других наук.

Особое значение приобретает регулирование и управление институционализацией спорта, необходимое для минимизации отрицательных последствий реорганизации сферы физической культуры и спорта.

Признание спортивной деятельности социально значимой, профессионально-трудовой деятельностью, несомненно, повышает ее эффективность и создает предпосылки оптимизации соответствующей законодательной базы.

Таким образом, возможно институционально-организационное двунаправленное существование системы управления институтом спорта в социально ориентированном обществе: как сферой обеспечения должного уровня качества населения и как сферой профессионально-трудовой деятельности, включая этапы подготовки к ней.

Первое из указанных направлений должно основываться на принципах обеспечения наиболее рациональной системы направленности деятельности социально ориентированного государства и

принципах обеспечения должного уровня бюджетного финансирования, адекватного возможностям государства.

Второе направление - собственно институт спорта - должно реализовываться, равно как и все иные сферы профессионально-трудовой деятельности, на базе организации рыночных отношений. При этом, разумеется, нельзя упускать из виду целевых установок процесса спортивного совершенствования на ранних этапах спортивной подготовки - это профессиональная подготовка к специфической деятельности в институте спорта и одновременно физическая подготовка к трудовой деятельности в иных сферах, в связи с чем здесь необходимо специальное внимание государства к системе детско-юношеского спорта и его бюджетное финансирование.

В условиях рыночной экономики существенно изменяется роль спортивного педагога. Если ранее, в условиях административно-хозяйственной системы, тренер был в основном или даже только педагогом, то сегодня он волей- неволей должен стать управленцем. Разумеется, успех в институте современного спорта - итог многолетнего совместного труда спортсменов и тренеров, который определяется уровнем овладения технико-тактическим мастерством, развитостью физических, психических и личностных качеств в сочетании с использованием медико-биологических средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. При этом на первый план как одна из наиболее актуальных задач спортивной педагогики выступает организация эффективной реализации потенциала функционирования единой системы «тренер-спортсмен».

Даже без специальных исследований можно констатировать: и в резервном и в большом спорте для большинства тренеров процесс управления как задача спортивного педагога сводится к управлению спортивной подготовкой. Вследствие этого на первый план выходят профессиональные качества, влияющие на эффективность и действенность управления, определяющим компонентом ставятся такие качества социально-профессионального статуса как:

- общекультурный и интеллектуальный уровень;
- уровень общей теоретической подготовки;
- уровень специальной теоретической подготовки;
- практические умения и навыки тренера.

Подводя итоги, можно констатировать, что эффективность спортивного педагога требует от него если не максимального, то максимально возможного олицетворения в своей персоне идеального управленца, совмещающего функции статусного, формального руководителя и лидера.

Для эффективного решения этих масштабных задач требуется глубокое научное обоснование всех мероприятий и управленческих решений в сфере физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гуськов С.И. Государство и спорт. - М., 1996. - 176 с.
2. Идеология совершенствования социального управления институтом спорта: базовые предпосылки / В.А. Винник, В.А.Пономарчук, В.Н.Супиков // Социальные проблемы спорта: Курс лекций. - Смоленск-Пенза, 2006. -с. 195-214.
3. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т.В.Михайлова. - М.: Физическая культура, 2009. – 288 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЁ ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА

Фёдорова Т.Ю., Заклинская А.П., МГУПС (МИИТ), Москва

Развитие массового спорта в современном российском обществе становится актуальным вопросом чрезвычайной важности. Особенно когда речь идет о школьниках и студентах. Катастрофическое ухудшение физической подготовленности населения становится всё более значимым признаком развития кризиса в этой области. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

В связи с этим у большинства из них имеются проблемы с осанкой, зрением и опорно-двигательным аппаратом в целом. Сейчас очень сложно встретить подростка, не имеющего сколиоза или плоскостопия. Именно поэтому популяризация здорового образа жизни в последнее время стала одним из направлений государственной политики.

Существуют две основные взаимосвязанные организационные формы спорта: массовый самодеятельный спорт и спорт высших достижений (или так называемый большой спорт). И если второй покоряется не каждому, то массовый спорт лишь относительно лимитируется возрастом, состоянием здоровья и уровнем физического развития людей. Им каждый человек занимался хотя бы раз в жизни: физкультура входит в программы всех типов учебных заведений.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям современного производства и условий повседневной жизни на наш организм.

Систематические физические упражнения необходимы каждому человеку, но, вместе с тем, не все могут выдержать большие нагрузки: из-за веса, проблем с сердцем и давлением и т.д.

В этом году было возрождено движение «Готов к труду и обороне», оно же ГТО. Одним из нормативов данного комплекса стала пулевая стрельба: три пробных выстрела и пять зачетных, время на задание: 10 минут.

Физическая подготовка стрелков наиболее оптимальна в качестве массовой. В ней присутствуют умеренные нагрузки на все группы мышц, в том числе профилактика зрения и хорошей осанки. Упражнения можно выполнять дома и на улице, специального места они не требуют. Комплекс, описанный в данной работе, также не потребует и много вашего времени.

Спортсмену-стрелку необходимы упражнения на укрепление мускулатуры (рук, ног, пресса, спины), ежедневные утренние физические упражнения и правильное сбалансированное питание. Всего этого, по большому счету, и не хватает каждому человеку в современном мире.

Утренние физические упражнения необходимы для быстрого восстановления работоспособности организма после сна, укрепления здоровья, закаливания, совершенствования мышечного аппарата и нервной системы. Лучшая зарядка – это сочетание ходьбы, бега и гимнастических упражнений. Заканчивать зарядку лучше всего силовыми упражнениями, такими как отжимание рук из упора лежа, отталкивание руками от стены и т.п. Зарядку лучше всего проводить на воздухе. Если это невозможно, то обязательно перед ней нужно проветривать комнату. Каждое утреннее занятие необходимо заканчивать водными процедурами, которые являются важнейшим средством закаливания, при этом нельзя забывать главный принцип закаливания: «регулярно и постепенно». Регулярные занятия утренними физическими упражнениями с применением водных процедур будут самым действенным средством укрепления нервной системы и восстановления сил не только профессиональных спортсменов, но и просто спортивных людей.

Комплекс физических упражнений должен обязательно предусматривать равномерность нагрузки и последовательность чередования ее на отдельные мышечные группы, при этом нельзя забывать, что недостаточная нагрузка не может способствовать физическому совершенствованию.

Управление достаточно тяжелым оружием при вскидке, поводке и прицеливании требует от спортсмена точного выполнения всех движений. Эти движения, как правило, в течение дня повторяются до 150-200 раз, поэтому от стрелка требуется сила и хорошая силовая выносливость.Особенно она может ему потребоваться в таких упражнениях как МВ-6: стрельба ведется в последовательности: 40 выстрелов лежа (1 час 00 мин.), 40 выстрелов стоя (1 час 30 мин.), 40 выстрелов с колена (1 час 15 мин.). В каждом из положений перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Победитель определяется по сумме очков, набранных в трех положениях. Для развития силы применяются главным образом упражнения с тяжестями. Для тех, кто занимается массовым спортом, тяжестями могут выступать гантели, которые можно купить в любом спортивном магазине, много места в квартире они не занимают, а для вашей фигуры и вашего здоровья это просто находка.

За основу берется от шести до восьми упражнений: толчок, жим, наклоны, приседания и т.д. При тренировке выполняется от восьми до десяти повторений в одном подходе. Количество подходов зависит от веса снаряда, но их должно быть не менее четырех – пяти.Этот метод наряду с развитием силы увеличивает и силовую выносливость. Кроме того, он достаточно быстро вызывает увеличение мышечной массы, что создает хорошую базу для последующих силовых упражнений.

Кроме того, спортсменам необходимо в тренировку включать изометрические, или, как их принято называть, статические упражнения. Для стрелков они представляют особый интерес, но и для общей физической подготовки не будут лишними.Статические упражнения - это напряжение мышц, выполняемое без движения. При этом усилия спортсменов, как правило, направлены на неподвижный объект. Примером таких упражнений могут служить нажим руками на стену, на пол, на неподвижно стоящий стол, удержание в неподвижном состоянии различных тяжестей. В каждом упражнении нужно выполнять от пяти до двадцати повторений, вплоть до усталости.

Изометрический метод развития силы имеет одно ценное преимущество, если его рассматривать для массового спорта. Упражнения этого типа позволяют сократить время, затрачиваемое на силовую тренировку, так как они не требуют сложного инвентаря и могут проводиться в любой обстановке, даже дома.

Стрелкам также необходимо тренировать выносливость и ловкость. В первую очередь это касается пистолетчиков, выполняющие упражнение

МП-5: дистанция 25 м, упражнение разделено на две части. Первая - 30 выстрелов - выполняется по неподвижной мишени №4, вторая - 30 выстрелов - по появляющейся мишени №5. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов в одну мишень. В первой половине каждая серия выполняется за 6 мин; во второй половине в каждой серии мишень появляется 5 раз на 3 секунды, в течение которых стрелок производит

один выстрел (паузы между появлениями мишени - 7 с). Сначала все участники выполняют первую половину упражнения, а затем вторую. Основными средствами развития общей выносливости являются бег на длинные дистанции, лыжи и плавание. Наиболее распространенными упражнениями для развития ловкости являются спортивные подвижные игры, гимнастические упражнения, акробатика. Задача по развитию ловкости обычно решается на протяжении года, но отдельные упражнения должны включаться в ежедневную утреннюю зарядку не только профессиональных спортсменов. Также необходимы и упражнения на гибкость. Особенно это касается стрельбы с колена.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90--120мин 1 раз в неделю.

Существуют также упражнения без применения дополнительных снарядов, направленные на укрепление мускулатуры корпуса, которые используются стрелками в общей физической подготовке. По такой тренировочной программе можно заниматься даже в домашних условиях.

Это такие упражнения как: скручивание верхней части туловища, укрепляющее прямые мышцы брюшного пресса; диагональное скручивание верхней части туловища, укрепляющее косые мышцы брюшного пресса; мост в упоре лежа, укрепляющий прямые мышцы брюшного пресса, плечевые стабилизаторы и стабилизаторы таза и туловища; мост в упоре на предплечьях; вытягивание рук и ног – тренировка мышц спины, ягодичных мышц, а также мышц верхней части задней поверхности бедра; подъем бедра в упоре сзади, а также в упоре сбоку на предплечье.

Немаловажным аспектом, прилагающимся к спорту, является правильное питание. Нарушения в его характере и режиме могут привести к ухудшению здоровья, а у спортсменов и к снижению спортивных результатов.

Питание должно быть разнообразным, состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения, содержать достаточное количество клетчатки, пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов и нормального течения физиологических процессов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Для расчета содержания пищевых веществ и калорий вес продукта необходимо умножить на процентное содержание того или иного пищевого вещества и разделить полученный результат на 100. Подсчитав количество белков, жиров и углеводов, а также калорий в каждом отдельном продукте, взятом для приготовления определенного блюда, а затем, сложив полученные для каждого блюда и для каждого приема пищи данные, можно узнать калорийность завтрака, обеда, ужина и всего суточного рациона в целом.

Такой метод определения калорийности питания широко применяется в практике повседневного контроля. Он дает представление о суточной калорийности питания и распределении ее в течение дня.

Для профилактики зрения глаза нужно не перегружать работой, не читать много в неблагоприятных условиях освещения и лежа в кровати.

Следуя данным рекомендациям, можно сохранить своё здоровье и своих близких.

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. С возрождением комплекса ГТО миллионы детей стали заниматься спортом, в том числе и стрельбой, а комплекс упражнений для стрелков может помочь приобщить к спорту ещё больше людей разных возрастов. На сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашей стране.

РАЗДЕЛ III.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИСПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аввакуменков А.А., Филина И.А., ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,г. Великие Луки
Носова Я.В., ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», г. Великие Луки

Ключевые слова. Скоростно-силовая подготовка, передвижение на лыжероллерах, имитация техники лыжных ходов, коэффициент скоростно-силовой подготовленности.

Введение. В настоящее время на соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня все больше внимания уделяется видам программы, где соперники ведут борьбу непосредственно в визуальном контакте на протяжении всей дистанции. Зачастую судьба медалей на дистанциях индивидуального и командного спринта, дуатлона, эстафеты, а как показали, последние Олимпийские игры и на дистанции 50 км решается на последних метрах дистанции. В этих условиях, как правило, побеждает спортсмен способный на фоне утомления проявить максимальный уровень скоростно-силовых качеств (Ростовцев В.Л., 1985).

Актуальность. В современной практике тренировочного процесса скоростно-силовой подготовке лыжников-гонщиков уделяется особое внимание. База для формирования данного двигательного качества, как правило, закладывается в подготовительном периоде. Для формирования скоростно-силовой выносливости используется комплекс стандартных средств как общей, так и специальной направленности. Однако, до настоящего момента идет активный поиск наиболее рационального соотношения таких средств. Ряд тренеров-практиков, как специальное средство подготовки, предпочитают передвижение на лыжероллерах, другие специалисты придерживаются более консервативных взглядов и используют для развития скоростно-силовых качеств имитацию техники лыжных ходов различной интенсивности и направленности.

В связи с этим цель нашей работы состояла в изучении влияния применения передвижения на лыжероллерах и выполнения имитационных упражнений в режиме скоростно-силовой работы на динамику скоростно-силовых показателей лыжников-гонщиков.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в подготовительном периоде на студентах - юношах ВУЗов г. Великие Луки: кафедры теории и методики ВЛГАФК и студентов ВГСХА 18-20 лет, регулярно занимающихся лыжными гонками и имеющих 1 спортивный разряд. Испытуемые были разделены на две группы по 10 человек в каждой. Тренировочный процесс в обеих группах осуществлялся по общему тренировочному плану (Семейкин А.И., 2007), но в первой группе для развития специальных физических качеств использовалось передвижение на лыжероллерах классическим и свободным стилем, во второй группе для развития специальных физических качеств вместо передвижения на лыжероллерах применяли кросс с имитацией классических и коньковых ходов различной интенсивности. Продолжительность занятий составляла от 1,5 до 2 часов в обеих группах 4 раза в недельном микроцикле. В экспериментальной группе, применяющей в подготовке передвижение на лыжероллерах, объем циклической нагрузки в километрах составил больше на 30% за счет более высокой скорости передвижения. Для оценки скоростно-силовых показателей использовали результаты ОФП: сгибание - разгибание рук в висе на высокой перекладине за 1 мин., 30-ти кратный прыжок с ноги на ногу на дальность, а так же специфический комплексный показатель - коэффициент скоростно-силовой подготовленности, который оценивался при прохождении на лыжах контрольного отрезка подъёма (с места 100 м, крутизной 2°) с максимальной скоростью и наименьшим количеством циклов. Косвенным критерием, отражающим уровень скоростно-силовой подготовленности, является отношение скорости на контрольном отрезке к количеству циклов, выполненных при его прохождении, умноженное на 100.

K=V/n x 100, где К - коэффициент скоростно-силовой подготовленности, V - скорость передвижения в м/с, n – количество циклов (Кондрашов Н.Н., 1989). Тест проводился в конце подготовительного периода двумя ходами, требующими максимального проявления скоростно-силовых качеств и наиболее часто применяемых на прямых и финишных отрезках дистанции: одновременным бесшажным классическим ходом и одновременным одношажным коньковым ходом.

Результаты исследования. Динамика изменения результатов тестов свидетельствует о том, что в ходе подготовительного периода произошли положительные изменения в обеих группах участвующих в эксперименте, однако в группе, занимающейся с использованием лыжероллеров, эти изменения носили менее выраженный характер. Так, результат в 30-ти кратном прыжке на дальность улучшился в первой группе в среднем с 73,8 ±1,06 м. до 74, 87±0.92 м, положительные изменения составили 1,5 %, а в группе занимающейся развитием скоростно-силовых качеств с использованием имитационных упражнений лыжника за этот ж период положительные изменения составили 4,5 % с 73,61±0,73 м до 76,94±1,1 м. (рис.5)

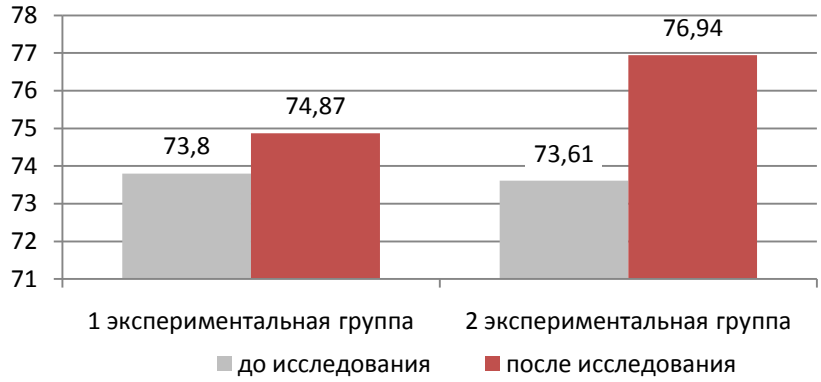


Рис. 5. Показатели скоростно-силовой подготовленности участников исследования (30-ти кратный прыжок на дальность с ноги на ногу (м.см.))

Аналогичную тенденцию к изменению имел и другой показатель общей физической подготовленности, характеризующий уровень проявления скоростно-силовых качеств - сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 минуту. Так, в первой группе участники эксперимента улучшили свои показатели в среднем с 12,28±0,91 до 13±0,47 подтягиваний за минуту, положительные изменения составили 6 %, а во второй группе улучшение произошло с 12,28±0,73 до 14,28±0,65 раз за минуту, что составило примерно 14 % (рис. 6).

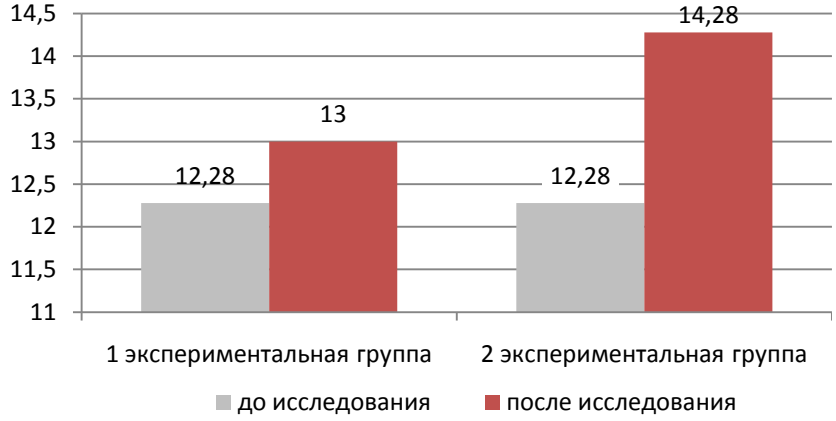


Рис. 6. Показатели скоростно-силовой подготовленности участников исследования (сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин. (кол-во раз))

В ходе исследования также установлено, что у испытуемых в начале эксперимента уровень проявления скоростно-силовых качеств находился на одинаковом уровне, в конце эксперимента в группе, занимающейся с использованием в тренировочном процессе имитационных упражнений, наблюдались более высокие показатели скоростно-силовой подготовленности, достигнутые за подготовительный период. Использование теста на определение коэффициента скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков позволило выявить, на сколько участники второй группы смогут реализовать преимущество в скоростно-силовой подготовке в передвижении на лыжах. Установлено, что при прохождении отрезка 100 м в подъем крутизной 2° одновременным бесшажным классическим ходом участники первой экспериментальной группы в среднем выполняли по 15,1±0,86 цикла хода, проходя дистанцию за 29,2±1,6 с и развивая скорость 3,48±0,22 м/с. Коэффициент скоростно-силовой подготовленности в данном случае составил 23. Во второй группе участники преодолевали этот же отрезок дистанции за 14±0.87 циклов хода за 27,11±1,7с со скоростью 3,78±0,28 м/с, коэффициент скоростно-силовой подготовленности во второй группе составил 27.

Тестирование групп на том же контрольном отрезке одновременным одношажным коньковым ходом позволило выявить, что участники первой группы в среднем прошли дистанцию за 11,7±0,99 цикла хода, затратив 21,25±1,36 с. и развив скорость 4,8±0,37 м/с, коэффициент скоростно-силовой подготовки при передвижении данным ходом составил 41. Во второй группе спортсмены прошли дистанцию в среднем за 11,28±0,9 цикла, затратив 20,98±1,2 с. и развив скорость 4,85 м/с. Коэффициент скоростно-силовой подготовки составил 42.

Сопоставление показателей коэффициента скоростно-силовой подготовленности в экспериментальных группах при прохождении одновременным бесшажным классическим ходом и одновременным одношажным коньковым ходом свидетельствует о том, что при передвижении классическим ходом в группе, занимающейся с использованием для скоростно-силовой подготовки

имитационные упражнения лыжника, данный показатель находится на более высоком уровне, а при передвижении коньковым ходом существенных различий значения коэффициента не установлено. Данную особенность можно объяснить тем, что одновременный одношажный коньковый ход значительно сложнее одновременного бесшажного классического в техническом плане и спортсмены группы, применявшие в подготовке передвижение на лыжероллерах, компенсируют более низкий уровень развития скоростно-силовых качеств технической подготовленностью.

Выводы. Результаты проведенных исследований позволили сделать следующие выводы:

1. Для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков 1 разрядов в подготовительном периоде использование имитационных упражнений лыжника в сочетании с кроссом является наиболее эффективным средством по сравнению с передвижением на лыжероллерах.

2. При планировании процесса развития скоростно-силовых качеств наиболее целесообразно на весенне-летнем этапе подготовительного периода использовать шаговую и прыжковую имитацию техники лыжных ходов и кросс с имитацией.

3. Передвижение на лыжероллерах в тренировочный процесс необходимо включать на летне-осеннем и осеннее - зимнем этапах, когда уже заложены основы скоростно-силовой подготовки и необходимо больше внимания уделять технической подготовке.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кондрашов, Н.Н. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков в соревновательный период /Н.Н.Кондрашов/ Государственный комитет по физической культуре и спорту СССР.- М., 1989.- С.24.
2. Ростовцев, В.Л. Оценка скоростно-силовой подготовленности /В.Л. Ростовцев, Е.В. Зеновский //Лыжный спорт.- 1985.- №1.- С.27-32.
3. Семейкин,А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: Метод.рекомендации / А.И.Семейкин, Ю.П.Салова.- Омск: ОГУФК и С, 2007.- 46 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В КАРАТЕ

С.Н. Амелин,Ногинский филиал Московского государственного областного университета,
г. Ногинск, Россия

Ключевые слова. Спортивно-оздоровительный этап, юные каратисты, спортивная тренировка, организация спортивной тренировки

Введение. Спортивно-оздоровительный этап, основной целью которого является обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению общеразвивающих и специальных упражнений. Включение данного этапа в систему многолетней подготовки обусловлено значительным омоложением контингента занимающихся в спортивных школах, необходимостью пополнения двигательного режима школьников и соответствует этапу предварительной подготовки. Основными средствами тренировочных воздействий являются: общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры, основные движения и их разновидности, а также небольшой объём упражнений с ориентацией на избранный вид спорта. Основными методами тренировки являются: игровой, повторный, равномерный, круговой и соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Актуальность исследования. Анализ литературных источников по проблеме спортивной подготовки в каратэ представленный выше показал, что, спортивно-оздоровительный (СО) этап является одним из самых важных, несмотря на отсутствие жесткой спортивной составляющей. Это связано с необходимостью: - создания расширенного двигательного фонда начинающих спортсменов, что позволит на дальнейших этапах подготовки осуществлять освоение техники карате; - овладением основными движениями, которые позволят осуществить перенос двигательных навыков; - созданием необходимого «фундамента» общей физической подготовки на основе которой, будет осуществляться специальная; - включением в тренировочный процесс упражнений специальной подготовки в соответствие с требованиями учебной программы; - вовлечением большого количества детей в регулярные занятия спортом, привлечение их к спортивной и элементарной соревновательной деятельности.

Несмотря на это проблема содержания и организации спортивной тренировки на СО этапе карате не нашла должного научного обоснования. Таким образом, современные требования многолетней спортивной подготовки в карате и отсутствие научного методического обеспечения тренировки детей на СО этапе подтверждает актуальность работы.

Цель исследования. Содержание и организация выполнения физических упражнений для юных каратистов на спортивно – оздоровительном этапе.

Методы исследования

1. Теоретический анализ педагогической и методической литературы по теме исследования;

2. Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью юных каратистов;

3. Педагогическое тестирование;
4. Методы определения физической работоспособности;
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

Организация исследования проводилась в три этапа.

Первый этап (2012-2013г.) включал изучение научно-методической литературы, особенностей организации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов каратэ. Была исследована двигательная деятельность юных каратистов, разработано содержание и организация выполнения физических упражнений для юных каратистов на спортивно – оздоровительном этапе.

Второй этап (2013 – 2015 гг.) включал организацию и проведение педагогического эксперимента, направленного на рациональное соотношение средств технико-тактической, общей и специальной

Техника каратэ	Специально – подготовительные упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Стойки			
Передняя стойка Киба дачи	Подводящие 1. Из положения ноги врозь шаг в сторону. Развивающие 1. Бег приставными шагами, согнутыми в коленях	8 - 10р 12 – 15 м.	Носки параллельно, руки на пояс, спина прямая, колени согнуты Спина прямая, ноги согнуты
Дзенгутсу дачи	Подводящие 1. Из положения ноги на ширине плеч, руки на пояс, шаг назад. Развивающие	8 - 10 раз	Носки вперед, спина прямая, сохранять ширину стойки.
Задняя стойка Кокутсу дачи	1. Выполнение стойки с шагом вперед Подводящие 1. Из основной стойки руки на пояс перекат на заднюю ногу.	8-10 раз 8-10 раз	Спина прямая, вес тела переноситься на заднюю ногу. Передняя нога прямая, голову не опускать.
Перемещения			
Скользящие	Подводящие 1. Из основной стойки – перенести вес тела на одну ногу, другая – на носок: фиксация	3 – 5 сек. 5 – 6 раз	Выполняется в разминке

физической подготовки в годичном цикле тренировки юных спортсменов в каратэ.

Третий этап (2015-2016г.) эксперимент продолжается.

Спортивно - оздоровительный этап.

Решаемые задачи:

- овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений;
- овладение упражнениями избранного вида спорта:
- компенсация дефицита двигательной активности;
- расширение функциональных возможностей организма;
- гармоничное развитие личности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

В таблице представлен фрагмент примерного содержания и организации выполнения физических упражнений на спортивно-оздоровительном этапе

Выводы.

1. Разработанное содержание и организация выполнения физических упражнений позволит систематизировать средства технической подготовки, оптимизировать подбор средств физической подготовки и эффективно решать двигательные задачи в процессе тренировочной и деятельности юных спортсменов в каратэ;

2. Целью воспитания физических качеств юных каратистов совпадает с младшими школьниками поэтому можно считать обеспечение разносторонней физической и функциональной подготовки общеразвивающей направленности на основе комплексного воспитания физических качеств. Решение этой основной задачи обеспечивается:

а) направленность на воспитание физических качеств и связанных с ними основных двигательных способностей, обеспечивающих освоение двигательных действий, предусмотренных учебной программой по физической культуре;

б) преимущественно комплексное воспитание физических качеств и способностей за исключением направленного воспитания общей выносливости средствами циклических передвижений;

в) разносторонняя физическая подготовка с преимущественной направленностью на воспитание двигательно – координационных способностей, гибкости и общей выносливости;

г) использование оптимальных средств, методов и организационных условий в соответствии с изучаемыми разделами двигательной подготовки конкретных учебных блоков, четвертей (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка);

д) планирование средств и методов воспитания физических качеств основывается на понимании протекания процессов адаптации организма младшего школьника к физическим нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алхасов Д.С. Некоторые отличительные особенности каратэ как вида спорта //Материалы международной научно-практической конференции «Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта». – Владимир: ВГПУ, 2005.- С. 6-10.
2. Алхасов Д.С. Особенности подготовки спортсменов первого года обучения в косики каратэ//Материалы международной научно - практической конференции «Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта». – Владимир: ВГПУ, 2005.- С. 10 – 14.
3. З.Боген М. М. Современные теоретико – методические основы обучения двигательным действиям: автореф. д.п.н. / М.М. Боген. – Москва, 1989.
4. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев, Олимпийская литература, 2006.
5. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. А.О.Акопяна. – М.: Советский спорт, 2003.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Арсентьев В.В.,ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: студенты, прикладная профессия, физическая культура, занятия.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности – к профессиональному труду.

В настоящее время ППФП студента к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства в вузах страны осуществляется по следующим основным направлениям:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям; второе – с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха.

Цель профессионально-прикладной физической подготовки – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Будущая профессиональная деятельность студентов определяет конкретные задачи ППФП и состоит в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать на занятиях различными видами спорта.

Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих качеств у студентов в процессе физического воспитания до профессионального требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Содержание ППФП тесно связано с развитием тех функций и качеств, которые соответствуют критерию пригодности человека определенным профессиям.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Асташина М.П., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Ключевые слова: повышение, уровень, физическая, подготовленность, студенты, колледж, учебные, занятия, культура, средства, комплексы, упражнения, подготовка.

Вследствие изменений, происходящих в различных сферах жизни нашего общества происходят и изменения в ценностных ориентациях современной молодежи. Сегодня характер молодого человека формируется в очень сложных экономических условиях, обусловленных переоценкой ценностей. Возрастной период обучения в колледже характеризуется значительными предпосылками физического развития, физической и психофункциональной подготовленности, которые при физической и специальном направленном физкультурном образовании, позволяют подготовить к освоению профессии молодых людей. Культурные и социальные особенности современности ставят проблему совершенствования профессиональной подготовки человека, как элемент интегральной многоуровневой структуры (О.А. Борисова, 2011).

Учебные занятия являются основной формой реализации физического воспитания студентов, направленные на их всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья, повышение уровня их физической подготовленности, физического развития, и работоспособности. Физическая культура представлена, как интегральное качество личности, как собирательный показатель профессиональной культуры будущего специалиста, как положение и условие эффективной учебно-профессиональной деятельности, как цель самосовершенствования и саморазвития. Так же физическая культура характеризует сознательное, свободное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества важных значений избирает, осваивает те, которые для нее являются наиболее нужными (В.И. Ильинич, 2008; Р.Р. Газизова, 2013).

Отмечает снижение интереса к физическим упражнениям, которые предлагаются в традиционных формах, изменение результатов посещаемости обязательных занятий и, как следствие, перемену показателей физического развития и подготовленности юношей к трудовой деятельности и службе в Вооруженных силах России (И.П. Долженко, 2007; В.В. Исмаилов, 2014).

Важнейшими задачами профессиональной подготовки специалистов является создание условий для свободного выбора специальности и обоснованное построение учебного процесса по физическому воспитанию, направленного на развитие и совершенствование необходимых в будущей профессии знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств.

Проблема исследования заключается в ответе на вопрос, какими средствами физической культуры можно повысить уровень физической подготовленности студентов 1 курса колледжа?

Целью исследования является разработка, внедрение и выявление эффективности использования комплексов физических упражнений на занятиях физической культурой со студентами 1 курса колледжа технического отделения.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что использование разработанных нами комплексов физических упражнений, включающих в себя беговые упражнения на различные дистанции, специальные беговые упражнения, упражнения без снарядов, с гантелями и гирями, упражнения, на развитие гибкости на занятиях физической культурой, позволит повысить уровень физической подготовленности студентов 1 курса колледжа, в частности скоростных способностей, ловкости, выносливости, гибкости и силы мышц разгибателей рук.

В процессе исследования решались следующие задачи: изучить состояние проблемы повышения уровня физической подготовленности студентов колледжа на занятиях физической культурой в педагогической теории и практике; выявить уровень физической подготовленности студентов 1 курса

колледжа технического отделения; теоретически и экспериментально обосновать комплексы физических упражнений, направленные на повышение уровня физической подготовленности студентов 1 курса колледжа.

Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследовательская работа проводилась в три этапа с декабря 2012 года по декабрь 2014 года, на базе Бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омского колледжа профессиональных технологий» со студентами 1 курса колледжа в количестве 50 человек.

Анализ литературных источников позволил нам определить, что возраст 17-19 лет у юношей считается одним из самых благоприятных периодов для развития силовых характеристик. Физическая культура студентов представлена, как интегральное качество личности, как собирательный показатель профессиональной культуры будущего специалиста, как положение и условие эффективной учебно-профессиональной деятельности, как цель самосовершенствования и саморазвития. Основной формой реализации физического воспитания являются учебные занятия, направленные на их всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья, повышение уровня их физической подготовленности, физического развития и работоспособности.

Анкетирование было проведено с целью изучения мотивации студентов занятиями физической культурой. В начале исследования нами выявлено, что интерес к занятиям физической культуры и знания о содержании и значении профессионально – прикладной физической подготовке находились у испытуемых контрольной и экспериментальной групп на одинаковом уровне.

Проведенное нами педагогическое тестирование в начале педагогического эксперимента, позволило выявить исходный уровень физической подготовленности. Контрольная и экспериментальная группы достоверных различий не имели, и по уровню развития физических качеств преимущественно были схожими. По средним показателям уровня развития физических качеств таких, как скоростные, ловкость, гибкость и сила мышц рук – обе группы не имели различий в средних показателях и определены, как средний уровень развития; уровень развития выносливости в обеих группах одинаков и определен, как низкий.

Нами были получены следующие результаты: отмечен низкий уровень развития выносливости в обеих группах, средний уровень отмечен в развитии скоростных качеств, ловкости, гибкости и силе мышц сгибателей рук. Полученные данные позволили нам констатировать о том, что контрольная и экспериментальная группы достоверных различий не имели при $p<0,05$.

Педагогический эксперимент проводился со студентами 1 курса колледжа технического отделения в течение восьми месяцев с целью разработки, внедрения и обоснования эффективности применения комплексов физических упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности на занятиях физической культурой. В эксперименте были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С контрольной группой проходили занятия физической культурой по программе, разработанной преподавателями колледжа на основе ФГОС примерных программ. Экспериментальная группа занималась так же по этой программе, но с применением разработанных нами комплексов упражнений в соответствующих разделах учебной программы.

В ходе педагогического эксперимента были разработаны комплексы физических упражнений, направленные на развитие физических качеств. Были применены физические упражнения без снарядов, с гантелями гирями, беговые и скоростно – силовые, упражнения направленные на развитие гибкости.

Целью данных разработанных и внедренных комплексов физических упражнений является повышение физической подготовленности студентов 1 курса колледжа технического отделения.

Для того, чтобы подобрать физические упражнений и составить комплексы физических упражнений нам была составлена профессиограмма данной трудовой специальности. Нами были проанализированы следующие параметры профессии: направленность труда, цель и задачи труда, тяжесть и напряженность труда, профессионально важные психические и личностные качества, метеорологические и санитарно – гигиенические условия, профессиональные вредности и заболевания, противопоказания, профессиональные важные физические качества. К профессионально - важным физическим качествам относятся общая физическая выносливость и сила.

Данные комплексы физических упражнений основаны на следующих общих методических принципах: сознательности и активности, доступности, наглядности, систематичности и индивидуализации. Разработанные комплексы физических упражнений были внедрены с учетом времени года и раздела учебной программы.

Комплекс упражнений без снарядов применялся в подготовительной части занятия, как общеразвивающие упражнений во всех разделах программы. За исключением легкой атлетики и лыжной подготовки, в связи с тем, что некоторые упражнения начинаются с исходного положения лежа.

Постепенно необходимо увеличивать число повторений в каждом упражнении (кроме 4-ого), повышая таким образом нагрузку и эффективность воздействия всего комплекса в целом.

Комплекс упражнений с гантелями был применен в следующих разделах: гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, профессионально – прикладная физическая подготовка. На начало занятий по данному комплексу вес гантелей подбирался индивидуально, учитывая физическую подготовленность занимающегося. Вес, указанный в комплексе носит рекомендательный характер. В разделе гимнастика данный комплекс применялся на протяжении трех учебных занятий; спортивные игры – пяти занятий; лыжная подготовка и профессионально – прикладная физическая подготовка по одному занятию. Первые 4 -5 занятий выполнялись упражнения по 2 – 3 подхода. Затем постепенно увеличивалось число подходов до 4 – 6, а количество повторений упражнений до 20 – 30. Так же варьировалось время отдыха между упражнениями от 1 до 3 минут. В течение которых выполняются упражнения на расслабление.

Комплекс упражнений с гирями был применен в таких разделах программы, как спортивные игры и профессионально – прикладная физическая подготовка. Вес гирь подбирался для занимающихся индивидуально, с учетом его физической подготовленности и состояния здоровья. В разделе спортвные игры данный комплекс применялся на протяжении трех зантяий, с чередованием через 2 занятия; профессионально – прикладная физическая подгтовка в количестве одного занятия. В данном комплексе минимальное количество выполнения упражнений дает первая цифра, вторая – максимальное. Первые занятия, занимающиеся выполняли минимальное количество раз, при последнем выполнении, стремились к максимальному числу выполнений. Отдых между выполнением упражнений составлял от 2-4 минут. В течение которого выполнялись упражнения на расслабление.

Комплексы беговых упражнений применялись в разделе легкая атлетика. В него включен бег в медленном темпе с постепенным увеличением его продолжительности, так же и в конце этого комплекса в виде заминки представлен бег в умеренном темпе с постепенным увеличением его продолжительности. Бег с ускорением на различные дистанции и количество повторений, бег с фиксированным результатом позволяли нам добиться максимального результата обучающихся и отследить динамику.

Комплексы скоростно - силовых упражнений применялись в разделе спортивные игры, каждый комплекс 2 раза. Количество выполнений кажлго упражнения начиналось с минимального и увеличивалось до максимального результата. При выполнении данных комплексов упражнений следует учитывать соблюдение выполнения правильной и согласованной техники работы рук и ног.

Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости был применен в разделах спортивные игры и гимнастика общее количество выполнений составило 8 раз. В разделе спортивные игры данный комплекс упражнений был применен 2 раза в подготовительной части занятия, как разновидность общеразвивающих упражнений. В разделе гимнастика применялся в подготовительной или основной части занятия (в количестве 6 раз выполнения), в зависимости от поставленных задач занятия. применение данных комплексов основывалось на правилах растягивания: не допускать болевых ощущений, выполнять движения в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Анализ полученных данных педагогического эксперимента, а именно исходный уровень физической подготовленности студентов 1 курса колледжа и результаты тестирования после педагогического эксперимента, позволил определить процент прироста по каждому контрольному тесту, который представлен на рис.7.

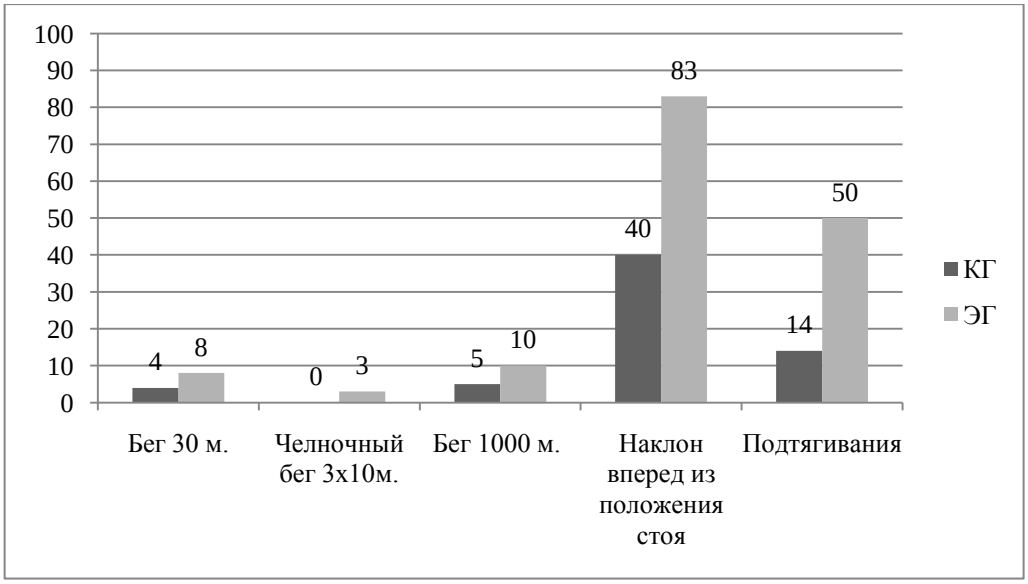


Рис. 7. Прирост средних показателей по контрольным тестам в контрольной и экспериментальных группах (%).

В результате применения разработанных нами комплексов физических упражнений мы получили следующий прирост средних показателей: скоростные качества на 8%, с изменением среднего результата на 0,4с.; ловкость на 3%; выносливость - 10%. Наибольший прирост средних показателей отмечен по таким физическим качествам, как гибкость – 83%, и силе мышц сгибателей рук на 50% при $p<0,05$.

Анализируя полученные данные, можем отметить, что в контрольной группе высокий уровень развития силы мышц рук на 28 % ниже, чем в экспериментальной и составил 24%. Средний уровень в контрольной группе составил 70%, низкий 8 %. Тогда как в экспериментальной группе средний и низкий уровень определены одинаковым процентным соотношением, которое составило 32 %.

Разработанные и внедренные нами комплексы физических упражнений оказались эффективными, что и послужило положительной динамике изменений показателей физической подготовленности студентов, а именно развитию скоростных качеств, ловкости, выносливости, гибкости и силы мышц рук, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

Результатом планирования содержания учебных занятий, с учетом предъявляемых требований к профессионально важным физическим качествам студентов, являются результаты повторного анкетирования, которые свидетельствуют о большей заинтересованности студентов занятиями физической культурой.

В сравнении с результатами контрольной группы, мы можем сказать, что в экспериментальной группе студенты стали испытывать большую потребность в занятиях профессионально – прикладной физической культурой, так же все студенты этой группы знают профессионально важные физические качества, преимущественное большинство имеет представление о значении профессионально – прикладной физической подготовке. Все это свидетельствует о значимости полученных знаний студентами на занятиях физической культуры в области профессионально – прикладной физической культуры и эффективности применяемых нами комплексов физических упражнений.

Таким образом, разработанные и внедренные нами комплексы физических упражнений оказались эффективными, что и послужило положительной динамике показателей физической подготовленности студентов технического отделения.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования преподавателями колледжей, разработанных комплексов физических упражнений на занятиях физической культурой со студентами 1 курса технического отделения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Борисова, О.А. Физическая подготовленность студентов – первокурсников МГОУ / О.А. Борисова, Э.А. Чибриков, С.А. Якушин. // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире [Электронный ресурс] : материалы XXI междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся / Моск. обл. соц.-гуманитар.ин-т. – Электрон. дан.-Коломна, 2011.-1электрон. опт. Диск (CD-ROM) .
2. Газизова, Р.Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов/Р.Р. Газизова. //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии [Электронный ресурс] : материалы 2-ой междунар. науч. – практ. конф., (Екатеринбург, 7 март. 2013 г.) / Рос. гос. проф.- пед. ун-т. – Электрон. дан.-Екатеринбург, 2013.-1 электрон. опт. диск (CD-ROM) .
3. Долженко, И.П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоровья: автореф. дис.канд.пед.наук по физ.воспитанию и спорту/ И..П.Долженко .-Киев,2007.-21с.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.-323с.
5. Исмаилов, В.В. Анализ динамики уровня физической подготовленности студентов-сирот (юноши) технического вуза / В.В. Исмаилов. //Национальный ун-т. физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК.-Спб., 2014.-№ 5 (111) . – С.48-51.

ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Сургутский государственный университет, г. Сургут

Ключевые слова: психическая нагрузка, соревновательная деятельность, спортсмен.

Введение. Спорт характеризуется экстремальностью соревновательной деятельности, мотивированностью спортсмена на достижение высоких спортивных результатов, направленностью на сознательное развитие своих двигательных способностей, субъективностью переживаний удач и неудач, проявлением волевых усилий, скоростью приема и переработки информации, оперативностью мыслительных действий и т.д. Всё это является составляющими особенностями психической нагрузки, определяющими уровень психического напряжения спортсмена, уровень его функциональной реактивности и подготовленности к решению соревновательных задач [10]. Спортивная деятельность,

характеризующаяся проявлением в экстремальных соревновательных ситуациях предельных физических и волевых усилий, представляет собой психическую нагрузку для спортсмена, и предъявляет высокие требования к личности спортсмена для успешного выполнения соревновательных действий на фоне психической нагрузки. В этой связи не каждый спортсмен может успешно выступать на соревнованиях на фоне психической нагрузки.

Актуальность. При выполнении интенсивной мышечной деятельности спортсмена на тренировках и соревнованиях ведущей является психическая деятельность, сопровождающаяся психическим напряжением спортсмена, оказывающем влияние на состояние и результативность деятельности. В специальной литературе уделялось незначительное внимание психической составляющей нагрузки на спортсмена [6-8], однако каких-либо экспериментальных данных исследования психической нагрузки в литературе не было. Этот пробел был устранен Б. П. Яковлевым, 2007 [10], представившим своё понимание психической нагрузки, методы её исследования и результаты исследования психической нагрузки у спортсменов высокой квалификации. Проблема психической нагрузки и, особенно её допустимости для спортсменов, особенно не достигших взрослости, во время тренировок и соревнований является одной из актуальных проблем спортивной психологии, и должна решаться в русле психологического обеспечения подготовки спортсменов [3]. Познание закономерностей психических нагрузок, получаемых каждым индивидуумом в процессе выполнения физических упражнений в условиях тренировки и спортивных соревнований и степени индивидуальной переносимости, послужит дальнейшему росту спортивных результатов и спортивному долголетию занимающихся спортом.

Целью исследованиябылопроанализировать состояние проблемы психической нагрузки в спортивной деятельности и представить понимание этого феномена.

Результаты исследования. В теории и методике спортивной тренировки, наиболее разработанным средством управления подготовкой спортсменов являются внешние и внутренние особенности физической нагрузки по объему, интенсивности, направленности, ритму и частоте их чередования с отдыхом, по степени адекватности состояния организма. В то же время дальнейшее развитие теории и методики спортивной тренировки предполагает получение новых знаний о влиянии и преодолении спортсменом психической нагрузки в спортивной деятельности. Это будет способствовать предупреждению травм у спортсменов и росту спортивного мастерства. Наличие знаний о психологических особенностях спортивной деятельности и личности спортсмена позволит разработать методологические подходы к избирательному и целенаправленному воздействию с целью обучения и совершенствования методов, средств тренировки, обеспечивающих успех достижений. В практике спортивной тренировки превалирует реализация психологического принципа бихевиоризма «стимул – реакция», не определяя межу ними промежуточных механизмов, индивидуализирующих реакцию в ее взаимодействии со стимулом. При таком подходе в подготовке спортсменов зачастую происходит фактическое абстрагирование от анализа и учета психологических составляющих комплекс внешних и внутренних условий нагрузки. Сам спортсмен при этом исследуется в качестве объекта деятельности тренера в процессе спортивной подготовки, а не как субъект деятельности [2]. Спортсмен предстает как управляемая извне система, результат действия которой может быть детерминирован (при заданной программе) внешними и внутренними параметрами физической нагрузки.

В спорте под нагрузкой понимается, как правило, физическое и нервное напряжение, связанное с выполнением двигательных действий определённой мощности, частоты, длительности и интенсивности. Нагрузка – всегда результат взаимодействия между объективными нагрузочными требованиями, связанными с выполнением физических упражнений, и внутренними условиями, которые побуждают спортсмена к определенной ответной реакции на действующие раздражения. Но одинаковое внешне раздражение не у каждого спортсмена вызывает один и тот же нагрузочный эффект. В этой связи следует обратить внимание на определение степени индивидуальной нагрузки, фактического воздействия объема тренировочной и соревновательной работы на организм каждого отдельного спортсмена. В последнее время в психологии спорта нередко употребляется понятие "психическая" нагрузка. Однако пока нет единого научного мнения о том, что такое нагрузка, и поэтому в методике тренировки она понимается и употребляется по-разному. В исследованиях Б.П. Яковлева [10], учитываются в первую очередь психические механизмы регуляции поведения спортсмена в связи с экстремальными требованиями, возникающими в процессе тренировок и соревнований.

Для теории и методики спортивной тренировки представляет интерес вопрос о соотношении нагрузки и утомления. Будет неправильно отождествлять проблему нагрузки только с проблемой физического утомления. Такое понимание приводит к пренебрежению социально-психологическими условиями спортивной тренировки и соревнований, к чрезмерному акценту внимания только на биологических показателях. Нередко снижение результатов, обусловленное утомлением, объясняют исчерпанием энергетических ресурсов организма спортсмена в результате длительной физической работы. Однако в соревновательных условиях падение спортивного результата объяснять только одними физиологическими механизмами было бы неправильно (недостаточно). Интенсивность психических

переживаний, эмоциональная насыщенность спортивных действий, чрезмерное напряжение морально-волевых сил – все эти составляющие психической нагрузки участвуют в процессе утомления, не в меньшей степени, чем биологические факторы [4]. Ведь биологические функции во время соревнований протекают под сильным воздействием именно психологических факторов. Тренировка квалифицированного спортсмена, прежде всего, направлена на повышение способности адаптации его психофизической системы к постоянно увеличивающимся нагрузкам, другими словами, на постепенное улучшение способности организма к саморегуляции.

Знание тренером общих и индивидуальных пределов допустимого объема психических нагрузок и степени их переносимости спортсменом, является своего рода предпосылкой для правильного их распределения. Это очень важный вопрос, анализ которого поможет тренеру, с одной стороны, избегать чрезмерных нагрузок, а с другой – вносить поправки в тренировочный процесс в случае, если предлагаемый объем работы не будет способствовать достаточному развитию способности организма спортсмена к адаптации. Тренеру важно знать, почему один спортсмен успешно справляется с сильным тренировочным раздражением, а у другого при тех же условиях нарушается структура выполняемого действия, возникает психическое пресыщение. Большинство опытных спортсменов сами определяют предел своих возможностей и прекращают деятельность (сходят с дистанции, уменьшают скорость передвижения, бросают штангу, прекращают выполнение упражнения и т.д.).

В подготовке спортсменов следует различать психическую нагрузку и психическую выносливость (переносимость спортсменом психической нагрузки). Под психической нагрузкой понимается процесс работы, предъявляющий спортсмену такие требования, при которых последний способен регулировать психофизическое равновесие своего организма лишь на более высоком уровне или с помощью подключения запасных функциональных систем. Под психической выносливостью спортсмена мы понимаем способность успешно справляться с высокими психическими нагрузками во время тренировок и соревнований, способность поддерживать необходимое равновесие в этой системе и сохранять при этом стабильность спортивных результатов. Психическая выносливость спортсмена, как общая и специальная выносливость, развивается в результате деятельности спортсмена в объективных условиях повышенных требований, возникающих в процессе тренировки и соревнований в выбранном виде спорта. При этом на основе общих психических предпосылок формируются и специфические виды психической выносливости гимнаста, штангиста, футболиста, бегуна на длинные дистанции, конькобежца и т.д.

Понимаемая таким образом психическая выносливость выступает как особое комплексное, структурное качество личности, которое нельзя рассматривать наравне с другими качествами, например с чертами характера, свойствами темперамента или волевыми качествами. Психическая выносливость проявляется в восприятии и переработке нагрузочных раздражений и в ответах на них, осуществляемых посредством процессов управления и регуляции. Психическая выносливость обеспечивается степенью подготовленности спортсмена, функциональной способностью его психофизической системы и ее подсистем, их взаимодействием и способностью компенсации, а также уровнем развития отдельных психофизических качеств спортсмена. Зная эти показатели, можно диагностировать способность спортсмена переносить психические нагрузки.

Психическая нагрузка понимается как произвольный процесс регуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий, определяющий индивидуальный уровень психической напряженности, направленный на мобилизацию функциональных резервов и ресурсов в целях выполнения эффективной спортивной деятельности. Психическая нагрузка является неотъемлемой структурной единицей в системе интегральной подготовки спортсменов и представляется как часть комплексной динамической системы взаимодействия внутренних и внешних условий в спортивной деятельности. Выделяются следующие четыре компонента этой системы: 1) требования к личности со стороны внешних и внутренних условий деятельности; 2) оценка и коррекция действий на основе обратной связи; 3) обеспечение оптимального уровня эмоционального возбуждения; 4) мобилизация функциональных ресурсов.

Характер соревновательных действий (преодоление утомления и максимальных физических усилий, выполнение опасных упражнений и т.п.), а также внешние факторы соревновательной деятельности (условия, соперники, судьи и т.п.), представляя собой психическую нагрузку, оказывают влияние на психику спортсмена, вызывая определенные отклонения от нормального психического состояния в сторону психической напряженности. В психической нагрузке как процессе, мы выделяем следующие этапы:

Первый этап – возникновение психической напряженности – первоначальный признак реакции организма спортсмена на воздействие внешних факторов соревновательной деятельности и проявление психической нагрузки. Внешнее воздействие на человека всегда опосредуется его внутренним содержанием. Характер психической нагрузки и её сила влияния на спортсмена будет определяться комплексом психологических свойств личности (силой нервной системы, эмоциональной устойчивостью, психической надежностью, помехоустойчивостью и др.). Психофизиологические качества человека, способствующие преодолению психической напряженности, поддаются развитию. Следовательно, для

снижения уровня психической напряженности и её влияния на деятельность спортсмена можно добиться их развития посредством регулярных занятий. Таким образом, психическая напряженность свидетельствует о силе воздействия внешних факторов и характера соревновательных действий, и обусловлена свойствами личности. Воздействие осуществляется на эмоциональную сферу личности. Ведущим качеством, способствующим справляться с психической нагрузкой на этом этапе, является помехоустойчивость, представляющая эмоциональную сферу личности.

Второй этап – оценка спортсменом условий соревновательной деятельности и собственных возможностей, сопровождающаяся интеллектуальной деятельностью спортсмена, результатом которой будет решение о продолжении действий. Спортсмен должен быть уверен в себе и иметь оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Если спортсмен адекватно оценивает свои возможности и считает действия выполнимыми, то он принимает решение о продолжении действий. Если же на основе оценки своих возможностей спортсмен считает дальнейшие действия невыполнимыми, он принимает решение о прекращении дальнейших действий. Так, прыгун в высоту, подбегая к планке, мгновенно принимает решение не выполнять прыжок. То же можно наблюдать в беге на длинные дистанции: высокая психическая нагрузка, связанная с преодолением утомления, и невозможностью поддерживать необходимую скорость, определяет принятие решения о прекращение бега. Штангист, перед выполнением толчка штанги с груди принимает решение не выполнять дальнейшие действия, и бросает штангу на пол. Таких примеров достаточно много в различных видах спорта, когда спортсмен, оценив условия деятельности и свои возможности, не выдерживает возникшей психической нагрузки, прекращает дальнейшие действия. Ведущим качеством на этом этапе является уверенность, представляющая волевую сферу личности.

Третий этап – коррекция плана действий. На основе реальной оценки своих возможностей и принятия решения продолжения соревновательных действий, осуществляется коррекция плана действий в соревновательной деятельности. У спортсмена должна быть сформирована готовность к деятельности. При этом, как указывают С.М. Гордон и А.Б. Ильин [5], главной целью должно быть оптимизация деятельности, а не оптимизация состояния, как неоднократно указывается в психологической литературе. Достичь оптимизации деятельности можно посредством усовершенствования самоконтроля и компонентов саморегуляции действий. Ведущим качеством здесь выступает интеллектуальная активность личности, представляющая интеллектуальную сферу личности.

Четвертый этап – мобилизация ресурсов (интеллектуальных, физических, волевых качеств). Принятие спортсменом решения о дальнейших действиях в соревновательных условиях вызывает необходимость мобилизации ресурсов для создания готовности к действиям и их результативности. Мобилизация внутренних ресурсов представляет большие трудности для спортсмена, который не всегда к этому способен. Этот процесс оказывает высокую психическую нагрузку на спортсмена, к преодолению которой спортсмен должен быть подготовлен [1; 4]. В противном случае все призывы тренера собраться для продолжения борьбы ни к чему не приводят. Спортсмен – борец успешно провел предварительные схватки, вышел в финал и проиграл равному по силе спортсмену. Спортсмен не смог преодолеть влияние высокой психической нагрузки, вызванной соревновательной борьбой. В этой связи важнейшей задачей психологического обеспечения подготовки спортсмена является создание интеллектуально-психологического ресурса, обеспечивающего мобилизацию спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях. Решение такой задачи было осуществлено нами при обеспечении реализации подготовленности конькобежцев в условиях соревнований [1]. Ведущими качествами на этом этапе являются интеллектуальная активность, сила воли и мотивация личности.

Для преодоления психической нагрузки в соревновательных условиях необходима высокая переносимость нагрузки (психическая выносливость), под которой подразумевается интегральное личностное образование, объединяющее ряд качеств спортсмена. Для выявления степени переносимости спортсменом психической нагрузки нами предлагается комплексная методика [3], предполагающая выявление следующих личностных характеристик: мотивации, эмоции, интуиции, воли, интеллекта. При этом следует иметь в виду, что для изучения степени переносимости психической нагрузки у спортсмена конкретного вида спорта, необходимо знать какие факторы вызывают психическую нагрузку и какие личностные качества способствуют переносимости психических нагрузок и знать уровень их сформированности у спортсмена.

Выводы. Проблема психической нагрузки в спортивной деятельности является актуальной для теории и методики спортивной тренировки, ибо её решение будет дополнено новым содержанием психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям через преодоление спортсменом психической нагрузки. Анализ состояния этой проблемы показывает значимость преодоления спортсменом психической нагрузки в демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях. Степень переносимости спортсменом психической нагрузки представляется как интегральное личностное образование, которое можно диагностировать и развивать.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабушкин, Г. Д. Методика реализации физической подготовленности юных конькобежцев на основе формирования когнитивно-психологического ресурса/ Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких// Омский научный вестник. – 2011. – № 6. – С. 179-183.
1. Бабушкин, Г. Д.Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы /Г. Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2013. – № 3. – С. 170-174.
2. Бабушкин, Г. Д. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом/ Г. Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев //Омский научный вестник. – 2013. – С. 178-182.
3. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена /Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 186 с.
4. Гордон, С. М. Психофизиологическая готовность к экстремальной деятельности и методы её формирования/ С.М. Гордон, А.Б. Ильин//Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ре. А. Н. Блеера. – М.: Анита Пресс, 2006. – С. 305-325.
5. Горская, Г. Б. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов /Г. Б. Горская// Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 8-11.
6. Гошек, В. Неудача как психическая нагрузка / В. Гошек // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 64-72.
7. Келлер, В. С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях/ В. С. Келлер. – Киев: Здоровье, 1977. – 184 с.
8. Кунат, Б. Проблема нагрузки с точки зрения психолога спорта / Б. Кунат //Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 319-324.
9. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений/ Б. П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2007. – 201 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С ТРЕНАЖЕРНЫМИУСТРОЙСТВАМИ В ВОДЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙСПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Бажанов А.В., Бажанова Г.К., Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест,
Брестский государственный технический университет, г. Брест

Ключевые слова: планирование, годичный макроцикл, силовая тренировка, тренажерные устройства, специальные физические качества, максимальная скорость, специальная выносливость, общая выносливость, учебно-тренировочная группа, квалифицированные пловцы, углубленная специализация

Введение. В настоящее время специалисты по плаванию не сомневаются, что уже на этапе углубленной специализации в подготовке юных пловцов на первый план выходит значимость применения тренажерных устройств в воде с целью развития специальных физических качеств, которые оказывают существенное влияние на достижение высоких спортивных результатов в плавании. Плавание с тренажерными устройствами создает повышенную физическую нагрузку, как на отдельные группы мышц участвующих в гребковом движении, так и на весь организм юного пловца в целом. Тем не менее, как показывают равнее проведенные научные исследования, квалифицированные пловцы учебно-тренировочных групп в возрасте 14-15 лет способны переносить тяжелую физическую нагрузку в тренировке на воде также как и взрослые спортсмены.

Актуальность исследования. Практически известно, что тренажерные устройства в воде превосходно активизируют те или иные группы мышц участвующих в гребковых движениях, работающих в изокинетическом режиме, при плавании спортивными способами в специфических условиях. Разработкой тренажерных устройств и методикой их применения в силовой тренировке на воде занимались в свое время многие специалисты по плаванию [1, с. 33; 2, с. 178; 3, с. 23; 5, с. 99; 6, с. 107]. Однако, чаще исследования в данном направлении проводились с взрослыми высококвалифицированными пловцами, и в меньшей степени уделялось внимание юным пловцам, являющимся спортивным резервом.

На данном этапе педагогических исследований недостаточно научной информации о планировании силовой тренировки с применением тренажерных устройств в воде, особенно для юных пловцов учебно-тренировочных групп. Этот факт является одной из главных проблем в планировании силовой тренировки на этапе углубленной специализации, как в подготовке пловцов, так и в подготовке других спортсменов, занимающихся в первую очередь в циклических видах спорта. Таким образом, потенциальные возможности тренажерных устройств полностью еще не исчерпаны, следовательно, поиск в этом направлении остается весьма актуальным.

Цель исследования. Целью нашего педагогического исследования является построение силовой тренировки в воде с применением тренажерных устройств у пловцов на этапе углубленной специализации годичного макроцикла.

Методика и организация исследования. В данном педагогическом эксперименте использовались научные методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, анализ документации, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, хронометрирование, динамометрия, математико-статистическая обработка результатов педагогического исследования.

В педагогическом эксперименте принимали участие квалифицированные пловцы учебно-тренировочных групп (УТГ) 1-4 года обучения Центра олимпийского резерва по водным видим спорта г. Бреста (n=40). Контрольные испытания еженедельно проходили в 50-метровом бассейне ДВВС. Существенную организационную помощь в исследовании оказывал тренерский коллектив.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в течение полугода. В начале каждой недели, после плавательной разминки, определялась у испытуемых сила тяги в воде при плавании в полной координации. Данные результаты регистрировались с помощью динамометра встроенного в резиновый амортизатор, который одним концом фиксировался к поясу испытуемого, а другим к бортику бассейна.

Кроме этого, каждую неделю проводились контрольные испытания на различных дистанциях. В конце нечетной недели проплывание 25, 100 и 400 метров, а в конце четной – 50 и 200 метров. На дистанциях 25-200 метров пловцы выполняли «старт» с тумбочки, а на дистанции 400 метров стартовали из воды. На отрезке 25 метров определялась максимальная скорость, на дистанциях 50—200 метров – специальная выносливость, а на дистанции 400 метров – общая выносливость.

В данном педагогическом эксперименте для силовой тренировки в воде применялись тренажерные устройства: 1) маленькие лопатки для рук (размер – 1/2 кисти руки), 2) большие лопатки для рук (на 10% больше размера кисти рук), 3) «тормоз» (буксируемое устройство); 4) плавание «на привязи» (устройство из резинового амортизатора с растяжением до 10-12 метров). Для использования тренажерных устройств в воде мы учитывали время, отведенное на плавательную разминку, и обязательное восстановление функциональных систем организма занимающихся в заключительной части тренировки.

Анализ состояния практики по применению тренажерных устройств в воде осуществлялся путем проведения педагогических наблюдений за тренировкой пловцов учебно-тренировочных групп. Также изучались записи документов планирования учебно-тренировочного процесса, а в соревновательный период данные анкетирования тренеров-преподавателей по плаванию различной категории.

Результаты исследования. Наиболее полные сведения о состоянии практики были получены при анализе данных анкетирования. Результаты педагогических наблюдений и анализа документов учета и планирования принципиально не отличаются от данных, полученных по опросным листам, но не несут в себе такой полной информации. Это объясняется в первую очередь отсутствием возможности для проведения круглогодичных педагогических наблюдений за различными группами пловцов и недостаточностью подходов тренеров к фиксации параметров нагрузки в документах планирования.

Анкетирование респондентов указали на необходимость использования в процессе тренировки пловцов, начиная со 2-го этапа подготовительного периода подготовки, разнообразных тренажерных устройств и приспособлений в комплексе для более эффективного развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Наиболее частыми по применению тренажерных устройств на тренировке в воде, не зависимо от этапа подготовки, респонденты считают: 1) плавание с буксируемым «тормозом» (привязанное к поясу ведро с диаметром 12-15 сантиметров на расстоянии от ног 0,5-0,4 метра) и сочетание буксируемого «тормоза» и лопаток для рук – 31,2% и 30,8% соответственно; 2) плавание «на привязи» (с креплением резинового амортизатора до максимального растяжениям – 10 метров) без лопаток – 18,2% и плавание «на привязи» с лопатками для рук – 10,2%; 3) плавание с различными по размеру лопатками, в том числе с помощью только рук или в полной координации – 9,6%.

Таким образом, в результате анализа данных анкетирования тренеров и собственных педагогических наблюдений были выявлены значительные расхождения в характере распределения водных тренажерных устройств, применяемых в учебно-тренировочном процессе годичного макроцикла.

Наблюдается также и значительные различия во мнениях по количеству разнообразия используемых водных тренажерных устройств и времени продолжительности их применение в тренировочном процессе на 2-ом этапе подготовительного и на 1-ом этапе соревновательного периодов. Особенно следует отметить тот факт, что в указанные периоды прослеживается стремление опрошенных тренеров к однообразию применения тренажерных устройств во время силовой подготовки на воде на этапе углубленной специализации. В то время как ряд зарубежных специалистов, которые занимаются на протяжении многих лет исследованием проблем силовой подготовки пловцов в воде, считают необходимым шире и разнообразнее использовать средства и методы для совершенствования скоростно-силовых качеств на протяжении всего сезона годичной тренировки на различных этапах подготовки.

В результате получалось, что плавание с тренажерным устройством с различной интенсивностью не превышало более 50% времени от общей продолжительности одного тренировочного занятия.

Педагогическое наблюдение показало, что плавание с большими лопатками на начальном этапе подготовительного периода ведет к значительному искажению техники при гребковом движении рук.

Особенно это было заметно у пловцов 2-3 разряда. В связи с этим, было принято решение о применении маленьких лопатки с размером на полладони.

Полученные данные показали, что показатели силы тяги в воде и результаты времени проплывания от 25 до 400 метров одновременно проявились с наивысшим параметрами к 10-й неделе (при $P<0,05$) после начала применения тренажерных устройств в воде. Эти данные подтверждают исследования Ю.В. Верхошанского [4, с. 54], которые в свою очередь проводились с целью исследования динамики развития силовых качеств у квалифицированных пловцов на тренировочных занятиях в условиях суши.

Плавание с буксируемым «тормозом» превосходно развивает общую силовую выносливость, а плавание «на привязи» эффективно способствует совершенствованию координационных способностей наряду с развитием силовых возможностей, что также очень важно на этапе подготовительного периода тренировки.

У большинства пловцов после 2,5 месяцев применения тренажерных устройств в воде на этапе соревновательного периода в течение 3 недель стабильно удерживались на одном уровне спортивные результаты на основных соревновательных дистанциях.

Результаты исследования показывают, что для подготовки пловцов на дистанции 200 и 400 метров эффективнее использовался буксируемый «тормоз», а для пловцов-спринтеров, специализирующихся в кроле, на спине или дельфин, лучшие воздействие оказало плавание «на привязи». При плавании с лопатками для рук изменения прироста силовых и скоростных качеств получились не существенны ($P>0,05$).

С учетом полученных результатов и педагогических рекомендаций, в отношении планирования физической нагрузки для развития двигательных качеств в определенной последовательности на этапе подготовительного периода, мы составили примерное годовое планирование применения тренажерных устройств в воде для пловцов УТГ, где указано единовременное применение каждого тренажерного устройства в неделю (см. табл.).

УТГ	Тренажер	Недели первого цикла									
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Малые	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3
2	лопатки	3	3	2	1	1	3	2	1	1	3
3		2	3	1	-	-	3	1	-	-	2
4		2	3	1	-	-	2	-	-	-	1
1	Большие	-	-	1	1	2	-	1	1	2	-
2	лопатки	-	-	1	2	2	-	1	2	2	-
3		1	-	2	3	3	-	2	3	3	1
4		1	-	2	3	3	1	3	3	3	2
1	Тормоз	-	-	1	2	3	-	1	2	3	-
2		-	-	1	2	3	1	1	2	3	1
3		1	-	2	3	3	1	2	3	3	1
4		2	-	2	3	3	1	2	3	3	2
1	На	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	привязи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3		-	-	1	1	2	-	1	1	2	-
4		-	-	1	1	2	-	2	2	2	1

УТГ	Тренажер	Недели второго цикла									
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
1	Малые	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3
2	лопатки	2	3	2	1	1	3	2	1	1	3
3		1	2	1	-	-	2	1	-	-	2
4		1	2	1	-	-	2	-	-	-	1
1	Большие	1	-	1	1	2	1	1	1	2	1
2	лопатки	1	-	1	2	2	1	1	2	2	1
3		2	1	2	3	3	1	2	3	3	2
4		2	1	2	3	3	1	3	3	3	2
1	Тормоз	-	-	1	2	3	-	1	2	3	-
2		-	-	1	2	3	1	1	2	3	1
3		1	-	2	3	3	1	2	3	3	1
4		2	-	2	3	3	1	2	3	3	2
1	На	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	привязи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3		-	-	1	1	2	-	1	2	2	-
4		-	-	2	2	2	-	2	2	3	1

Тренажеры могут применяться как в отдельности, так и совмещенном варианте с другим тренажерным устройством. К примеру: одновременное плавание с буксируемым «тормозом» и с маленькими или большими лопатками на руках, где в данном случае значительно увеличивается физическая нагрузка для пловца.

При построении силовой тренировки мы учитывали тот факт, что для укрепления связок плечевых и коленных суставов у квалифицированных пловцов, особенно у пловцов-брассистов, на втягивающем этапе подготовительного периода с 1 по 6 неделю рекомендуется использовать упражнения общей физической направленности без применения тренажерных устройств в воде. На соревновательный, переходный и начальный этап периодов отводится 11 недель (с 17 по 27) при двухцикловом планировании тренировки, где непродолжительное (5-10 минут) плавание с лопатками допустимо с умеренной интенсивностью с целью улучшения ощущения «чувства воды».

Участники испытаний, в результате проведенного педагогического эксперимента, смогли улучшить свои спортивные достижения в среднем на 7% в индивидуальных видах программы основных соревнований.

Выводы. При планировании силовой тренировки в воде с индивидуальным подходом необходимо учитывать продолжительность применения тренажерных устройств на одном тренировочном занятии, где для пловцов 2-3 разряда время должно составлять 15-20 минут, а для 1 разряда и выше может составлять до 20-25 минут. Применять тренажерные устройства в воде не более трех раз в неделю, причем каждая повторная силовая тренировка в воде с применением тренажеров должна проводиться через 48 часов.

Пловцам, имеющим 3 разряд, при силовой тренировке в воде с применением тренажерных устройств можно плавать с помощью работы только рук, или ног, и в полной координации движений. В студенческом возрасте пловцы низкой квалификации способны переносить такую же физическую нагрузку, как и пловцы более высокого разряда. Однако, на начальном этапе подготовительного периода, как и в последующих периодах, чаще применять маленькие лопатки для рук

Кратковременное применение тренажерных устройств в воде (до 10 минут) может незначительно повлиять на развитие и совершенствование двигательных качеств у пловцов различной квалификации. Плавание же с данными средствами в умеренной интенсивности можно применять во время разминки в предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бажанов, А.В. Тренажер для тренировки и контроля силовых качеств пловца / А.В. Бажанов // Проблемы формирования личности и профессиональной готовности специалистов средней и высшей квалификации средствами физической культуры и спорта: Тез. докл. V Всесоюз. науч.-практ. конф., Кировоград, 11-13 июня 1991 г. / Кировоградское высш. летное училище гражд. авиации. – Кировоград, 1991. – С. 33.
2. Бажанов, А.В. Применение тренажерного устройства «Буран» в силовой подготовке пловца-брассиста / А.В. Бажанов / Сб. науч. тр. НИИ ФК и С РБ. Редкол.: гл. ред. В.А. Остапенко [и др.]; Вып. 5. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 178 – 180.
3. Вайцеховский, С.М. Проблемы совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов / С.М. Вайцеховский, Т.М. Абсалямов, М.Н. Сайгин // Плавание. – 1983. - № 1. – С. 23 – 28.
4. Верхошанский, Ю.В. Моделирование системы построения тренировки в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский / Науч. информ. – Москва, 1979. – С. 54.
5. Карташов, И.П. Специализированное развитие силовых возможностей в тренировке пловцов-кролистов / И.П.Карташов // Плавание. – 1988. – С. 99 – 100.
6. Юшкевич, Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

ОСОБЕННОСТИ БИЛАТЕРАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Г.В. Батуркина, старший преподаватель кафедры физического воспитания,Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина;Н.В. Австриевских, ассистент кафедры физического воспитания,Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье раскрываются основы билатеральной методики в тренировочном процессе игроков в настольном теннисе, а также влияние методики на развитие координационных и скоростных качеств спортсменов.

Ключевые слова: настольный теннис, билатеральная тренировка, технико-тактические действия.

Современное состояние игрового процесса в настольном теннисе представляется как нарастающая быстрота и напряженность технико-тактических действий, которые в свою очередь требуют от игроков применения новых, наработанных в тренировочном процессе, эффективных приёмов, равнозначно выполняемых обеими руками, как игровой так и не игровой, при этом демонстрируя высокий уровень двигательных способностей, координационного и скоростного плана.

Подготовку к использованию в игровом процессе билатеральной методики обеих рук, как правой, так и левой, необходимо применять на раннем этапе тренировочного процесса игрока, где посредством различных тренировочных процессов закладывается основа многолетнего совершенствования и опыта. На этапе высшего спортивного мастерства данная методика должна подкрепляться соответствующими действиями в игровом процессе.

Для преодоления современной, нарастающей тенденции совершенствования технико-тактических действий в игре настольный теннис, предлагается применять методику билатерального обучения с сопряжённым развитием скоростных и координационных способностей в тренировочном процессе игроков.

Билатеральная подготовка позволяет приобретать в ходе игрового процесса теннисистам наиболее устойчивые и вариативные двигательные навыки, увеличивая при этом разнообразие средств ведения игрового процесса. В частности, в момент длительного розыгрыша мяча, наиболее часто происходят моменты, когда мяч попадает в «мертвую» зону стола и нанести удар или сделать подставку игровой рукой нет возможности, тогда спортсмен благодаря навыкам игры неигровой рукой перекладывает инвентарь, ракетку, в другую руку и наносит или удар по мячу или же применяет другой вид обработки мяча поверхностью ракетки. В данный момент, использования другой игровой руки, происходит эффект неожиданности для противника, и на небольшой временной отрезок снижает уровень концентрации. В современном соревновательном развитии настольного тенниса известны множество случаев игры неигровой конечностью, в частности таким способом пользуются немецкие спортсмены, Т. Болл, Д. Овчаров и другие представители различных стран. Перспективность данной методики, также определяется следующими физиологическими процессами, происходящими в организме спортсмена при работе обеими конечностями: - присутствует явление положительного переноса двигательных навыков; - привлекаются дополнительные афферентации, с других анализаторов или же усиливается функционирование ведущего анализатора, что обеспечивает более высокую степень регуляции двигательного навыка и - эффект активного отдыха[4].

Под билатеральной тренировкой подразумевается многофункциональное усовершенствование одной стороны тела с игровой конечностью, за счет постоянных тренировок другой. Медицинские исследования подтверждают тот факт, что во время тренировочного процесса оба полушария головного мозга втянуты в процесс информационного обучения и контактируют между собой с помощью связующего мостика, в медицинской литературе его именуют как «мозолистое тело». В нем находится примерно 300 миллионов нервных окончаний. Доказано, что функционально оно практически дублирует память, следовательно, улучшая игровой навык правой руки, мы, таким образом, оставляем игровое, информационное обучение в памяти левой.

Билатеральная тренировка формирует особые преимущества для тренировки координационных и скоростных способностей. Отмечено также, что при больших нагрузках на одну (игровую) руку, в ситуации, когда у спортсмена снижается координация движений и точность попадания мяча в зону, в целях быстрого восстановления этих функций, а также для снижения болевых мышечных ощущений, применение в тренировочном процессе билатеральной тренировки дает положительный эффект.[3] Исследования показали, что при развитии координирующих способностей и совершенствовании навыков игры, билатеральная тренировка оказывает положительное влияние. [7]

Рекомендовано, в тренировочном процессе использовать билатеральную методику для улучшения навыков игры в настольном теннисе и как дополнительный способ постановки более сложных координационных устойчивых движений, а также для регулирования восстановительного процесса игровой руки после выполнения интенсивной нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии.- М.: ФиС., 1991 - 288 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990 - 493 с.
3. Бутаев В. К. Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности: Автореф. дис. . канд. пед. наук (13.00.04). М., 1999. - С. 21.
4. Гутник Б.И. Координационный механизм билатеральной синхронизации работы рук в процессе движения.// Физиология человека. - № 5. -1990. - С. 56.
5. Иванов А. В. Теоретические основы спортивной тактики. // ТиПФК, - № 8. – 1977. - С. 11-14.
6. Сологуб Е. Б. Корковая регуляция движений человека. Л., Медицина, 1981.- С. 140-144.
7. Тишков Ю.Н. Особенности применения сложно-координированных упражнений в спортивной тренировке (13.04.04) Автореф. дис. канд. пед. наук Красноярск, 1999, - С.22.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И СПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

А.М. Бондаренко, С.П. Хозей, А.Н. Михеев, В.А. Сальников,
Омский автобронетанковый инженерный институт (г. Омск)

Ключевые слова: индивидуальные различия, способности, свойства нервной системы, возраст, развитие, ведущие признаки.

Введение. Изучению индивидуального и возрастного развития в настоящее время придается определенное внимание. Обусловлено это ранним началом спортивных занятий, в некоторых видах оно начинается в 4-5 лет. Именно изучение возрастного развития как единого целостного процесса, как общей линии развития личности в разные периоды жизни в недавнем прошлом было наиболее актуальным. В то время как учебно-воспитательный процесс недостаточно был направлен на распознание и на развитие способностей. В этой связи важно изучение природных основ индивидуальных различиях как предпосылках способностей. С.Л. Рубинштейн (1973) акцентировал внимание ученых на том, что нельзя изучение индивидуальных особенностей отрывать от изучения особенностей возрастных, ибо при отрыве от этой «почвы» особенности, способности отдельных людей неизбежно мистифицируется и путь их для исследования и познания обрываются. Он писал, что возраст сам по себе не определяет какого-то стандартного психического развития. Возрастные особенности существуют лишь внутри индивидуальных и в единстве с ними.

Пристальное внимание проблеме изучения индивидуальных психологических различий детей было уделено в исследованиях Б.М. Теплова и его учеников. Но, свойства нервной системы не предопределяют психические качества и формы поведения человека, и их поэтому нельзя рассматривать как задатки к развитию способностей. В месте с тем Б.М. Теплов (1985) отмечал, они «образуют почву, на которой легче формируются одни формы поведения, труднее – другие.

А. Анастази (1982) писала, «Индивидуальные различия порождаются многочисленными и сложными взаимодействиями между наследственностью индивида и средой. Наследственность допускает очень широкие границы поведения. Внутри же этих границ результат процесса зависит от его внешней среды» (с. 9). Влияние среды, как и наследственности, начинает проявляться уже при рождении. Человек от рождения обладает многими такими свойствами, которые в последствии сказываются на его индивидуальности, могут облегчить или затруднить формирование у него других личностных свойств.

При этом индивидуальные особенности организма очень многообразны и проявляются на самых ранних этапах онтогенеза, несмотря на очевидную важность этого наука располагает крайне малым числом работ, направленных на исследование индивидуальных особенностей возрастного развития детей. Одновременно далеко не всегда можно отличить, что в особенностях физического развития того или иного ребенка идет от своеобразия его типа нервной системы, а что – от возраста, У части детей слабая нервная система оказывается не только возрастной, но и индивидуальной особенностью, т.е. сохраняющейся в дальнейшем [4]. Следовательно, важно различать соотношение понятий возраста и развития. Вероятно, правомерно замечание В.И. Слободчикова (1991), отметившего, что возраст – не самостоятельная форма для развития, не содержание самого развития и не его результат, возраст – форма развития.

В этих условиях сегодня на первый план выдвигаются вопросы о механизмах и условиях формирования индивидуальных различий в детском возрасте, о динамике их изменений во времени – их устойчивости и изменчивости, стабильности проходящем характере. Тем не менее центр внимания исследований практически всегда смещается в русло поиска возрастных характеристик, их конкретной иллюстрацией, так как в индивидуальном искали проявлению общих для данного этапа возрастных закономерностей.

Следовательно, знание закономерностей индивидуального развития дает возможность более целесообразно расставлять акценты в процессе многолетней индивидуальной физической подготовки и в определенной степени управлять процессом формирования морфофункциональных систем человека, особенно в детские и юношеские годы.

Одновременно изучение индивидуальных вариантов развития - адекватный и эффективный путь при исследовании программ возрастного развития способностей. С другой стороны, повышенный интерес к проблеме способностей связан прежде всего с индивидуальными различиями между людьми в достижении наибольших успехов. Отмечается, что важнейшим фактором развития являются общие способности или одаренность. Наличие противоречий между возможностями, потенциалами, способностями человека и его интересами, отношениями, направленностями (т.е. между потенциями и тенденциями) выступает как необходимый фактор и движущая сила развития индивидуальности. Пути и способы разрешения противоречий могут быть различными: формирование индивидуального стиля, снижение уровня притязаний, возникновение новых интересов, отношений, развитие и совершенствование свойств индивидуальности.

В соответствии этого цель исследования заключалась в изучении связей двигательных способностей с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы у детей и подростков, занимающихся спортом в процессе взросления.

Организация исследования. В исследовании участвовали юные спортсмены, занимающиеся в группах спортивной подготовки различных видов спорта. Среди двигательных способностей тестировались скоростные, скоростно-силовые показатели, а также выносливость и координация. В отношении свойств нервной системы изучали проявления силы нервной системы, подвижность возбуждения и подвижность торможения, баланс между внешним возбуждением и торможением и баланс между внутренним возбуждением и торможением, с использованием произвольных двигательных методик [2]. Темп прироста в двигательных проявлениях рассчитывался по формуле O. Drodi.

Результаты исследования и их обсуждение. Действительно определенные индивидуально-типологические особенности детей и подростков могут быть факторами сопутствующими большей предрасположенности к проявлению и развитию тех или иных способностей [6]. Изучение возрастных особенностей в развитии скоростных способностей показало, что они лучше развиваются у лиц со слабой нервной системой, лабильностью, подвижностью нервных процессов и преобладанием возбуждения по внешнему балансу. Но, в реальной спортивной деятельности разные стороны скоростных проявлений у подростков, будут зависеть от разных типологических особенностей, в частности, у имеющих слабую нервную систему, чаще можно наблюдать более короткую двигательную реакцию на световой раздражитель, в то время как максимальная частота движений будет выше у лиц с преобладанием возбуждения по внешнему балансу.

Скоростно-силовые упражнения (прыжок вверх с места, прыжок в длину с места и тройной прыжок в длину с места) значительно лучше выполняют подростки с меньшей силой нервной системы. и с преобладанием торможения по «внутреннему» балансу (достоверные различия наблюдаются в возрасте 9 - 12 и 15 - 18 лет). При этом значительная разница отмечается в группах, различающихся одновременно по этим двум свойствам, в частности, «слабые-тормозные» показывают результаты выше в сравнении с «сильными-возбудимыми». Определенное влияние на проявление скоростно-силовых качеств в возрасте 11, 13, 14 лет оказывает лабильность нервной системы, при этом у лабильных они проявляются значительнее. Таким образом, можно констатировать, что скоростно-силовые возможности выше у подростков с типологическим комплексом, включающим в себя меньшую силу нервной системы, преобладание торможения по «внутреннему» балансу и лабильность.

Проявления выносливости (беге на 500, 1000 и 3000 м.) не связаны однозначно со свойствами нервной системы. Выявленные же связи неустойчивы и часто с возрастом исчезают или меняют свою направленность. Так, в возрасте 11, 13 лет уровень выносливости выше у менее лабильных школьников, в 14, 15 лет - у более лабильных; в возрасте 9, 13, 14 лет он отрицательно связан с силой нервной системы, а в более позднем возрасте достоверных связей не выявлено. Возможно, это потому, что различные компоненты выносливости (первый - работа до усталости, второй (волевой) - работа на фоне усталости) связаны с противоположными типологическими особенностями. Так, более выносливы в работе, до усталости лица со слабой нервной системой, в то время как лица с сильной нервной системой дольше работают на фоне усталости [3].

Уровень координационных способностей в значительной степени связан с проявлением свойств нервной системы. В большей степени этому способствуют сила нервной системы и подвижность возбуждения, однако если до 13-летнего возраста эти различия не имеют четкой направленности, то после 13 лет координационные способности выше у подростков с меньшей силой нервной системы и с подвижностью возбуждения. Следовательно, с возрастом большая чувствительность «слабых» и большая способность к переключению «подвижных» является основой формирования координационных способностей.

Наиболее однородные связи наблюдаются в проявлении двигательной чувствительности, при этом во всех возрастных периодах она выше у подростков с более высокой подвижностью возбуждения и торможения. При сопоставлении результатов в группах, различающихся по этим свойствам одновременно, наблюдается более высокий уровень двигательной чувствительности у подвижных по возбуждению и торможению в сравнении с «инертными». В возрасте 9, 10, 16 лет выявлена положительная связь и с «внутренним» балансом. В целом выявляется типологический комплекс, включающий в себя подвижность нервных процессов и преобладание торможения, которые сопутствуют развитию двигательной чувствительности независимо от возрастных периодов развития.

. Наличие же различных типологических особенностей проявления свойств нервной системы (и их комбинаций) уже в детском возрасте приводит к тому, что у подростков проявляется предрасположенность к определенным двигательным способностям. Выражается это в том, что большему проявлению двигательных способностей и морфологических признаков сопутствует то или иное свойство нервной системы или их типологический комплекс. При этом как показывают наши данные, эти связи в возрастном аспекте носят довольно устойчивую направленность, чем и объясняется индивидуальная направленность

развития. Рассматривая индивидуальные различия Н.С. Лейтес (1985) отмечает, что способности не могут быть просто проявлением из вне, они всегда несут печать индивидуальности. Индивидуальные различия по способностям – это различия по степени выраженности, по их своеобразию. В этих условиях становится предельно понятным то, что динамика развития не определяется каким-то одним признаком, а связана с совокупностью действующих факторов. Это подтверждает теоритическое положение о том, что тестируемые профессионально важные качества и свойства не играют самостоятельной роли, а могут быть правильно поняты только с учетом индивидуально-психологических признаков (задатков).

Заключение. Результаты исследования показали, что проявление двигательных способностей в процессе возрастного развития в определенной мере связаны с типологическими особенностями свойств нервной системы. Предполагается, что для каждого возрастного периода индивидуального развития характерен «свой комплекс» - специфический набор ведущих признаков, который может быть успешно реализован в системе спортивной деятельности. Вероятно, в этом случае правильнее говорить о способностях, вернее о задатках как о природной основе способностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анастази А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении: пер. с англ. / А. Анастази. – Апрель Пресс. Из-во ЭКСМО- Пресс, 2001. – 752.
2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
3. Ильина М.Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. канд. дис. Л., 1976. - 15 с
4. Лейтес Н.С. Проблемы соотношения возрастного и индивидуального в способностях школьников // Вопросы психологии. -1985. №1. - С. 9-18.
5. Рубинштейн Л.С. Проблемы общей психологии. М., 1973. – 423 с.
6. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск : СибАДИ, 2013. – 411с.
7. Слободчиков В.И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991, № 2. С. 37-49.
8. Теплов Б.М. Избранные труды, В 2-х т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1985. – 360 с.

КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 12 ЛЕТ

В.В. Борисова, О.П. Панфилов, О.А. Прончева, А.М. Войтенко,
Тульский госпедуниверситет им. Л.Н.Толстого. Тула

Аннотация. В статье рассматриваются новые подходы к систематизации (классификации) непараметрических видов физических упражнений: фитнес-технологий. Даётся психофизиологическое обоснование способов усложнения элементов, связок, композиций фитнес-технологий для детей дошкольного и младшего школьного возраста по этапам формирования интегративных механизмов двигательной деятельности

Ключевые слова: систематизация, классификация, фитнес-технологии, непараметрические упражнения, интегративные механизмы

Введение. Одной из приоритетных задач Российской системы образования и физического воспитания, в частности, является более четкая системная организации здоровьесберегающей деятельности каждого образовательного учреждения, включающей формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры физического, психического и социального здоровья детей. Сегодня из поля зрения педагогов выпадает имеющийся мощный пласт человекознания, на необходимость учета которого в различных видах деятельности указывали К.Д.Ушинский и И.М.Сеченов.

Однако, существующее ныне классическое физическое воспитание не обеспечивает необходимого уровня физического и психического развития, которые предъявляются в разных областях человеческой жизни .(А.А.Горелов, А.В. Лотоненко, 2011). Работающие специалисты, в основной своей массе, не подготовлены к инновационной деятельности. Отсутствует логическая связь в системе физического воспитания ДОУ – ШКОЛА – ВУЗ. Из поля зрения ученых и практиков в этой системе выпало основное звено – дошкольное образовательное учреждение, когда закладывается фундамент физического и духовно-нравственного здоровья. Если к этому присовокупить неудовлетворительную работу с детьми, отнесенными к категории часто и длительно болеющих, а также с врожденными заболеваниями, то становятся понятной та негативная ситуация, которая отражается на здоровье, физической подготовленности дошкольников и далее школьников и студентов.

В настоящее время внимание многих специалистов в России привлечено к проблемам использования средств фитнеса в образовательных учреждениях. Данное обстоятельство связано с определенными позитивными изменениями в дошкольном и школьном физическом воспитании. Так в средних общеобразовательных учреждениях введен 3-й урок по физической культуре, в ДОУ тематические, ролевые и иные игры несут в себе большую физическую активность. Вместе с тем, отсутствие

систематизации эмоциональных фитнес-технологий в их огромном разнообразии и разнонаправленном воздействии на организм ребенка, без учета конституциональных особенностей, не обеспечивает должной индивидуализации обучения и адекватной физиологической нагрузки.

Нами в течение многих лет проводится научная и практическая работа в детских садах, начальной школе. На сентябрь 2015г. обследовано (через каждые 0,5 года) более 5000 детей от 3 до 12 лет. Анализ полученных результатов дает основание утверждать, что возраст 3,5 – 4,5 – 6,0 лет является наиболее сенситивным в формировании интегративных психомоторных и координационно-двигательных механизмов, а также внутреннего мира ребенка, его интеллектуального и духовного развития во взаимосвязи с естественной и социальной средой.

Наши исследования направлены на разрешение сложившихся противоречий, заключающихся в том что:

- с одной стороны имеются серьезные разработки по данной проблеме для людей разного возраста, с другой, - крайне недостаточное или отсутствие научного обоснования по использованию фитнес-технологий для детей дошкольного и младшего школьного возраста с учетом индивидуальных (конституциональных) особенностей.

Это обстоятельство является одной из причин не позволяющих создать личностно-ориентированной основы высокоэффективного дифференцированного применения средств фитнеса персонально и в детей в режиме образовательных учреждений.

Цель нашего исследования: на основе существующих классификаций в системе физического воспитания и спорта (В.С.Фарфель, Я.М.Коц, А.С.Солодков и Е.Б.Сологуб) и современных представлений в этой сфере человеческой культуры (М.М.Безруких, В.К.Бальсевич, В.Д.Сонькин, Л.И.Лубышева) систематизировать средства фитнеса и представить их в виде физиологически обоснованной классификации для использования в ДОУ, других образовательных учреждениях, а также в процессе подготовки специалиста по физической культуре и спорту.

Учитывая многовариантность упражнений в фитнесе, возрастные морфофункциональные особенности контингента, на который они рассчитаны, исходным для предлагаемой классификации стала единица интегративной деятельности – функциональная система (П.К.Анохин), включающая в свою структуру подсистемы. Данный подход, исходя из принципа целостности организма (И.П.Павлов), позволяет высказать суждение, что в упражнении любой сложности участвует весь организм, однако основная нагрузка ложится на подсистемы и звенья его реализующие. Поэтому в соответствии с особенностями упражнений, мозаикой включаемых при этом мышечных групп, дополним в нашу классификацию: локально-региональные, регионально-глобальные и локально-глобальные группы упражнений.

Методика классификация в соответствии с морфо - и психофункциональным статусом детей

Определяющими в предлагаемой классификации, учитывая возраст, морфо - и психофизиологические особенности контингента, являются наиболее характерные и выраженные для каждого вида двигательной деятельности критерии:

- биомеханические: по структуре движения – циклические, ациклические, сложно-технические и т. п.;
- интенсивность: дифференцирование упражнений по зонам относительной – максимальной, околомаксимальной, субмаксимальной, средней и малой мощности;
- ведущие физические качества и тип моторной деятельности: упражнения на силу, быстроту, ловкость, на выносливость, сложно-координационные и скоростно-силовые;
- критерии функционального обеспечения: выделяющие упражнения по степени участия физиологических систем и объема мышечной массы;
- энергетическое обеспечение: по преобладающим источникам энергообеспечения (аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные) и по уровню энерготрат.

Собственные исследования, обширный литературный материал позволяют структурировать инновационные средства физической культуры, технологии фитнеса в соответствии с морфофункциональным статусом детей и психофизиологически обосновать занятия по группам на этапах первого и второго детства. При этом соблюдаются свойственные возрасту общие и специфические педагогические принципы (преемственность, доступность, систематичность, последовательность, системность, интегративность, проблемность, контектность, принцип сенсорных и психо-мышечных коррекций); учитываются онтокинезиологогические (В.К. Бальсевич, 2000) возможности ребенка.

Разновидность и многогранность упражнений фитнеса классифицируются в соответствии с возрастным созреванием детей (функциональных и психомоторных механизмов), сложностью выполняемых движений, поступательным усложнением элементов, связок, композиций. При этом бесспорным является выделение двух групп детей (дошкольного и младшего школьного возраста), дети каждой из которых в процессе их обучения последовательно осваивают соответствующие их возрасту программы фитнеса от 1-го к 4-му этапу. Характеристика дошкольников в соответствии с формированием интегративных механизмов ЦНС и двигательного аппарата, обеспечивающих программирование и

контроль за двигательной деятельностью может быть представлена четырьмя группами: 1 гр. - 2,9 – 3,5 года; 2 гр.- 3,5 –4, 2года;3 - гр -4,3 – 5, 0 лет; 4гр. – 5,1 - 6,0лет.

Для регулирования и дифференциации физической активности выделено шесть зон относительной трудности (мощности), включающих виды фитнеса, различающихся между собой по степени технической сложности и биодинамической нагрузке с учетом морфофункционального и психомоторного развития детей. В таблице 10 представлены разные виды фитнеса для одной возрастной группы детей.

Таблица 10.Классификационный признак распределения упражнений фитнеса разного уровня трудности по зонам мощности (первая возрастная группа)

Виды фитнеса	Малая	Малая повышенная	Средняя	Большая	Субмаксимальная	Максимальная
1- СТЧГ	++++	++++	++			
2- ХРГР	+++	+++	++++			
3- РКРГ	++	++++	+++	+		
4- СпТРР		++++	++++	++		

ОБОЗНАЧЕНИЯ: 1 – СТРЧГ - стретчинг - гимнастика (1-я категория трудности);

2 – ХРГР - хореография (2- я категория трудности);

3 - РКРГ - ритмо – креативная гимнастика (3 – я категория трудности);

4 -СТРР - спортивно-танцевальный рок-н-ролл (4-я категория трудности).

К обучению наиболее сложных элементов, связок, композиций фитнеса: хореографии, ритмической и креативной гимнастики, спортивно-танцевальному рок-н-роллу можно приступать после того как будут освоены их базовые элементы.

У детей развитие и воспитание креативности, навыков и умений, мозаики проявления этого качества формируются поэтапно и органично вписываются в соответствующие разделы классификации всех разновидностей фитнеса. Как показывает опыт и исследования, наиболее результативно проходят занятия при поэтапном последовательном включении (в соответствии с возрастными особенностями детей) средств фитнеса и соблюдении основных и специальных педагогических принципов (таблица 11).

Таблица 11.Возрастное соотношение интенсивности нагрузки в фитнес-упражнениях 1-й категории трудности. (стретчинг - гимнастика)

Возрастные группы	Малая	Малая повышенная	Средняя	Большая	Субмаксимальная	Максимальная
1-Я	++++	+++	+++			
2-Я	++	++++	++++	++		
3-Я	+	++	+++	++++	++	
4-Я		++	++	++++	+++	++

Практическая реализация методики обучения фитнесс – технологиям детей дошкольного возраста возможна только при строгом учете закономерностей развития (системогенеза) детского организма, в понимании поэтапного физического и психомоторного становления функций в соответствии с рекомендациями возрастной физиологии,

Разновидность и многохарактерность фитнеса, их композиции, связки, элементы могут быть классифицированы в соответствии с возрастным созреванием детей (указанных механизмов), сложностью выполняемых движений и степенью физиологических сдвигов. В этой связи, для регулирования физической и функциональной нагрузки, выделено 6 зон относительной мощности (трудности) при выполнении упражнений фитнеса (таблица 12).

Таблица 12.Классификация зон относительной мощности в соответствии с физиологическими сдвигами при выполнении упражнений фитнеса детьми дошкольного и младшего школьного возраста

Показатели функций	Зоны относительной мощности					
	малая	малая-повышенная	средняя	большая	Субмаксимальная	максимальная
чсс уд/мин	100 - 110	110 - 120	126 - 136	140 - 156	160 - 170	170 - 184
расчетное и реальное VO 2% от мпк	20 – 30 20 - 30	30 – 38 28 - 35	40 – 45 35 - 40	46 – 55 40 - 48	56 – 65 50 - 56	66 – 74 ---

темп в % от макс.	20 - 40	40 - 50	50 - 60	70 - 80	85 - 95	92 - 100
предельн. время работы, мин., сек	20 - 30	17 - 25	12 - 17	6 - 10	2 - 4	0,15– 0,45 сек

Проведенные нами исследования показали значительную эффективность применения таких упражнений в дошкольных образовательных учреждениях. Это позволяет в значительной степени решать актуальнейшую проблему здоровьясбережения, но что не менее важно - возможность определять задатки и одаренность детей к проявлению психомоторных, двигательных и интеллектуальных способностей. Практическая реализация методики обучения фитнесс – технологиям возможна только при строгом учете закономерностей развития детского организма, Как показывает опыт и исследования,наиболее результативно проходят занятия при поэтапном последовательном включении средств фитнеса и соблюдении основных и специальных педагогических принципов.

Дифференциация средств фитнеса в соответствии с развитием интегративных психофизиологических механизмов младших школьников

Анализ результатов исследования и наблюдений показывает, что формирование детей для первого этапа во второй группе (младшем школьном возрасте) целесообразнее начинать от 5,6 до 6,4лет. Это переходный этап, создающий условия преемственности в различии программ «младшей» и «старшей» групп и обеспечивающий успешность освоения и совершенствования двигательной деятельности в последующем. Общими характерными признаками морфофункционального созревания является активное формирование интегративных механизмов, обеспечивающих целевые движения: акты бега, предметных действий, усложненные интегративные формы двигательной адаптации. Этому в значительной степени способствует формирование рече-двигательного аппарата (2-я сигнальная система).

Для этой группы детей адекватными средствами будут: базовые элементы стретчинга, хореографии, ритмической гимнастики и спортивно-танцевального рок-н-ролла, а также движения свободной пластики)

Темп* музыкальных ритмов, в основном, медленный и медленно-повышенный (*максимальный темп - от 80 до 100 акцентов /мин. принят для детей 5,6– 6,4 лет:).

2 этап: возраст 6,5– 7,6 лет. Признаками морфофункционального созревания является дальнейшее развитие интегративных механизмов, обеспечивающих целевые двигательные акты, формирование координации движений повышенной сложности (за счет миелинезации нервно-мышечных волокон), зрительных обратных связей, механизмов кольцевого регулирования.

Для этой группы детей вполне доступны и наиболее адекватными средствами являются: базовые и общие элементы указанных средств локального, локально-регионального характера; расширение состава упражнений сочетанного движения конечностей, свободной пластики, основы танцевальных движений и связок. Темп музыкальных ритмов – медленно-повышенный и средний.

3 этап: возраст 7,8 – 9,6лет. Наиболее характерными признаками морфофункционального созревания детей является: развитие механизмов регуляция движений за счет формирования проприоцептивных и зрительных обратных связей; расширение формирования механизмов кольцевого регулирования.

Рекомендуемые, как наиболее адекватные и эффективные для этой группы детей, средствами являются: стретчинг регионального и регионально- общего плана; разучивание связок и танцев, упражнений, шагов в хореографии; комбинированные упражнения в партере сольно и парами в ритмической гимнастике и спортивно-танцевальном рок-н-ролле. Темп музыкальных ритмов - в основном, средний и выше среднего.

4 этап – возраст 10 – 12 лет. По структурности и функциям головной мозг ребенка приближается к мозгу взрослого человека. Именно в этот период завершается переход к доминирующей роли проприоцептивной регуляции движений, значительно расширяется представление о схеме тела. Для этой группы детей вполне по силам и наиболее адекватны следующие средства фитнеса: вариативный + базовый стретчинг общего плана, локально-регионального и регионально- глобального характера (мышц туловища, спины, живота, конечностей); расширение основного состава танцевальных упражнений и связок в хореографии.

В ритмической гимнастике и спортивно-танцевальном рок-н-ролле - креативный ритмо-фитнесс, тактирование под музыкально-ритмические рисунки; дыхательно- образные элементы и связки, адаптированные ритмо-пластические комплексы импровизации. Темп музыкальных ритмов, в основном, выше среднего и средний, периодически высокий.

Представленный материал отражает не только последовательность обучения детей музыкально-ритмическим технологиям, но и одновременно актуализирует подготовку специалиста. Создаваемые технологии обозначенного направления формируются в русле обогащенного развития учащихся, в которых предусматривается насыщенное образовательное содержание, адекватное познавательным интересам детей. В программе предусматривается широкое взаимодействие обучающихся детей с различными сферами

культуры: музыкой, хореографией, танцами, драматургией. При этом делается акцент на создание индивидуальных условий для полного раскрытия возрастных психофизических, духовных и интеллектуальных способностей.

Именно на подготовку специалиста, владеющего современными методиками, технологиями и компетенциями должна быть направлена модернизация физкультурного образования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безруких М.М.,Сонькин, В.Д.,Фарбер, Д.А. Возрастная физиология /Учебное пособие. – М.: Академия, 2009.- 480 с..
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: Молодежь и современность /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика Физической культуры, -1995. -190 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики /учебное пособие – Волгоград, 2004 -132с.
5. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий [Текст]: учеб.- метод. пос./ Е.С. Крючек – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс. – 2001. – 64 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика [Текст]: В 2 т. Т. II. Частные методики/ Т.С .Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России. – 2002. – 216 с.
7. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс. – 2002. – 384 с.
8. Панфилов О. П., Романов В. А., Борисова В. В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий// Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2; URL: www.science-education.ru/108-8584
9. Панфилов О. П., Туревский И. М., Борисова В. В., Завьялов С. И. Структура психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей// Теория и практика физической культуры// научно-методический журнал.-2012.-№ 12.-С. 38-42.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ Г. ХАБАРОВСКА НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Бородин Петр Владимирович, ГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный медицинский университет», г. Хабаровск

Тютюков Вячеслав Григорьевич, ФГБОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры»,г. Хабаровск

Ключевые слова: студенты-медики, компьютерные программно-аппаратные комплексы, физическое состояние занимающихся, управление процессом по физической культуре.

Введение. В ходе информатизации учебного процесса по физической культуре у педагогов появляются совершенно иные, более качественные возможности для управления физическим состоянием занимающихся, чем при традиционном его осуществлении. В связи с этим возникает необходимость решать по-новому вопросы планирования объёма нагрузки и ее интенсификации, разработать иные способы получения и представления информации о физическом состоянии занимающихся, характеризующем готовность организма к различным видам деятельности. Это требует переосмыслить существующие подходы к проектированию, конструированию и реализации процесса физического воспитания студентов вузов в целях обеспечения высокоуровневой сформированности физической культуры личности и достижения требуемой профессионально-прикладной физической готовности.

Для удовлетворения запросов общества на гармонично развитую, физически совершенную личность и собственно исследовательских интересов сообщества педагогов физкультурно-спортивного профиля, нами была предпринята попытка внедрения компьютерных программно-аппаратных комплексов «Дерматоглифика» и «Омега-С» в учебный процесс по физической культуре организуемый в Дальневосточном государственном медицинском университете (г. Хабаровск).

Аппаратно-компьютерный комплекс «Дерматоглифика» позволяет охарактеризовать потенциальные возможности человека применительно к различным сферам его деятельности, в том числе в отношении проявления тех или иных физических качеств и предрасположенности к тому или иному виду спорта. Дерматоглифика, как раздел морфологии изучающий узоры кожного покрова кистей человека, ныне выделяется в отдельное научное направление, имеющее различные подразделы. Эти подразделы связаны с определенными научными исследованиями, использующими дерматоглифику для решения своих более конкретных задач. Общеизвестно что, узоры кожного рельефа образованные капиллярными линиями, закладываются с 5 по 13-ю неделю внутриутробного развития организма одновременно с нервной системой будущего ребенка. Общность эмбрионального происхождения кожи и нервной системы служит гарантом

адекватности дерматоглифических данных в изучении психики человека. За кожными узорами стоят сложные процессы роста и дифференцировки тканей в период онтогенеза. Конституция человека в немалой степени оказывает влияние на функционирование всех органов и систем, что в свою очередь, обусловливает возможности выбора профессии, вида спорта, определяет уровень здоровья и риск развития ряда заболеваний. Высокая индивидуальная специфичность, неизменяемость с возрастом, наследственная детерминированность делают узоры гребней кожи человека самой удобной информативной системой оценки развития и наследуемости фенотипических признаков[2].

Специализированный программно-аппаратный комплекс «Омега-С» предназначен для объективной оценки физического состояния не только спортсменов, но и людей занимающихся в системе массовой физкультурно-оздоровительной деятельности. Общеизвестно, что организм во время занятий физической культурой и спортом подвергается психоэмоциональным и собственно двигательным нагрузкам, и долгосрочные последствия таких нагрузок могут быть не вполне очевидны. Данные же полученные с использованием ресурсов комплекса «Омега-С» могут найти применение, как в работе спортивного врача, так и педагога-тренера в процессе которой можно отследить качество проистекания восстановительных процессов, происходящих в организме. Это позволяет обеспечить оптимальный баланс между высокими нагрузками и сохранением здоровья, существенно повысить эффективность занятий, прогнозировать достижение пика физического состояния (спортивной формы) и управлять этим состоянием на протяжении того или иного (необходимого) периода. Буферно-накопительная электронная база данных комплекса «Омега-С» дает возможность, оперативно сопоставляя вводимую информацию фиксировать изменения в физическом состоянии занимающихся, учет которых может снижать риск травматизма и развития заболеваний или позволит увеличивать дозу нагрузки [3].

В нашем случае динамическое наблюдение за студентами с помощью системы "Омега-С" на протяжении всего эксперимента позволило существенно повысить эффективность внедряемой авторской методики. Таким образом в целях постоянного контроля как за функциональным, так и физическим состоянием студентов были подобраны новые уникальные методики индивидуального подбора интенсивности и длительности физических нагрузок на основе аппаратно-компьютерных комплексов.

Методика. Убежденность авторов в возможности усовершенствовать процесс физического воспитания в вузе на основе использования ресурсов описанных выше диагностических комплексов побудила к проведению экспериментального исследования, который продолжался на протяжении учебного года (с 2013 по 2014 г.г.).

В начале сентября 2013 года из числа 40 студентов-юношей 4-го курса ДВГМУ методом случайной выборки были сформированы две равновеликие по численности (n=2×20) и относительно однородные по уровню физической подготовленности группы. Далее с помощью программно-аппаратного комплекса «Дерматоглифика» было проведено исходное обследование испытуемых этих групп. По данным указанного обследования было установлено, что в контрольной группе оказались студенты, у которых существовала генетическая предрасположенность как к циклическим, так и к ациклическим видам спорта: беговым легкоатлетическим видам на выносливость, лыжным гонкам, велоспорту, единоборствам, спортивной гимнастике. Примерно такая же предрасположенность была свойственна и составу экспериментальной группы. В этой группе с учетом индивидуальных данных анализа дерматоглифики было образовано 3 подгруппы: к первой из них (n=7) были отнесены лица имеющих предрасположенность к «взрывным» видам спорта (армспорт, тяжелая атлетика, единоборства); ко второй (n=6) – студенты имеющие генетические предпосылки к видам спорта, требующим преимущественного проявления выносливости (беговые виды легкой атлетики, лыжные гонки, велоспорт); к третей (n=7) – студенты склонные к сложно координационной двигательной деятельности (гимнастика, акробатика, танцы).

В ходе всего эксперимента испытуемые обеих групп посещали академические занятия по физической культуре два раза в неделю и одно дополнительное учебное занятие в виде факультатива. В ходе дополнительного занятия испытуемые контрольной группы занимались по существующим в вузе факультативным программам, разработанным кафедрой физического воспитания со специализацией по различным видам спорта, выбираемым студентами по своим интересам. Экспериментальная группа применительно к этому виду занятия занималась по авторской методике, основанной на индивидуально-спортизированном подходе. Данный подход предполагал применение в процессе занятий персонально подбираемых (в объеме 40% времени занятий) средств из видов спорта установленных на основе дерматоглифического анализа. В первой подгруппе нами было использовано для развития «взрывной» силы бег на короткие дистанции, прыжки, упражнения на развитие скоростной выносливости с использованием «железа». Для развития силовой выносливости во второй подгруппе мы использовали комбинированную систему функциональных тренировок по системе «Кроссфит», включающую в себя приемы различных спортивных направлений: бег, прыжки, лазание по канатам, работа с «железом», упражнения на кольцах, переворачивание покрышек (огромных), гимнастика и многое другое. Развитие координационных способностей у третей подгруппы доминировали упражнения из гимнастики и акробатики. Оставшиеся 60% времени занятий отводилось на средства обеспечивающие гармонизацию

двигательной подготовки (на основе подвижных и спортивных игр – 30%) и развитие профессионально-прикладной подготовки (на основе спортивной борьбы – 30%).

Результаты и их обсуждение.Программно-аппаратным комплексом «Омега-С» на протяжении всего исследования осуществлялся текущий контроль за двигательными проявлениями и состоянием спортивной формы занимающихся.

Обобщив результаты экспериментальной группы можно отметить, что показатель адаптации к физическим нагрузкам вырос с момента начала эксперимента по времени его окончания на 44,2%; уровень тренированности улучшился на 57%; уровень энергообеспечения с критически низкого уровня повысился на 53,6%. Психоэмоциональное состояние, интегральный показатель спортивной формы, резервы тренированности и энергообеспечения у испытуемых экспериментальной группы с весьма низкого уровня улучшились соответственно на 36,8, 38,1, 69,4 и 43,6% что характеризует вышеуказанные показатели как высокие (таблица 1). Весьма значимым для нас является то, что и показатель спортивной формы у студентов экспериментальной группы в конце эксперимента находился в диапазоне 76%-99% и в целом соответствовал формализованному компьютерному заключению программы «Омега-С» как показатель спортивной формы отличное (5 баллов).

Полученные данные исследования свидетельствуют об эффективном подборе специально-подобранных комплексов физических упражнений (с учетом данных дерматоглифической диагностики).

В контрольной группе также происходили положительные изменения, но прирост показателей за учебный год обучения составил в среднем 26,8%, при этом они характеризуют данные изменения как те, которые «не дотягивают» до диапазона нормы (норма от 60 до 100%).

Таблица 13.Показатели функционального состояния контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента полученные программно-аппаратным комплексом «Омега-С»

№	Показатели/ месяцы	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
		до эксп. M±m	после эксп. M±m	Ед.	%	t	P	до эксп. M±m	после эксп. M±m	Ед.	%	t	P
1	Уровень адаптации к физическим нагрузкам (%)	45±0,6	69±1,9	24	34,9	12,6	p<0,05	43±0,5	77±1,7	34	44,2	18,9	p<0,05
2	Уровень тренированности (%)	39±1,2	65±3,2	26	40	7,6	p<0,05	42±1,4	99±2,7	57	57,6	19,0	p<0,05
3	Уровень энергетического обеспечения (%)	42±1,3	57±2,6	15	26,3	5,2	p<0,05	39±1,4	84±3,1	45	53,6	13,2	p<0,05
4	Психоэмоциональное состояние (%)	44±1,5	63±2,1	19	30,1	7,3	p<0,05	48±1,6	76±2,1	28	36,8	10,8	p<0,05
5	Health – интегральный показатель «спортивной формы» (%)	42±2,7	54±2,9	12	22,2	3,1	p<0,05	52±2,9	84±2,8	32	38,1	8,0	p<0,05
6	Резервы тренированности (%)	33±2,3	47±2,3	14	29,8	4,2	p<0,05	26±2,4	85±3,2	59	69,4	3,7	p<0,05
7	Резервы энергетического обеспечения (%)	46±1,3	48±2,5	2	4,2	0,7	p>0,05	44±1,2	78±2,7	34	43,6	11,7	p<0,05
8	Показатель спортивной формы (баллы)	3	4					3	5				

Что касается результатов тестов (контрольные нормативы) характеризующих физическое состояние испытуемых обеих групп в начале эксперимента и по его окончанию. Так в обеих группах имелась позитивная динамика прироста двигательной результативности. В частности прирост результатов в тесте характеризующим общую работоспособность (Гарвардский степ-тест) в КГ показатель улучшился на 19,4%, в ЭГ – 32,9%, силовая выносливость (подтягивание на перекладине) в КГ возросла на 50,6%, в ЭК на 161,6%, взрывная сила (прыжок в длину с места) в КГ стала больше на 3,5%, а в ЭК на 10,1%, становая тяга стала в КГ больше на 14,6%, а в ЭГ на 76,1%. Наряду с этим в экспериментальной группе за учебный год отмечалась достоверная положительная динамика показателей ЧСС, артериального давления

(диастол.), тест на гибкость (наклон туловища из положения стоя) и окружность грудной клетки (в покое) соответственно на 8,6, 9,3, 138,5 и 10,3%.

Выводы. В заключение следует отметить, что особой ценностью обследования с применением компьютерных комплексов «Дерматоглифика» и «Омега-С» является то, что:

- применение первого комплекса позволяет осуществлять потенциальное прогнозирование предрасположенности к тому или иному виду физкультурно-двигательной деятельности (в нашем варианте возможность выбора вида спорта (упражнений) для занятий);

- второй комплекс обеспечивает получение информации о состоянии спортивной формы, дает возможность проведение контроля за физическим и функциональным состоянием занимающихся и создание новых современных возможностей для оснащенности учебных занятий по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бородин П.В. Прогнозный и измерительно-оценочный процедуринг в процессе физического воспитания студентов-медиков с использованием аппаратно-компьютерных комплексов [Текст]/ П.В. Бородин, В.Г. Тютюков // Физическая культура и спорт в современном обществе // Материалы Всероссийской научно-практической конференции (26-27 марта 2015 года) / отв. ред. С.С. Добровольский. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2014. – 291 с.
2. Дерматоглифика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://centrcosmofarun.narod.ru/dermatoglifika.html. – Дата обращения 01.02.2015 г.
3. Комплекс Омега-С. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.moluch.ru/archive/65/10741/. – Дата обращения 02.03.2015 г.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ В ЦИКЛАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ РУКОПАШНОГО СТИЛЯ

Вартеванян А.М., ТГПУ им. Л.Н.Толстого, г.Тула, Россия

Аннотация.Проанализированы основные механизмы энергообеспечения спортсменов при выполнении тренировочных нагрузок. Предложены технико-тактические схемы тренировок борцов с учетом оптимального соотношения аэробной и анаэробной составляющих нагрузки.

Ключевые слова: борцы, тренировочный процесс, энергия, АТФ, нагрузка.

Abstract. The basic mechanisms of energy of athletes during training loads was analyzed. The technical and tactical training schemes fighters considering the optimal ratio of aerobic and anaerobic components of the load was proposed.

Keywords:.Key words: fighters, the training process, the energy, ATP, load.

Актуальность. Эффективность тренировочного процесса спортсменов в разных видах спорта во многом определяется целесообразностью планирования и использования различных циклов. Как правило, тренировочные занятия включают подготовительную, основную и заключительную части. В зависимости от поставленных в процессе тренировки задач применяются такие типы занятий, как учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, контрольные.

Среди факторов, оказывающих влияние на изменение функционального состояния спортсменов, основными являются вид и уровень двигательной активности, в частности, механизм её энергообеспечения, который может быть анаэробным, аэробным, аэробно – анаэробным. Влияние анаэробной и аэробной составляющей тренировочных нагрузок на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов изучено многими отечественными специалистами (В.А. Колупаев, Д.А. Дятлов, А.В. Окишор, И.Ю. Мельников). Тем не менее, относительно регуляции функционального состояния организма на межсистемном уровне его интеграции в процессе адаптации к физическим нагрузкам среди специалистов существуют различные точки зрения, иногда противоречащие друг другу (1,2,5,6). Актуальным является медико-биологическое обоснование рациональной организации тренировочного процесса в условиях закономерной динамики состояния организма спортсмена с учетом соотношения аэробной и анаэробной составляющих.

Необходимость привлечения различных источников энергии у борцов рукопашного стиля неоднократно изменяется во время поединка. При этом доминирующей является анаэробная энергетическая система. Так, импульсные силовые элементы выполняются при максимальной мощности системы АТФ-КрФ, аэробная система помогает борцу быстро восстанавливаться во время пауз отдыха или слабоинтенсивного спарринга. Установлено, что во время соревновательной схватки борцы расходуют 70-90% энергии систем АТФ-КрФ и АТФ-гликолитического происхождения, и только 10-30% аэробной. Использование в практике показателей обмена креатинфосфата и белков в качестве биохимического контроля позволяют оценивать состояние борцов и целенаправленно управлять тренировочным и восстановительным процессами.

Таким образом, определение и соблюдение оптимального соотношения аэробной и анаэробной составляющих в тренировочном процессе является залогом качественной подготовки спортсменов и успешного выступления в соревнованиях.

Целью данной работы является определение эффективности средств аэробной и анаэробной подготовки борцов рукопашного стиля в циклах тренировочного процесса.

Исследования проводились на базе спортивного клуба рукопашного боя ООО "Спартак" (г. Москва). В исследованиях принимали участие 58 спортсменов в возрасте от 17 до 22 лет.

Мы разделяем мнение ученых о том, что эффективность тренировочного процесса в значительной мере зависит от соответствия ритмо-динамической структуры тренировочных воздействий анаэробной или аэробной направленности закономерным изменениям состояния организма под влиянием эндогенных ритмов и условий внешней среды (4).

Как известно (2), работать в условиях максимального кислородного дефицита способны только борцы рукопашного стиля с высоким уровнем аэробной производительности, который, тем не менее, ниже, чем у пловцов и бегунов. В то же время, используя непродолжительные периоды интенсивной работы, можно существенно увеличить анаэробную производительность. В такой ситуации борец не способен к длительному выполнению тренировочной работы, поскольку продукты распада будут устраняться очень медленно. Высокое содержание лактата в крови резко снизит ресинтез АТФ аэробным путем из-за снижения усвоения кислорода в тканях (2).

На основании рассмотренных положений, принятых за основу при проведении исследований, предложено распределить тренировочную работу на различных этапах подготовки борцов следующим образом.

1. На общеподготовительном этапе необходимо соблюдать такие соотношения между нагрузками в тренировочном процессе: специальная подготовка (СП) – 30%, общая физическая подготовка (ОФП) – 70%. Количество анаэробных тренировочных нагрузок должно составлять 15% (1% – креатинфосфатного компонента и 14% - гликолитического компонента) от общего объема специальной нагрузки, анаэробно-аэробной направленности – 15% и аэробной – 70%. Объем ОФП анаэробного режима – 10% от общего объема ОФП, анаэробно-аэробной – 10% и аэробной – 80% (3).
2. Для интенсификации тренировочного процесса на промежуточном этапе соревновательного периода следует планировать СП в объеме 60% от общего объема тренировочной работы и ОФП – 40%. Объем специальной анаэробной работы должен составлять 30% (1% – алактатной составляющей и 29% – гликолитической составляющей) от общего объема специальной работы, анаэробно-аэробной направленности – 30%, аэробной – 40%. Объем ОФП анаэробного режима – 15%, анаэробно-аэробного режима – 10%, аэробного режима – 75%.
3. Для повышения интенсивности тренировочного процесса на предсоревновательном этапе объем специальной работы должен составлять до 70% от общей тренировочной работы и 30% – ОФП. Объем специальной анаэробной работы должен составлять 40% (1% – алактатной работы и 39% – гликолитической работы) от общего объема СП, анаэробно-аэробной – 40% и 20% – аэробной. Объем ОФП анаэробного режима – 20%, анаэробно-аэробной – 15% и 65% – аэробной.

В результате проведенных исследований и практической работы установлено, что выполнение предложенных технико-тактических схем способствует формированию у спортсменов скорости и точности сложных двигательных реакций, легкости перестройки двигательных навыков, эмоциональной устойчивости.

ЛИТЕРАТУРА:

1. АкопянА.О. Современные подходы к скоростно-силовой подготовке единоборцев / А.ОАкопян // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке: Сборник научных трудов. Волгоград: ВГУ, 2004. – С. 10-14.
2. Блеер А.Н. Возможности совершенствования двигательного навыка борцов на этапе предсоревновательной подготовки. / А.Н. Блеер. – М.: ФОН, 2000. – 24 с.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев, 2004. – 224 с.
4. Панфилов О.П., Шумский В.Г. Биоритмы, география, спортивная работоспособность. / О.П.Панфилов, В.Г.Шумский – Тула, 1991 – Приокск. книжн. изд-во – 135с.
5. ТуманянГ.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. / Г.С. Туманян. – М., 2000. – Кн. 4. Планирование и контроль. – 348 с.
6. Юшков О.П., Шпанов В.Н. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. / О.П. Юшков, В.Н. Шпанов. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХСОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ СЕКЦИОНЕРОВ В ЛГТУ

Васильева М.А., Трухачева Л.А., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: студент, здоровье, выносливость, саморегуляция.

В спортивной психологии формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованию рассматривается как основная задача психологической подготовки, направленной на обеспечение высокой результативности и надежности выступления спортсменов.

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональной сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения.

Цель настоящего исследования заключается в изучении особенностей саморегуляции во время занятий студентов в спортивных секциях в аспекте комплексного исследования развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля.

Теоретической основой данного исследования выступили положения концепций осознанной саморегуляции произвольной активности О.А. Конопкина и В.И. Моросановой.

В исследовании приняли участие 27 студентов (14 студентов, которые не занимаются в секциях, а посещают только занятия физической культуры и 13 секционеров). Критерием разделения выборки на секционеров и несекционеров является цель (достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, которое не только имеет личное значение, но и становится общественным достоянием), длительность занятия спортом и наличие спортивных разрядов и титулов (2 разряд, 1 разряд). В качестве методов исследования выступил опросник ССП-98 Моросановой.

Полученные в результате исследования данные указывают на следующие особенности системы саморегуляции спортсменов. Студенты секционеры отличаются более высоким уровнем саморегуляции по сравнению со студентами, которые посещают академические занятия по физической культуре. Это означает, что они более самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных особенностей, препятствующих достижению цели. Секционеры в большей степени по сравнению с другими студентами способны выделять значимые условия достижения целей. Для спортсменов характерны развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки успешности результатов. Для них характерно использование адаптивных стратегий совладания, таких как принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка ситуации. Так, секционеры в большей степени способны принимать на себя ответственность за результат соревнования, активизировать свои волевые усилия для совладания со стрессовой ситуацией, просчитывать варианты решения проблемы и выносить положительный опыт из любой ситуации, личностно развиваться.

Выбранные стратегии совладания студенты секционеры, вероятно, реализуют посредством следующих приемов, средств саморегуляции:

- ✓ концентрация внимания;
- ✓ сосредоточение на каком-либо виде деятельности;
- ✓ актуализация положительных эмоций;
- ✓ соблюдение определенного режима;
- ✓ прослушивание музыки.

Среди всех исследуемых средств саморегуляции наиболее часто спортсменами используются актуализация положительных эмоций, релаксация, пассивный отдых. Обсуждение соревнования в команде или с тренером как средство саморегуляции чаще используется секционерами.

Результаты исследования позволяют нам описать следующие особенности саморегуляции психических состояний в спорте. Стилевыми особенностями системы саморегуляции произвольной активности спортсменов являются развитая способность выделять значимые условия достижения цели, способность быстро и гибко адаптироваться к изменяющимся условиям, адекватно оценивать результат и его соответствие цели, а также высокий общий уровень саморегуляции. В соответствии с этим спортсмены используют конструктивные стратегии совладания, предполагающие признание своей роли в решении проблем и принятие ответственности, планирование решения проблемы, позитивный настрой и положительную переоценку ситуации, что в свою очередь может воплощаться в применении таких средств саморегуляции неблагоприятных состояний, как актуализация положительных эмоций, концентрация внимания, соблюдение определенного режима, прослушивание музыки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеева Л.Ф. Психическая саморегуляция активности личности // Психические механизмы регуляции активности: Сб. науч. тр. Новосибирского гос. пед. ун-та. Новосибирск, 2001. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М., 1986.
2. Дикая, Л.Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л.Г. Дикая, В.И. Цедров, В.В. Семикин // Психологический журнал. - 1994. - Т. 15. - № 6. - С. 28 - 37.
3. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности // Вопр. психол. 1991. № 1. С. 121127.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. № 4. С. 2635.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

С.Е. Голубева, Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, г. Елец

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый стиль жизни, самостоятельные занятия различными видами физических упражнений.

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Физическая культура занимает ведущее место в решении проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов.

Современному студенту очень тяжело сохранить здоровье в условиях, где он ежедневно подвергается воздействию множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и психическое здоровье. Решению проблемы сохранения здоровья студентов будут содействовать следующие условия: создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающей валеологическую грамотность; физическое воспитание, направленное на повышение культуры здоровья и обучению навыкам самоконтроля; формирование активной позиции к своему здоровью и устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Физическая активность должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового стиля жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил. Это также означает, что наряду с занятиями, проводимыми по учебной программе, необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне учебного процесса. Наиболее доступные в этом плане самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта (ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах и т.д.).

Основная масса молодых людей, пришедших в вуз, имеют к физической культуре пассивное отношение (более 60%) и посещают практические занятия в спортивных залах лишь для того, чтобы получить зачет. Более 20% первокурсников имеют негативное отношение и лишь 12% студентов считают, что ФК является неотъемлемой частью их жизни. Наши исследования среди студентов-первокурсников ЕГУ показали, что низкий рейтинг здоровья проявляется в недостаточном уровне компетентности в личных показателях физического состояния. У многих имеются те или иные факторы риска в повседневном образе жизни и поведении. Негативно-пассивное отношение к академическим занятиям физической культурой приводит к тому, что часть студентов не выполняет научно-обоснованный объем двигательной активности, необходимый для нормального функционирования организма. Решающим в воспитании культуры здоровья студентов должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной потребности постоянно самостоятельно заботиться о своём здоровье.

В вузах задачу формирования мотивов, переходящих в потребность оздоровительных физических упражнений, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.

Привлечение студентов к самостоятельным занятиям является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой.

Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры, которая будет отражать гармоничность и личностную целостность человека, адекватность его взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Егорычева Е.В. Физическая культура – неотъемлемая часть формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова //Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. (1 июля 2011 г.) / ФГБОУ ВПО "Ставропольский гос. ун-т". – Ставрополь, 2011. – С. 49-51.
2. Струначева Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Л.Р. Струначева, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 102.
3. Культура здоровья [электронный ресурс] – Режим доступа. - URL: http://www.tolokonin.ru/library/my_monography/kultura_zdorovia
4. Деменко, А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 205.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Горская И.Ю., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Ключевые слова: координационные способности, спортивная подготовка, морфотипологические особенности, педагогическая технология, координационная подготовка.

Введение. Поиск наиболее эффективных технологий совершенствования физических и психофизических способностей в спорте характеризуется все большим уклоном в сторону дифференциации и индивидуализации в силу того, что резервы сдвига показателей в сфере моторики находятся на пределе человеческих возможностей. К тому же способы повышения уровня физических возможностей ограничены уже достигнутыми предельными величинами объемов и интенсивности нагрузок на современном этапе развития спорта. Дальнейшее их повышение нецелесообразно с позиции сохранения здоровья спортсмена. В этой связи повышение эффективности тренировочного процесса возможно только путем подбора способов и средств педагогического воздействия, позволяющих учесть индивидуально-типологические особенности спортсмена, и, таким образом, построить подготовку более точно, направить ее в нужное русло без увеличения времени и объема тренировок. Особый акцент целесообразно сделать на имеющихся резервах повышения эффективности технической подготовленности спортсмена, основой которой является своевременная координационная подготовка, особенно в сложнокоординационных видах спорта.

Актуальность исследования. В отличие от стандартизированного подхода, дающего достаточный эффект при применении у других категорий населения (оздоровительная физическая культура школьников, спортсменов, взрослых людей), дифференцированный подход требует безусловно гораздо больших усилий. Происходит это потому, что такой подход предполагает научно-методологическое обоснование, перманентный контроль и текущую коррекцию воздействий, использование научных сведений и их точной интерпретации о степени выраженности индивидуально-типологических различий в тех показателях, которые значимы для успешности в конкретном виде спорта. Профессиональные возможности среднестатистического тренера достаточны для применения готовых технологий дифференциации подготовки в тренировочном процессе, однако, по всей видимости, недостаточны для самостоятельной их разработки. Разработка таких технологий должна строиться на предварительном осуществлении научных исследований, тщательном анализе полученных данных, их интерпретации и лишь затем из всего массива полученной информации о закономерностях и особенностях проявления изучаемых показателей вычленяется некая основа, на которой базируется концептуальный подход будущей педагогической технологии. При разработке технологии учитываются реальные условия, типичные для тренировочного процесса в конкретном виде спорта, включающие материально-техническое и кадровое обеспечение. Далее технология должна быть апробирована на практике, оформлена и изложена в виде доступных методических рекомендаций для тренеров и лишь затем может быть рекомендована для применения. Без соблюдения последовательности всех этих этапов никакие научные разработки не могут называться и являться педагогическими технологиями в полном смысле этого слова, так как само понятие педагогической технологии предполагает разработку четкого алгоритма действий, основанного на научно-методической базе и адаптированного для применения в реальных педагогических условиях (потребности конкретного вида спорта, материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение, климато-географические условия).

Анализ научно-методических публикаций и собственный многолетний опыт научных исследований свидетельствуют о том, что из всех видов индивидуально-типологических различий в каждом виде спорта значимыми оказываются 1-2 фактора, на которые и следует опираться при разработке способов внутригруппового дифференцирования [1, 2, 3, 4]. При условии адекватного выбора этих факторов они могут успешно служить основой внутригрупповой дифференциации параметров координационной и психомоторной нагрузки и повышения эффективности тренировочного процесса. Чаще всего основой

дифференцированного подхода становятся морфотипологические различия или учет типа межполушарного взаимодействия. Выбор основы для дифференцированного подхода в процессе координационной подготовки зависит, прежде всего, от специфики вида спорта.

Успешность представителей определенных типов телосложения в конкретных видах спорта обусловлена известными фактами разного сочетания выраженности двигательных способностей, присущих определенному морфотипу. По мнению Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазова (2000), морфотип является генетическим маркером моторных и психомоторных способностей человека [4]. Механизм взаимосвязи морфологических параметров с выраженностью других признаков человеческого организма (развитием двигательных возможностей, темпераментом, темпами биологического созревания, нейродинамическими характеристиками, механизмами энергообеспечения, протекания биохимических реакции и др.) обусловлен тем, что соматотип является внешним выражением общей конституции человека, одной из его частных конституций, взаимосвязан с другими частными конституциями и проявляется как часть единой системы взаимодействий. Как известно, морфологические параметры жестко детерминированы генетически, чем объясняется необходимость учета морфотипологических особенностей уже на этапе отбора в конкретные виды спорта. В процессе занятий спортом, безусловно, происходят влияния на отдельные морфологические признаки, однако изменение соматотипа не происходит.

Цель исследования - обоснование, разработка и экспериментальная апробация педагогической технологии координационной подготовки спортсменов, базирующейся на учете морфотипологических различий, то есть на учете типа телосложения спортсмена.

Методика и организация исследования. Исследование проведено в рамках выполнения государственного задания Министерства спорта РФ на 2012-2014 годы на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК. В исследовании приняли участие спортсмены разного уровня квалификации, общий объем выборки составил 420 человек, все мужского пола. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольное педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, соматометрия, стабилография, психофизиологические методы, методы математической статистики. Проведена серия педагогических экспериментов с участием представителей хоккея, борьбы самбо, футбола, BMX, находящихся на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

Результаты исследования. В данной статье коротко представлены теоретические и методические основы разработки технологии координационной подготовки спортсменов. Собственные многолетние исследования позволяют предположить, что в ряде видов спорта значимыми являются морфофотипологические параметры, следовательно, различия в морфологических показателях и типах телосложения и следует учитывать в процессе координационной тренировки. Безусловно, почти во всех видах спорта морфотипологические параметры имеют значение, однако мы имеем в виду только те виды спорта, в которых спецификой соревновательного упражнения является разноплановая деятельность, связанная с физической нагрузкой неоднозначного характера (необходимо проявление разных способностей: скоростных, скоростно-силовых, силовых, способностей к выносливости, точность и др.). Это такие ациклические виды спорта, где успешно выступают представители разных типов телосложения (в отличие от таких видов спорта, где размах вариантов морфотипологических признаков невелик, например, художественная или спортивная гимнастика, где чаще всего успешными являются астеники и представители торакального типа телосложения, или прыжки в высоту, где преимущество имеют астеники). Такими видами спорта можно считать хоккей, футбол, борьбу, биатлон и др. Подчеркнем еще раз, дифференцированный подход на основе морфологических индивидуально-типологических различий имеет смысл реализовывать только в тех видах спорта, где есть представители минимум трех разных типов телосложения. В тех же видах спорта, где достижение успешности лимитировано определенным типом телосложения в силу специфики проявления двигательных способностей, значимых в этих видах спорта и присущих именно такому сочетанию морфологических признаков, применение дифференциации такого типа попросту не имеет смысла. Конечно, бывают случаи встречаемости «нетипичных» для данного вида спорта типов телосложения, однако, такие случаи единичны и являются исключением из общей картины и требуют индивидуального подхода.

Необходима такая организация учебно-тренировочного процесса, которая позволяет учесть мозаику проявления двигательных способностей, присущую определенному морфотипу, оптимально подстроить ее под требования вида спорта. Такое выстраивание тренировочного процесса должно быть гибким, а значит должно меняться на разных этапах многолетней спортивной подготовки в данном виде спорта. Собственные исследования позволяют утверждать, что на ранних этапах многолетней спортивной подготовки наиболее эффективным и целесообразным является подход, основанный на гармонизации всех значимых видов координационных способностей (КС) у представителей разных типов телосложения (акцентированное развитие «отстающих» видов КС). Дифференциация на этих этапах заключается в учете различий выраженности КС у каждого соматотипа и усиленное воздействие на «отстающие» показатели.

С ростом уровня квалификации смысл дифференциации меняется. Как правило, на этих этапах имеет смысл «усиливать» сильнейшие стороны координационной подготовленности спортсмена, так как в сложившейся спортивной деятельности уже произошло регулирование механизмов обеспечения результата на основе имеющихся морфотипологических особенностей (уже стабилизировалось амплуа, наиболее подходящее определенному морфотипу, определилась принадлежность к какой-либо весовой категории, сложился стиль ведения спортивной борьбы и т.д.). Также к этому моменту, как правило, закончились сенситивные периоды развития большинства видов КС. Поэтому дифференциация на этом этапе должна строиться на построении моделей координационной подготовленности для каждого соматотипа, затем в тренировочном процессе целесообразно использовать построение индивидуального профиля спортсмена и планировать нагрузку с учетом соответствия или несоответствия индивидуальных показателей модельному уровню. Таким образом, на ранних этапах многолетней спортивной подготовки процесс дифференцирования более унифицирован, затем он приобретает все больше черт индивидуализации.

На предварительном этапе исследования изучена динамика показателей общей координационной подготовленности представителей изучаемых видов спорта в процессе многолетней подготовки. Выявлены особенности координационной подготовленности спортсменов разных видов спорта. В процессе исследования были разработаны критерии оценки разных видов координационных способностей, включающие шкалы дифференцированной (5-балльной) оценки для спортсменов разного уровня квалификации с учетом индивидуально-типологических особенностей (на примере борьбы самбо, футбола, хоккея, BMX).

На рисунке 8 представлена схема разработанной в ходе исследования педагогической технологии совершенствования координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и морфотипологических различий. Предложенная технология является универсальной для видов спорта, где успешно выступают представители разных типов телосложения. Как видно из схемы на рисунке 1 есть этапы сходной направленности, общие для спортсменов разного уровня квалификации: это этап выявления наиболее значимых для успешности достижения соревновательного результата видов КС и этап оценки исходного уровня координационной подготовленности, на котором по определенной программе проводится тестирование спортсменов.

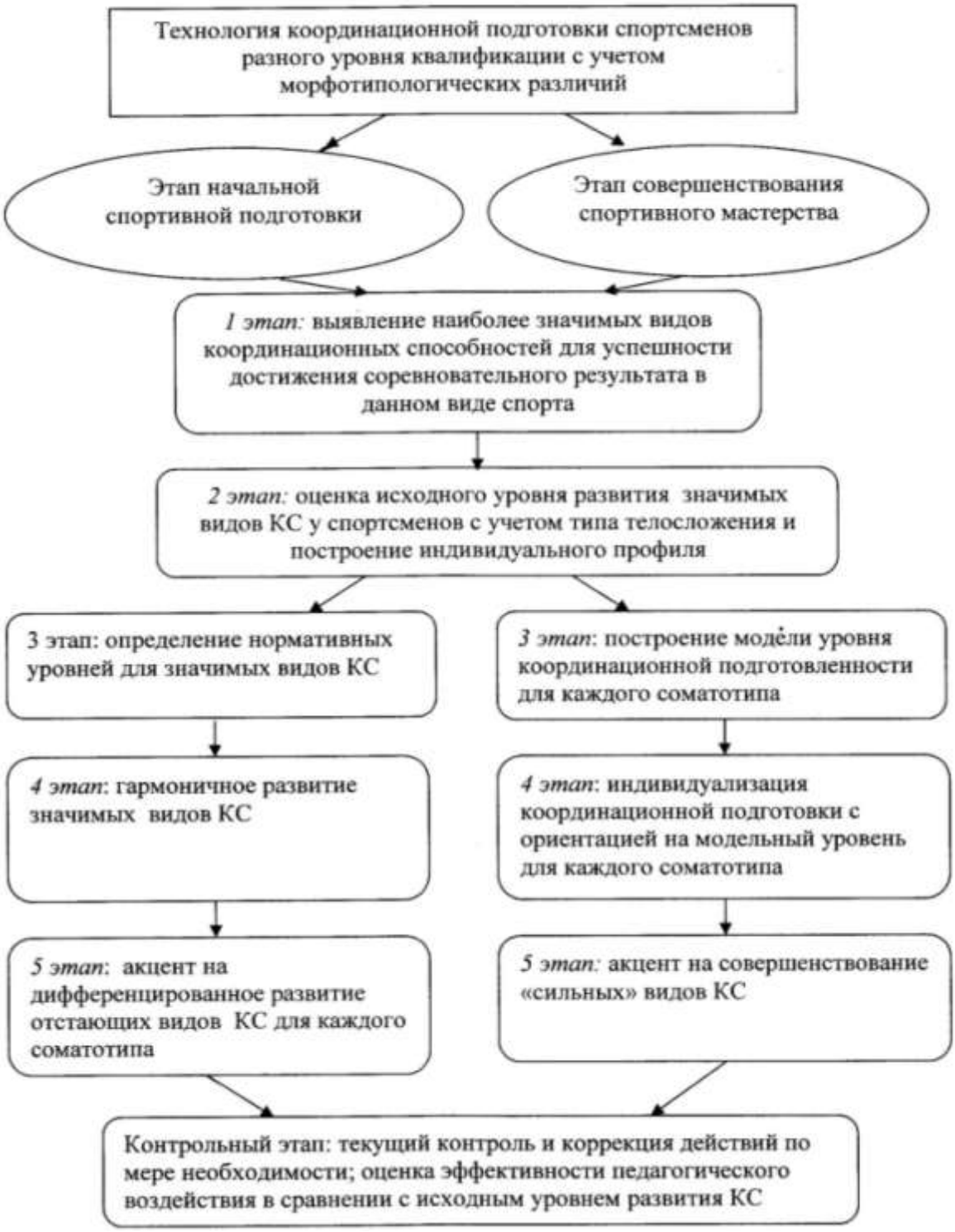


Рисунок 8. Схема педагогической технологии координационной подготовки спортсменов разного уровня квалификации с учетом морфитипологических особенностей

Далее целесообразно наметить способы разделения группы занимающихся на подгруппы в соответствии с выявленными морфотипологическими особенностями уровня развития значимых видов КС. При этом, следует отметить, что не всегда имеется необходимость разделения группы на число подгрупп, равное количеству представленных в выборке типов телосложения. Ведь по отдельным видам КС между представителями разных типов телосложения различий не наблюдается. Кроме того, в разработанной технологии предусмотрена общая часть, где оказывается стандартное воздействие на спортсменов всех типов телосложения, а также дифференцированная часть, в которой учитываются морфотипологические особенности. В дифференцированной части оказывается акцентированное (направленное) воздействие с учетом исходного уровня развития разных видов КС у спортсменов определенного типа телосложения. При этом на начальном этапе спортивной подготовки цель дифференцированного воздействия – гармоничность развития значимых КС, в связи с чем, основной упор делается на нивелирование «отставания» в уровне развития определенных КС. На этапе совершенствования спортивного мастерства целью дифференцированного воздействия является стимулирование «сильных сторон» координационной подготовленности в соответствии с модельным уровнем по каждому соматотипу.

Технология координационной подготовки с учетом морфитипологических особенностей была успешно апробирована и внедрена в практику тренировочного процесса нескольких видов спорта.

Выводы. В процессе проведения серии экспериментов выявлено, что при применении разработанной педагогической технологии на этапе начальной спортивной подготовки эффекты воздействия более выражены, чем на более поздних этапах. Следовательно, оптимальное время для применения таких технологий – это начальный этап многолетней спортивной подготовки.

Выявлено, что на начальном этапе подготовки более значимо выражены положительные приросты общих КС. На более поздних этапах (тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) в большей степени происходит совершенствование специальной координационной подготовленности. Что касается длительности применения дифференцированных подходов в процессе координационной подготовки, то выявлено, что даже в течение кратковременного воздействия эффективность такого воздействия достаточно высока. Однако следует рекомендовать постоянное применение элементов дифференциации и индивидуализации в процессе координационной подготовки, так как исследование отставленного эффекта после проведенных экспериментов показывает некоторое снижение достигнутого уровня показателей координационной подготовленности через 1-2 месяца.

Применение разработанной технологии координационной подготовки спортсменов с учетом индивидуально-типологических особенностей в учебно-тренировочном процессе позволяет повысить уровень развития разных видов координационных способностей в среднем на 30%, уровень технической подготовленности – в среднем на 20%.

ЛИТЕРАТУРА:

1 Горская, И. Ю. Морфотипологические различия и значимость их учета в процессе занятий физической культурой и спортом: монография / И. Ю. Горская, Л. Г. Харитонова, Д. А. Хозяинова, Я. А. Куценко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 304 с.

2 Горская, И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №7. – С. 34-38.

3 Кадуцкая, Л. А. К вопросу об индивидуализации и дифференциации процесса подготовки спортсменок / Л. А. Кадуцкая, Э. П. Сердюков // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья : сборник научных статей / под ред. В. Л. Крайника, П. Г. Воронцова. – Барнаул : АлтГПА, 2010. – С. 98-99.

4 Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

5 Шелков, О. М. Двигательная одаренность и методические подходы к ее выявлению и развитию / О. М. Шелков, Е. П. Ильин, А. А. Баряев, Л. Н. Шелкова // Социально-педагогические проблемы физической культуры учащейся молодежи : сборник научных трудов. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2012. – С. 125-128.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

Горячева Н.Л., Лалаева Е.Ю., Андреенко Т.А., ФГБОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

Ключевые слова: спортивная акробатика, акробатические прыжки, техника акробатических прыжков.

Введение. Современная спортивная акробатика с ее прогрессирующей сложностью соревновательных программ требует от акробатов исполнения упражнений самой высокой сложности. Постоянный рост спортивных результатов предопределяет необходимость дальнейшего совершенствования техники двигательных действий, разработки новых, более эффективных методов технической подготовки, в основе которых лежит двигательная база спортсмена. Ее качество существенно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства и возможность овладения сложными упражнениями.

Актуальность исследования. Проблема физической подготовки акробатов с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов, в соответствии с тенденциями и перспективами развития мировой акробатики [3, 4, 5].

В теории и практике спорта принято считать, что двигательные способности – это база, на которой строится техническое мастерство спортсменов. Тем не менее, на современном этапе развития теории и практики акробатики это бесспорное положение нуждается в уточнениях и конкретизации, имеющих непосредственный выход в методику обучения и тренировки.

Из анализа литературы и опыта работы тренеров и спортсменов достаточно хорошо известно, что между уровнем развития физических качеств и техникой выполнения акробатических прыжков, существует определенная взаимосвязь. Для проверки сложившегося мнения было проведено исследование в условиях прохождения соревнований.

Цель исследования. Определить взаимосвязь между скоростными качествами и упражнениями скоростно-силового характера и качеством выполнения акробатических прыжков.

Методика и организация исследования. Определение проводилось на кубке России у высококвалифицированных акробатов и Первенстве Волгоградской области у акробатов-разрядников.

Результаты исследования. Результаты исследования приведены в таблице 14.

Таблица 14.Результаты корреляционной взаимосвязи по Спирмену между скоростными качествами акробатов и техникой выполнения упражнений на дорожке

Исследуемые показатели / Соревнования	Время разбега (сек)	Техника исполнения (баллы)	Коэффициент корреляции
Кубок России (n = 10)	3,8	9,1	0,500
Чемпионат Волгоградской области (n = 10)	4,0	8,6	0,686

Как показывают полученные данные, эта связь существует и она достаточно высокая (P<0,05). Следует отметить, высокий уровень подготовленности высококвалифицированных акробатов, выступающих на Кубке России. Так, средняя скорость в разбеге у них составила 3,8 с, а оценка за качество выполнения акробатического упражнения – 9,1 балла.

У акробатов, выступающих на чемпионате Волгоградской области средняя скорость в разбеге у них составила 4,0 с, а оценка за качество выполнения акробатического упражнения 8,6 балла.

Коэффициент корреляции между изучаемыми показателями у акробатов высокой квалификации равен 0,500, а у спортсменов-разрядников – 0,686.

Прежде чем приступить к развитию скоростно-силовых качеств, необходимо определить, какие из рекомендованных упражнений в наибольшей степени соответствуют техническому росту акробатов при выполнении акробатических прыжков.

Из множества тестов, предлагаемых акробатам в качестве средств СФП, были отобраны упражнения скоростно-силового характера и определена их взаимосвязь с качеством выполнения акробатических прыжков. Результаты исследования приведены в таблице 15.

Таблица 15.Показатели корреляции рангов по Спирмену, между упражнениями скоростно-силового характера и качеством выполнения акробатических прыжков

Тесты, отражающие скоростно-силовые качества					
Статистичес-кие параметры n = 10	Бег 20 м с места	Прыжок в длину с места	Отскок вверх после спрыгивания с возвышения	Бег 20 м с ходу	Напрыгивание на возвышение
r	0,504	0,500	0,803	0,687	0,709
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Как показывают полученные коэффициенты корреляции из большего числа упражнений, направленных на развитие физических качеств скоростно-силового характера, только 5 из них имеют высокую зависимость. Особенно высокую взаимосвязь с качеством выполнения акробатических прыжков имеют следующие тесты:

- отскок вверх после спрыгивания с возвышения (r = 0,803);
- напрыгивание на возвышенность за 30 сек. (r = 0,709);
- пробегание 20 м с ходу (r = 0,687).

Средняя зависимость обнаружена с такими упражнениями как:

а) пробегание 20 м (r = 0,504);

б) прыжок в длину с места (r = 0,500).

Полученные данные подтверждаются исследованиями ряда авторов [1, 2].

Выводы. Таким образом, в ходе проведенного исследования была определена высокая зависимость качества выполнения акробатических прыжков от скорости разбега и эта зависимость тем выше, чем ниже уровень технической подготовленности акробатов. Следовательно, в тренировке необходимо самое серьезное внимание уделить развитию скоростно-силовых качеств. Применение в учебно-тренировочном занятии с акробатами упражнений, направленных на повышение скоростно-силовой подготовленности значительно повысит качество выполнения акробатических прыжков.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Биндусов Е.Е., Стебельцов Е.А. Новый взгляд на развитие прыгучести в гимнастике.- Сб. Гимнастика.- М., 1987.- С. 51-52.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 231 с.
3. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – Хабаровск, ДВГАФК, 2003. – 20 с.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Автореф. дис. … док. пед. наук.- М., 1990.- 48 с.
5. Менхин Ю.В., Савенкова Г.К. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастами-акробатами //Физическая культура, 2005, № 2. С. 28-31.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Т.С. Демчук, А.Д. СокожинскийРеспублика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Ключевые слова: самостоятельная работа, формы самостоятельной работы по физической культуре, здоровьесозидающая деятельность.

Введение. Проблема укрепления здоровья субъектов образовательного процесса всегда была предметом внимания и государства, общественности, специалистов. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая и экологическая ситуации привели к ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения Республики Беларусь.

Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития студенческой молодежи. Педагогами и врачами отмечаются факты отставания и несоответствия показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями этого возраста. Наблюдается устойчивая тенденция дальнейшего снижения этих показателей в процессе обучения в вузе, роста числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (М.Я. Виленский, Э.Н. Раимова и др.)

В связи с этим, существенно повышается статус физической культуры как учебной дисциплины и как важнейшего компонента целостного развития личности в решении задач приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры, здоровому образу жизни. Результаты научных исследований показывают, что достижение поставленных задач в рамках четырех часов в неделю, выделяемых учебным планом вузов на занятия по физическому воспитанию, не представляется возможным (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич и др.).

Актуальность. Многие ученые предполагают теоретически и методически обоснованное использование наряду с обязательными видами учебных занятий по физической культуре потенциала самостоятельной работы (Н.А. Третьяков, Ю.Л. Якубенко и др.).

Цель исследования. На основе сущностных характеристик понятия «самостоятельная работа» детерминировать специфику особенностей самостоятельной работы по физической культуре в аспекте здоровьесозидания.

Методика и организация исследования. Основными методами исследования явились теоретический анализ и обобщение научно-литературных источников и практического опыта по данной проблеме.

Результаты исследования. Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы показывает, что понятие «самостоятельная работа» имеет не одно смысловое значение: как форма и метод организации процесса обучения; как деятельность учащихся, которая протекает в процессе обучения без непосредственного участия педагога и др. [1, 2, 3, 4].

На наш взгляд, наиболее точно отражающим сущность самостоятельной работы является определение Б.П. Есипова: «Самостоятельная работая, включаемая в процесс обучения, - это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время; при этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий» [2, с. 15].

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» может рассматриваться как собственно самостоятельная работа и управляемая самостоятельная работа. Собственно самостоятельная работа организуется самими студентами в удобное для них время. Она мотивируется личными познавательными потребностями и ими же контролируется. Управляемая самостоятельная работа

– это опосредованное управление со стороны преподавателя выполнения студентом учебного задания в специально отведенное время.

Следует отметить, что существенным признаком самостоятельной работы является участие в ней преподавателя. Мера этого участия ограничена, но специфична - создает необходимые условия, организует и направляет деятельность студентов в соответствии с заданием и инструкцией, обеспечивает ее психологическую поддержку (стимулирует положительные мотивы, побуждает к самостоятельности и творчеству).

Исходя из этого основными задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных знаний и умений;
- развитие познавательных способностей;
- развитие творческой инициативности, самостоятельности, организованности и др.;
- формирование способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Согласимся с рядом авторов (П.И. Пидкасистый, Ю.Г. Резников), которые рассматривают самостоятельную работу как форму организации и средство активизации учебно-познавательной деятельности, способствующую формированию самостоятельности как свойство личности. Самостоятельность предполагает ответственное отношение к своим действиям, поступкам, способности действовать сознательно и выражается в умении ставить цели и достигать результатов собственными усилиями.

В соответствии с задачами определяются и формы самостоятельной работы. Это может быть индивидуальное консультирование, собеседование, рефераты, тестирование, эссе, подготовка презентаций, создание «портфолио», выполнение различных проектов, «анализ конкретных ситуаций» и др.

Пидкасистый П.И. полагает, что внешней формой самостоятельной работы является учебное задание, а внутренним содержанием - познавательная задача. «Самостоятельная работа выступает в процессе обучения в качестве специфического педагогического средства организации и управления самостоятельной деятельностью учащихся, которая должна включать и предмет и метод научного познания» [3, с. 184].

Учебные задания нами дифференцируются в зависимости от целевой направленности на теоретические, методические и двигательные задания. Особое значение имеет выполнение студентами двигательных заданий, которые нацелены на практическое освоение здоровьесозидающих технологий.

Предлагаемые студентам задания для самостоятельной работы должны включать в себя проблемную ситуацию, отражающую осознаваемые студентам (с помощью преподавателя) противоречия между актуальным уровнем развития физических ресурсов здоровья и личностно принятыми целями их дальнейшего совершенствования.

Согласимся с мнением Ю.Г. Резникова, что только в процессе решения творческих задач студент является субъектом учебной деятельности. Позиции студента и преподавателя в отношении предмета усвоения равноправны и характеризуются как субъект-субъектные [4]. Роль студента в этом случае не сводится к усвоению готовых знаний, а связана с продуктивным уровнем, т.е. деятельностью обучающегося в нестандартной ситуации, добывании субъективно нового. Поэтому самостоятельная работа должна представлять для студента решение творческой задачи, содержание которой должно включать блок таких понятий как: потенциал здоровья, здоровьесозидающие технологии, индивидуальная здоровьесозидающая траектория, методы сбережения своего здоровья, методы диагностики состояния здоровья, способы поддержания физического, психического и нравственного здоровья, сведения о физических нормах, критериях здоровья и др.

Так, на первых учебных занятиях студенты решают проблемные задания, связанные с измерением и оценкой собственных показателей физического развития, физической подготовленности, функционального развития, определением уровня развития физического ресурса здоровья. На последующих занятиях ставятся ближайшие целевые ориентиры для своей здоровьесозидающей деятельности. Здоровьесозидающая деятельность нами определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации, т.е. управление собственным здоровьем, которое предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению потенциала здоровья.

Далее студентам предлагаются здоровьесозидающие технологии, которые могут использоватся как в учебное, так и внеучебное время. Им представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект, среди широкого спектра таких технологий выбрать те, которые им наиболее приемлемы. Студенты могут самостоятельно осуществить контроль и оценку результатов своей деятельности.

Выводы. Таким образом, самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура», определяется учебными заданиями, содержание которых включает такие понятия как: потенциал здоровья, здоровьесозидающие технологии, индивидуальная здоровьесозидающая траектория, методы сбережения своего здоровья, методы диагностики состояния здоровья, способы поддержания физического, психического и нравственного здоровья, сведения о физических нормах,

критериях здоровья и др. Характеризуется активностью, самостоятельностью студента, проявлением творческих способностей. В основном используются проблемные задания требующие самостоятельного поиска способов решения и выделение студентами личностно значимых проблем. Предусматривается постепенное повышение степени трудности учебных заданий с учетом индивидуальных способностей обучающихся и уровнем их здоровья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Грекова, Н.П. Активизация самостоятельной работы студентов в процессе внеаудиторных занятий: автореф. дис. канд.пед.наук 13.00.01 / Н.П. Грекова. – Минск, 1985. – 17 с.
2. Есипов, Б.П. Самостоятельная работы учащихся на уроке / Б.П. Есипов. – М.: Учпедгиз, 1961. – 63 с.
3. Пидкасистый, П.И. Пути активизации самостоятельной работы студентов по педагогическим дисциплинам / П.И. Пидкасистый . – М.: Наука, 1976 – 36 с.
5. Резникова, Ю.Г. Формирование у студентов младших курсов педагогического института готовности к самостоятельной работе : дис. ...канд.пед.наук : 13.00.08 / Ю.Г. Резникова. – Улан-Удэ, 1995 – 179 л.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ФУТБОЛА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Домнинский А.Е.ГБОУ города Москвы «Школа № 2065»

Введение. В настоящее время все больше специалистов в области физической культуры и спорта обращают внимание на необходимость сохранения здоровья и высокой работоспособности детей.

Конечно, для реализации этих задач целесообразно использовать физические упражнения, которые так или иначе направлены на развитие физических качеств.

И хотя тема развития физических качеств достаточно освещена в исследованиях в области физической культуры и спорта, однако исследования эти в большинстве носят общий характер.

Актуальность исследования.Несмотря на то, что с появлением компьютеров, смартфонов и планшетов резко сократилась двигательная активность людей и, что важно, детей,по сравнению с предыдущими десятилетиями, все больше появляется организаций, осуществлявших спортивную работу с детьми. Но, как правило, это платные секции, кружки, клубы. Школа, а точнее, спортивная школьная секция, является тем местом, где дети могут организованно и бесплатно заниматься физическими упражнениями, повышать уровень физической подготовленности и своего физического развития в целом.

Ведь именно в школьном возрасте должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

Самой популярной в мире спортивной игрой и, на мой взгляд, одним из наиболее эффективных, комплексных и универсальных средств физического воспитания и гармоничного физического развития детей без преувеличения можно считать футбол. Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий. Деятельность футболистов носит преимущественно динамический характер, где периоды значительной работы чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Таким образом, игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Вот почему мне кажется изучение вопроса о влиянии занятий в школьной секции по футболу на уровень физического развития школьником таким актуальным.

Цель исследования.На базе школы № 2065 (Москва) мною было проведено исследование с целью определить влияния занятий в секции на уровень физического развития детей.

В процессе исследования необходимо было решить несколько задач, а именно: 1.провести диагностику физической подготовленности школьников на начало и конец года;

2.проследить динамику физической подготовленности школьников;3.описать полученные в ходе исследования данные и сделать выводы.

Всего в работе были выделены четыре этапа:

1.Анализ научной литературы по теме нашего исследования. Сбор информации по проблеме.

2.Диагностический этап. Тестирование в начале и в конце учебного года.

3.Этап обработки полученных данных. Анализ.

4. Описание хода исследования и полученных результатов и сделанных выводов.

Методика и организация исследования.

Исследование приводилось в течение учебного года (с сентября 2014 по май 2015), среди учеников 7-х классов.

В исследовании приняли участие только мальчики. Экспериментальную группу (группа 2) составили учащие 7-х классов (а,б,в,г), мальчики в количестве 20 человек, посещающие секцию по футболу. В контрольную группу (группа 1) вошли учащиеся 7-х классов (а,б,в,г), мальчики в количестве 20 человек, не

посещающие никакие спортивные секции, в то время как посещение интеллектуальных секций и кружков допускалось (студия «Юный художник, секция по шахматам, оригами и английский язык»).

Уровень физического развития детей изучался в различных по форме движениях, в которых в той или иной мере появляются быстрота, сила, ловкость, выносливость или их сочетание.

Для исследования на каждого ребенка заполнялся лист диагностики «Протокол выполнения нормативов по физической культуре», в который вносились данные о двигательных умениях на начало и конец учебного года. Также лист диагностики содержит нормативы, позволяющие сразу, оценить результат и определить у ребенка уровень сформированности тех или иных двигательных умений – высокий, средний или низкий.

Подбирая диагностический материал, в целях максимальной достоверности результатов, соблюдалось единство условий испытаний, доступность и доходчивость требований, которые бы помогли выявить максимальные достижения ребенка.

Испытания проводились в привычной для детей обстановке – в спортивном зале и на школьном стадионе, где проходят уроки физической культуры в течение года.

К основным качествам, проявляемым в двигательной деятельности и характеризующие физическое развитие в целом, были определены скоростные качества, выносливость, силовая подготовка и ловкость. Так и названы основные блоки в диагностике.

Каждый блок имеет два диагностических упражнения, которые в полной мере позволяют оценить уровень сформированности того или иного качества.

Результаты исследования.

Исследование показало, в группе 1 по тесту «Бег 60м» улучшение результатов на 5%, в то время, как в группе 2 прибавка составила 30%.

Также, в тесте «Челночный бег», где группа 1 прибавила 10%, а группа 2 20%, группа 2 опередила группу 1 на 10%. Можно утверждать, что дети, посещавшие школьную спортивную секцию по футболу, улучшили свои скоростные качества более эффективно, чем дети из групп 1, которые посещали лишь уроки в школе. В тесте «Бег 1000 м.» группа 1 улучшила свои показатели на 10%, а группа 2 на 20%, что в два раза превышает показатели групп 1.

В тесте «Скакалка» группа 1 набрала 15%, а группа 2 прибавила 25% и превысили показатели группы 1 на 10%, что говорит о том, что секция футбола довольно эффективно развивает также выносливость.

В плане силовой подготовки опять лидирует экспериментальная группа 2, так как в тестах «Подтягивание» и «Подъем туловища» она опередила группу 1 на 10%. Однако, в тестах, направленных на определение уровня ловкости у детей, группа 2 проявила себя по-другому. В «Прыжках с места», изначально обе группы были равны, а в конце года каждая их них прибавила по 15%. В тесте «Бросок мяча» группа 2 прибавила 10% и уступила группе 1, которая улучшила свои результаты на 20%.

Выводы.Из проведенного исследования можно сделать выводы, что гипотеза о том, что дополнительные занятия в школьной спортивной секции футбола положительно влияют на уровень физического развития школьников, подтвердилась.

На основании полученных в результате исследования данных, можно утверждать, что дети, посещавшие занятия в секции футбола, значительно улучшили показатели физического развития по сравнению с детьми, посещавшими только уроки физической культуры.

Конечно, комплексы упражнений для развития физических качеств юных футболистов составлены с учетом их возраста, подготовленности, выполнение упражнений не требует сложного оборудования и ориентированы на проведение в школьном спортивном зале и на спортплощадке, а подобранные упражнения направлены на решение задач общей физической подготовки. Однако, по результатам исследования стало ясно, что программа секции футбола должна быть доработана с учетом полученных данных, а именно, следует усилить блок по развитию ловкости детей.

Хотелось бы отметить, что начинать занятия футболом рекомендуется как можно раньше, желательно еще в дошкольном возрасте, что значительно облегчит усвоение детьми сложно координационных элементов футбола.

В содержание подготовки юных футболистов рекомендуется включать как можно больше подвижных игр и игровых заданий с предметами и без предметов, что позволит повысить двигательно-координационные и кондиционные способности за счет повышения эмоциональности и мотивированности занятий.

А во время проведения занятий через игры и игровые упражнения достаточно сложно дозировать нагрузку для детей младшего школьного возраста, следует обращать внимание на проявление внешних признаков утомления и сочетать нагрузку высокой интенсивности со средней и низкой.

Также, на мой взгляд, следует включать в занятия юных футболистов как можно больше упражнений на общую физическую подготовку, а именно, на силовые способности детей младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак.физ.культуры пед.ин-тов по спец. 03.03. «Физ.культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина.-М.: Просвещение, 1990.-287с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 1996
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств, М.: ФиС, 1980 г.
5. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры, 3-е изд., испр. и доп. – М., Физкультура и спорт.-1985.-270с.
6. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. -М.,ФОН, 1995-110с.
7. Лях В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры, 1999. - №5. – С. 40-46.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед.спец.высш.учеб.заведений.-М.: Просвещение, 1989.- 222 с.
10. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры». – Москва, Физкультура и спорт, 2004.
11. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт. – 1991. - 192с.
12. Чаленко И.А., «Современные уроки физкультуры в школе», Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.
13. Шавердова А.И., «Воспитание спортсмена», учебное пособие, Москва, Педагогика, 2007.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АКВААЭРОБИКИПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСА

Дудкина С.Н., Щедрина А.С.,ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: плавание, аквааэробика, эффективность, обучение, методика.

Одной из основных проблем системы оздоровительной физической культуры является задача повышения двигательной активности студентов высших учебных заведений. Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья студентов объясняется рядом причин: неблагоприятной экологической обстановкой, малоподвижным сидячим образом жизни, повышенным потоком воспринимаемой информации и, как следствие, высокой степенью утомляемости. Решать эти и другие проблемы призвана реализация Программы по физическому воспитанию в вузе. Обязательным разделом данной Программы является плавание.

Плавание не только вид спорта, но и жизненно необходимый прикладной навык. Кроме того, это один из немногих видов спорта, практически не имеющий противопоказаний. Это открывает широкие возможности для использования плавания как мощного оздоровительного фактора, так и комплексного средства разностороннего физического развития студентов.

Замечено, что у людей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость.

Учебно-спортивный комплекс Липецкого государственного технического университета включает в себя современный закрытый 25-метровый бассейн с раздевалками для девушек и юношей и душевыми, залом сухого плавания, что делает возможным практически каждого студента обучить навыкам плавания.

Занятия по плаванию проходят в форме учебных занятий и занятий в секционной группе. Цель данных занятий – повышение эффективности учебного процесса за счёт совершенствования физических, функциональных способностей студентов, поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности, овладение навыками прикладного плавания.

На 1-3 курсах занятия обязательны для всех студентов, не имеющих противопоказаний, и проводятся 2 раза в неделю. Общая продолжительность курса – от полутора до двух месяцев в зависимости от численности обучающихся на факультете.

В программу плавания основной группы входят: обучение плаванию и начальная тренировка по плаванию. В специальной медицинской группе занятия направлены на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, повышение работоспособности, постепенную адаптацию организма к воздействию физических нагрузок.

Так как плавание не включено в школьную программу по физкультуре, то вполне естественно, что часть студентов 1-го курса или очень неуверенно держатся на воде или вовсе не умеют плавать. В среднем,

это 12-15 % от общего количества поступивших в вуз, причём среди девушек больше неумеющих плавать, чем среди юношей.

С целью повышения эффективности занятий плаванием используются как традиционные методы обучения, так и различные инновации, в частности, активное внедрение новых технологий фитнеса. Это обусловлено содержанием основных ориентиров современных фитнес-программ, призванных обеспечить гармоничное сочетание ряда благоприятных воздействий на состояние здоровья и физическую подготовленность студентов. Особый приоритет и перспективу при этом имеет аквафитнес – система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим уникальным свойствам, роль естественного, многофункционального тренажёра (это – аквааэробика, аквафит, гидропластика и др.).

Остановимся более подробно на использовании аквааэробики на этапе начального обучения плаванию студенток 1-го курса.

Проблеме использования средств аквааэробики при обучении плаванию посвящены работы Нижник Г.Н., Прытковой Е.Г.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде под музыку.

Занятия аквааэробикой построены на преодолении сопротивления воды, что даёт дополнительную нагрузку и создаёт эффект тренировки с утяжелением. Это способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость и улучшает координацию движений. Кроме того, вес тела в воде уменьшается в несколько раз, что исключает опасность получения травмы во время водных тренировок.

Результаты анкетирования и индивидуальных бесед показали, что значительная часть студенток 1-го курса (30-35% от общего числа в группе) не хотят заниматься плаванием на уроках физкультуры. Самые частые причины этого – неумение плавать, водобоязнь, заниженная самооценка и нежелание показаться смешным, комплексы по поводу недостатков телосложения.

Всё это затрудняет процесс обучения плаванию по стандартной методике.

Использование аквааэробики было направлено, в 1-ую очередь, на формирование двигательного навыка плавания, а также на снижение психо - эмоционального напряжения, особенно у неумеющих плавать. Кроме того, выполнение упражнений в воде способствовало повышению уровня двигательной подготовленности и развитию координационных способностей; специальные упражнения использовались для освоения водно-опорных навыков, для перехода из горизонтального положения в вертикальное и расслабления. Все упражнения тщательно отбирались, объединялись в блоки по своей направленности и дозировались.

Курс обучения плаванию состоял из 16 занятий по 45 минут. Первые 2 занятия были полностью посвящены аквааэробике. Затем в течение 4-ёх занятий доля средств аквааэробики постепенно снижалась с 30 до 10 минут. Оставшиеся 10 занятий проводилось обучение плаванию по стандартной методике.

Занятия аквааэробикой проводились на глубокой воде с использованием специального оборудования (аквапояс, акваперчатки) как в безопорном, так и в опорном положении. Для тех, кто испытывал страх перед глубиной, 1-ые занятия проводились на мелкой части.

Эмоциональность занятия, музыкальное сопровождение, использование игровых элементов – все эти факторы способствовали снятию ситуативной тревожности, эмоционального дискомфорта, позволяя в дальнейшем сосредоточиться на выработке плавательного навыка.

Анализ результатов проведенного исследования показал эффективность данной методики: 100% девушек освоили умение держаться на воде. Кроме того, за счёт улучшения координационных способностей большая часть студенток (89%) освоила технику плавания кролем на груди и на спине, преодолевая дистанцию 25 метров. Оставшиеся 11% также освоили технику плавания теми же стилями, но к концу курса проплываемая дистанция составила 10-12 метров. Кроме того, показатель негативного отношения к урокам плавания понизился до 10 %.

При этом в группах, в которых обучение плаванию проводилось по стандартной методике, 10-13 % девушек не овладели правильной техникой кроля на груди и на спине (или одного из этих стилей), хотя умение держаться на воде также освоили 100 % занимающихся.

Всё это позволяет сделать вывод, что данная методика эффективна для девушек 1-го курса на этапе начального обучения плаванию. Использование элементов аквааэробики, их рациональное сочетание с плавательными упражнениями создаёт благоприятные условия для формирования плавательного навыка в условиях глубокого бассейна, способствуют формированию положительной мотивации и интереса к занятиям в условиях водной среды, снятию психо-эмоционального напряжения, улучшают настроение и самочувствие занимающихся.

Данный опыт может быть использован для внедрения в программу физкультурно-оздоровительных занятий в высших учебных заведениях при наличии плавательного бассейна и соответствующего оборудования (музыкального, спортивного).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.

2. Грудина С.В. Методика обучения основным навыкам плавания студентов 1-3 курсов: методические рекомендации / С.В. Грудина – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 18 с.

3. Ивченко Е. В. Оздоровительная направленность занятий плаванием: Теория и методика здорового образа жизни / под ред. Г. П. Виноградова, А.К. Кульназарова, В. Ю. Салова. – Алматы, 2004. – 320 с.

4. Нижник Г.Н. Аквааробика в начальном обучении плаванию девушек 18-20 лет // Г.Н. Нижник, С.Н. Морозов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. -№:6 (76). - С. 116-119.

5. Нижник Г.Н. Влияние средств аквааэробики на психоэмоциональное состояние девушек в процессе обучения плаванию / Г.Н. Нижник, С.Н. Морозов // Психология образования в поликультурном пространстве. - 2011. -Том 3 (№15). - С. 70-73.

6. Нижник Г.Н. Влияние средств аквааэробики на формирование двигательного навыка плавания у девушек 18-20 лет / Г.Н. Нижник // Новые исследования. - 2011. - №3(28). - С. 91-97.

7. Перепелица Е.Е. Рациональное использование средств и методов начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна: автореф. дис. канд. пед. наук / Перепелица Е.Е.; Дальневосточная государственная академия физической культуры. Хабаровск, 2004. – 24 с.

8. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / М.Г. Непочатых [и др.]; С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов. - СПб.: [б.и.], 2009. - 69 с.

9. Токарь Е.В., Самсоненко И.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / Е.В. Токарь, И.В. Самсоненко. - Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2013. – 178 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ТАЙ-БО КАК ВАРИАТИВНЫЙ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖЕНСКИХ ОТДЕЛЕНИЯХ ОФП

Егоров М.И., Московский государственный областной университет, г. Москва

Аннтоция. В данной статье рассматривается вид спорта - Тай-бо. Возможность применения методики преподавания данного вида спорта в образовательных учреждениях как вариативный способ обучения.

Ключевые слова: Тай-бо, физическая культура, физические качества, упражнения, математическая статистика, фитнес-система.

Тай-бо – фитнес-система в основном предназначенная для женщин, где воедино слиты аэробика и боевые искусства. Освоить азы бокса и других спортивных единоборств, девушкам, зачастую, бывает весьма сложно, а Тай-бо – система упрощенных боевых упражнений с элементами аэробики, и выполняются они под энергичную музыку. Основные достоинства Тай-бо: простота, массовость, доступность, не требующая специальной физической подготовки у людей разных возрастных групп и половых признаков.

Боевые искусства и бокс развивают силу, скорость, равновесие и реакцию. Танцевальные движения вырабатывают выносливость, развивают чувство ритма, улучшают координацию и очень хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему. На занятиях Тай-бо делается множество ударов руками и ногами, за счет чего можно отлично подтянуть мышцы всего тела и похудеть.

Женщин привлекают занятия Тай-бо прежде всего тем, что позволяют снизить вес тела в максимально короткие сроки. Боевые приемы, которые отрабатываются на тренировках, способствуют достижению хорошего эмоционального состояния, которое помогает без вреда для организма увеличивать объем нагрузки в процессе занятия.

Цель. В свете вышеизложенного, мы решили внедрить методику преподавания Тай-бо на занятиях по ОФП в женских отделениях. Провести эксперимент, получить результаты контрольных нормативов и выявить результативность данной методики. Сделать выводы и дать рекомендации.

Задачи.

- Анализ методики преподавания по программе Тай-бо;
- Анализ научно-методической литературы;
- Изучить возможность применения данной методики в отделениях ОФП;
- Провести эксперимент;
- Сделать выводы на основе полученных результатов.

Гипотеза. Предполагаю, что применение методики преподавания по программе Тай-бо, с элементами упражнений из спортивных единоборств в отделениях ОФП поможет в большей степени развить физические качества студента, а так же благоприятно скажется на его самосознании. Данные занятия повысят интерес к занятиям спортом.

Эксперимент проходил на базе Московского государственного областного университета с февраля по июнь 2015 года. Было проведено 32 занятия с применением методики "Тай-бо". Экспериментальные

занятия проводились в течение пяти месяцев по два раза в неделю. В исследовании участвовало две группы по 10 человек. Каждой из групп была предложена своя программа занятий.

Для участия в эксперименте были задействованы студенты ВУЗа Московского государственного областного университета: 20-студентов (девушки), 1 курса, 17-18 лет. В начале и конце эксперимента было проведено педагогическое тестирование, показывающее уровень подготовленности. Были предложены следующие упражнения:

- прыжок в длину с места (см.);
- бег 100 метров (сек.);
- бег 2000 метров (мин., сек.);
- прыжки на скакалках (кол-во раз/мин.);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
- удары теннисного мяча о пол в движении (кол-во раз/мин.).

Результаты измерения контрольных показателей обрабатывались методами математической статистики. Средняя арифметическая величина - $X_{ср,}$ стандартные отклонения - Ст.откл. и прирост в %.

Данные упражнения применяются для определения силы, быстроты, выносливости и точности (таблица 16).

Таблица 16.

Тестовые упражнения	Экспериментальная группа				Прирост (%)	Контрольная группа				Прирост (%)
	Исходный результат		Конечный результат			Исходный результат		Конечный результат		
	Хср.	Ст.откл.	Хср.	Ст.откл.		Хср	Ст.откл.	Хср.	Ст.откл.	
Прыжок в длину с места (см.)	156	27,19	160,8	20,87	3,07	156,5	22,74	158,1	18,94	1,0
Бег 100 метров (сек.)	17,53	1,86	17,49	1,53	0,29	18,64	1,71	17,69	1,64	5,42
Бег 2000 метров (мин., сек.)	12,00	2,37	11,47	1,81	2,15	12,05	1,51	11,73	1,10	2,75
Прыжки на скакалках (кол-во раз/мин.)	120,9	19,37	130,6	18,29	8,02	122,6	16,57	127,4	16,51	3,9
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	18,6	2,69	20,9	1,81	12,3	18,2	3,02	19,4	2,28	6,5
Удары теннисного мяча о пол в движении (раз/мин.)	85,7	18,28	109	10,24	27,1	113	14,17	113,6	13,11	0,5

Как видно из результатов, обе группы, и контрольная и экспериментальная улучшили свои показатели, что положительно складывается для нашего эксперимента. Но это естественно, так как ход тренировочного процесса был регулярным и систематичным.

В то же время, можно проследить, что в экспериментальной группе процент прироста показателей тестов намного выше чем в контрольной группе, исключением стали нормативы 100 и 2000 метров. Это объясняется тем, что контрольная группа в большей степени занималась легкой атлетикой на улице.

Так же стоит отметить, не маловажный тест на точность - работа с теннисным мячом. У экспериментальной группы показатель прироста вырос в разы по отношению к контрольной группе, а так же существенно изменилась техника выполнения этого упражнения. Если в начале эксперимента тестируемые в обеих группах стояли неподвижно на одном месте и неуклюже работали с мячиком, то по окончании эксперимента испытуемые экспериментальной группы могли ловко передвигаться из стороны в сторону с мячом, не прекращая работать с ним.

Можно судить о том, что в группе, которая занималась по программе Тай-бо возросла не только сила и быстрота движений, но и улучшились такие качества как координация и ловкость. Помимо этого, студенты усвоили новые умения и знания, получили полезную информацию.

Исходя из полученных данных видно: прирост результата у экспериментальной группы гораздо выше, чем у контрольной, разницу прироста результатов на начало и конец эксперимента можно проследить в Таблице 16.

Из данных исследования можно сделать следующие выводы. Процент прироста в экспериментальной группе составил: прыжок в длину с места - 3,07%; бег 100 метров - 0,29%; бег 2000 метров - 2,15%; прыжки на скакалках - 8,02%; сгибание разгибание рук в упоре лежа -12,3%; удары теннисного мяча о пол в движении - 27,1% в то время как у контрольной группы - прыжок в длину с места - 1%; бег 100 метров - 5,42%; бег 2000 метров - 2,75%; прыжки на скакалках - 3,9%; сгибание разгибание рук в упоре лежа - 6,5%; удары теннисного мяча о пол в движении - 0,5%. Это говорит о том что разница результатов вызвана не

случайными фактами, а в результате выполненной нами работы. У студентов повысился результат. Студенты в большей степени смогли развить свои физические качества. Следовательно, выдвинутая нами гипотеза о необходимости внедрения методики преподавания по программе Тай-бо для лучшего развития физических качеств верна. Считаю, что данный вид спорта, может быть использован как вариативное средство обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Коршевер Наталья. Тай-бо - новое имя идеальной фигуры. Программа стройности и здоровья. Модный боевой фитнес для женщин // Советы для дома. 2005, С. 1-10.
2. Прижановская А.А., Егоров М.И. Причины проблем в физической подготовленности студенческой молодежи. // Материалы международной научно-практической конференции «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна. 2014. XXIV. С. 272-274

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСА КАК НЕТРАДИЦИОННОЕ СРЕДСТВО В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Засим Н.Н., Гурина Е.И., Сидоревич П.Ф., БрГУ им. А.С. Пушкина, Брест

В процессе системной подготовки стайеров тренеры используют научно и практически обоснованные методики тренировки, что способствует достижению высоких показателей. Но иногда даже при правильном использовании различных легкоатлетических упражнений, ученик и тренер не могут добиться поставленных целей, что способствует поиску новых средств подготовки. Общая физическая подготовка проводится преимущественно в подготовительном и переходном периодах и направлена на всестороннее развитие двигательного аппарата спортсмена, широкое воздействие на все системы организма, обеспечивающее высокий уровень двигательной активности и работоспособности. Стандартные упражнения для развития общей физической подготовки не всегда дают хороший результат. Это может зависеть от восприятия спортсмена однообразных упражнений. И именно на данном этапе подготовки лучше всего использовать фитнес, который, в свою очередь, имеет множество разветвлений, каждая из которых дополнительно развивает у спортсмена те или иные физические и психологические возможности. Применение новых, нестандартных упражнений позволит спортсменам полностью раскрыть свой потенциал [1, 2].

Фитнес – довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ [2].

Анализ последних публикаций показал, что, по мнению ряда авторов, для улучшения состояния здоровья и физического развития личности эффективно могут быть использованы оздоровительная аэробика, фитнес (Л.Х. Закарьян, К. Купер, Е.С. Панкратова, Б.Д. Френкса, Э.Т. Хоули), элементы системы йоги (В.М. Выдрин, В. Евстафьев, Н.И. Пономарев). Такими темами, как подготовка бегунов на средние дистанции занимаются В.Н. Селуянов, А.В.Шаров, В.В. Стародубцев, Б.И. Марьянов, Ю.А. Попов. Но, применение фитнеса для подготовки бегунов на средние дистанции – это уже менее исследованная тема, и поэтому она достаточно актуальна в наше время.

Цель исследования – определение значения нетрадиционных средств в системе подготовки бегунов на средние дистанции.

Задачи исследования. 1. Изучить особенности воздействия фитнес упражнений на бегунов на средние дистанции.

2. Сформировать представление о направлениях фитнеса в современном мире.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, беседы, тестирование, статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования. Нами было исследовано 20 студенток, занимающихся бегом на средние дистанции, имеющие I и II разряды. Для контроля за уровнем физической подготовленности студенток тренером было решено проводить контрольные нормативы (тесты): прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине», наклон вперед из положения сидя, метание мяча с разбега, бег 100м и бег 1000м. Данные тесты проводился в октябре, а затем в ноябре 2014 года. В тренировочный процесс, в течение месяца, были включены часовые занятия по фитнесу, выполняемые под музыку 2 раза в неделю.

В результате данного исследования нами было выявлено, что все девушки за месяц улучшили результаты нормативов. В большей степени улучшение сказалось на таких тестах, как поднимание туловища, прыжки в длину с места и бег 100м. В меньшей степени показатели улучшились в остальных тестах.

Один из тестов – поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту. На рисунке 9 видно, что практически у всех студенток улучшился результат, лишь у одной результат остался на том же уровне. Связано это с ее нерегулярным посещением тренировок по фитнесу.

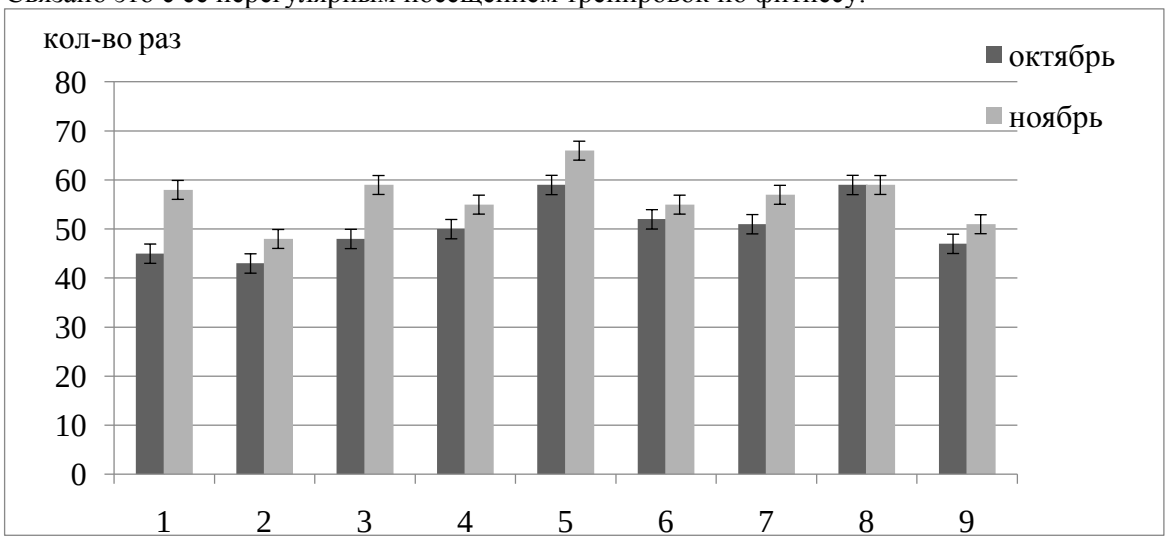


Рисунок 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине студентов спортсменов в октябре и ноябре

Также, после опроса занимающихся было выяснено, что у всех улучшилось общее состояние организма. Им стало интересно ходить на тренировки во многом благодаря большому разнообразию упражнений и выполнению их под музыку. Студентки, по их опросу, стали психологически разгружаться на таких занятиях и очень хорошо, весело и бодро себя чувствовать.

Так, в данном исследовании за месяц результаты контрольного испытания, поднимание туловища, улучшились в среднем на 5,12 раза при достоверности различий $P < 0,05$ (Рисунок 10).

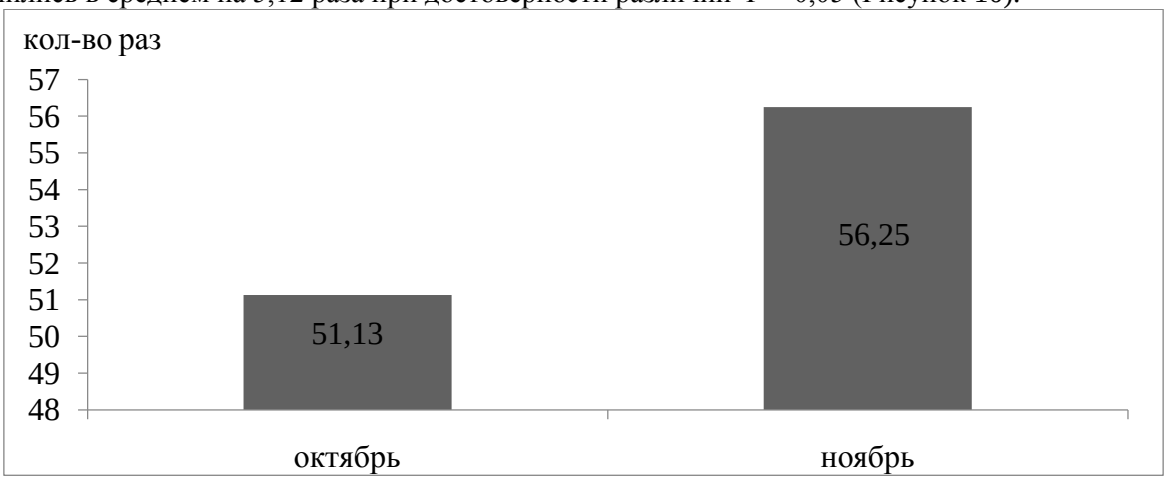


Рисунок 10. Средние значения поднимания туловища из положения лежа на спине студентов спортсменов в октябре и ноябре

Выполнять статические и статодинамические упражнения, которые входят в фитнес занятие, следует в нескольких подходах с достаточно длительными паузами (2-4 минуты). После выполнения комплекса статических упражнений желательно выполнить несколько дыхательных упражнений и упражнений на растяжку мышц [1].

Перспективным направлением повышения эффективности всех физических качеств бегуна на выносливость является совершенствование средств физического воспитания путем включения в их состав наиболее популярных программ фитнеса. Такими являются классическая аэробика, степ аэробика, пилатес, фитбол, стретчинг и йога. Каждое направление способствует развитию тех или инных физических качеств: классическая аэробика (элементарные формы быстроты, общая выносливость, Наиболее популярные среди студенток программы фитнеса обладают разными выраженными возможностями влияния на физические качества, физическое развитие и функциональное состояние систем организма: работоспособность, сердечно-сосудистая, центральная нервная и дыхательная системы) [2];

степ-аэробика (ловкость, взрывная сила, общая выносливость, общая физическая работоспособность, масса тела, обхват талии, сердечно-сосудистая, центральная нервная и дыхательная системы, вестибулярный анализатор);

пилатес (гибкость, силовая выносливость, ловкость, масса тела, жировая масса, обхват талии и ягодиц, толщина кожно-жировых складок на животе и талии, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, вестибулярный анализатор);

фитбол-аэробика (силовая выносливость, ловкость, гибкость, сердечнососудистая и дыхательная системы, вестибулярный анализатор);

стретчинг (гибкость, сердечно-сосудистая и центральная нервная системы);

йога способствует улучшению психологического состояния спортсмена, а также улучшает функции контроля за дыханием, что не маловажно для стайеров.

Особенности влияния средств фитнеса на физические качества, физическое развитие и функциональное состояние спортсменов обусловливают возможность использования их развивающего потенциала как отдельно, так и в комплексе с традиционными физическими упражнениями, что зависит от формы проведения тренировочного занятия и от решаемых в нем задач [2, 3].Выполнять статические и статодинамические упражнения, которые входят в фитнес занятие, следует в нескольких подходах с достаточно длительными паузами (2-4 минуты). После выполнения комплекса статических упражнений желательно выполнить несколько дыхательных упражнений и упражнений на растяжку мышц [1].

На данный момент мне, как тренеру по легкой атлетике, использование фитнеса, как средства общей физической подготовки спортсменов, было полезным. Мои занимающиеся стали более выносливыми при выполнении бега по холмам, фартлека. У спортсменок изменилась техника в лучшую сторону, стали лучше «пружинить» стопы и выше выноситься бедро. Результаты значительно улучшились.

Так что при введении такого нетрадиционного средства подготовки, как фитнес, многие тренера будут удивлены результатами, и смогут взять для себя много нового.

Выводы. Таким образом, фитнес тренировка является хорошим средством для укрепления всех мышечных групп. Такая тренировка способствует улучшению физической подготовленности студентов и благотворно влияет на результативность и здоровье спортсменов. Ее можно применять для общей физической подготовки спортсменов различной квалификации, так как сложность упражнения, количество повторений и воздействие на мышцы может быть самым различным.

Таким образом, фитнес тренировки, а точнее, ее разновидности, является хорошим средством для укрепления всех мышечных групп. Фитнес способствует улучшению физической подготовленности занимающихся и благотворно влияет на результативность и здоровье спортсменов. Фитнес можно применять для общей физической подготовки спортсменов различной квалификации, так как сложность упражнения, количество повторений и воздействие на мышцы может быть самым различным.

В современной системе подготовки высококвалифицированных стайеров целесообразно использовать такие средства как фитнес, которые способствуют самосовершенствованию души и тела.

В дальнейшем мы попытаемся составить специальные тренировочные программы с использование фитнеса, и внедрить его в тренировочный процесс бегунов на средние дистанции.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальные фитнес-программы продления молодости / Марк Авербух. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 269 с.
2. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 2. – С. 45-47.
3. Филин, В.П. Воздействие силовых упражнений динамического и статического характера на юных спортсменов / В.П. Филин, В.С. Топчиян, П.З. Сирис // Теория и практика физической культуры. – 1965. - № 6. – С. 7-10.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ В НАЧАЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДАТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Каштелян З.И., Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест

Ключевые слова: гребля, каноэ, тренировка, специальная подготовка

Введение. Популярность гребли на каноэ на международной арене очень велика. В программе Олимпийских игр разыгрывается гребцами двенадцать комплектов медалей. Накоплен богатый опыт многолетней спортивной тренировки гребцов.

Актуальность исследования. Вместе с тем считаем целесообразным изучить особенности показателей общей и специальной физической подготовленности гребцов-каноистов высокой спортивной квалификации на протяжении подготовительного периода. Полученные в исследовании результаты позволят определить сильные и слабые стороны подготовленности гребцов-каноистов и их дальнейшую перспективность в достижении высоких спортивных результатов.

И вполне естественно, что углубление представлений о тренировочном процессе подготовки гребцов-каноистов может повлечь за собой переоценку взглядов специалистов, связанных с многими сторонами тренировочного процесса.

Цель исследования – определение показателей специальной физической подготовленности гребцов-каноистов 17–18 лет.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось на базе Учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта Учреждения образования «Полесский государственный университет». В исследовании приняли участие по 16 гребцов-каноистов в возрасте 17 и 18 лет.

Уровень специальной физической подготовленности с направленностью на развитие специальной скоростной и силовой выносливости, определялся на воде при помощи специальных тестов среди которых:

– гребля на дистанции 200 м, с;

– гребля на дистанции 1000 м, мин;

– гребля на дистанции 2000 м, мин;

Применяемые тесты в практике спортивной тренировки гребцов-каноистов являются общепризнанными и достаточно широко используются.

Результаты исследования. Повышение работоспособности гребцов-каноистов является результатом воздействия средств и методов тренировки, направленных на развитие двигательных способностей, лимитирующих спортивные достижения в гребле.

Недостаточное развитие двигательных способностей не позволяет достижению гребцами-каноистами результатов высокого уровня. Уровень развития развитие двигательных способностей лимитирует общую и специальную подготовленность гребцов-каноистов.

Общая и специальная физическая подготовленность влияет на результат соревновательной деятельности. Как известно, основным периодом для улучшения двигательной подготовленности является подготовительный период. Для эффективного управления процессом подготовки в подготовительном периоде необходим регулярный контроль, позволяющий определить темпы прироста в развитии двигательных способностей гребцов-каноистов.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности были проанализированы результаты тестирования гребцов-каноистов, кандидатов в мастера спорта в возрасте 17 и 18 лет. Полученные данные представлены в таблицах 17 и 18.

Как следует из данных таблиц, у юных гребцов-каноистов, как в возрасте 17, так и в возрасте 18 лет наблюдается незначительная вариабельность показателей на всех изучаемых дистанциях. В целом, по средне групповым показателям, как у гребцов-каноистов 17 лет, так и 18 лет наблюдается однородность групп (v– 3,48–5,07).

Таблица 17. Показатели специальной физической подготовленности за подготовительный период гребцов-каноистов, кандидатов в мастера спорта в возрасте 17 лет

Тесты на воде	Статистические параметры				
	$\bar{x}$	σ	v	min	max
Гребля на дистанции 2000 м (мин)	9,75	0,34	3,48	10,1	9,35
Гребля на дистанции 1000 м (мин)	4,16	0,10	2,40	4,03	4,36
Гребля на дистанции 200 м (с)	47,3	2,4	5,07	54,0	45,0

Таблицы 18.Показатели специальной физической подготовленности за подготовительный период гребцов-каноистов, кандидатов в мастера спорта в возрасте 18 лет

Тесты на воде	Статистические параметры				
	$\bar{x}$	σ	v	min	max
Гребля на дистанции 2000 м (мин)	9,61	0,28	3,95	10,0	9,30
Гребля на дистанции 1000 м (мин)	4,12	0,15	3,64	4,37	4,01
Гребля на дистанции 200 м (с)	46,6	2,4	4,51	53,8	45,7

Для сравнения уровня показателей специальной физической подготовленности подготовительного периода у гребцов-каноистов 17 лет и 18 лет был проведен анализ полученных результатов, который не выявил статистически достоверных различий в уровне развития специальной физической подготовленности (таблица 19).

Таблица 19.Исходные сравнительные межгрупповые показатели специальной физической подготовленности за подготовительный период гребцов-каноистов 17 и 18 лет

Тесты на воде	Возраст, статистические параметры						t	p
	17 лет			18 лет				
	$\bar{x}$	σ	v	$\bar{x}$	σ	v		
Гребля на дистанции 2000 м (мин)	9,75	0,34	3,48	9,61	0,28	3,95	1,267	>0,05
Гребля на дистанции 1000 м (мин)	4,16	0,10	2,40	4,12	0,15	3,64	1,350	>0,05
Гребля на дистанции 200 м (с)	47,3	2,4	5,07	46,6	2,4	4,51	1,327	>0,05

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании результаты позволяют внести соответствующие коррективы в планирование и проведение учебно-тренировочного процесса гребцов-каноистов в возрасте 17–18 лет.

ОЦЕНОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Кононович В.И., Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест

Ключевые слова: школьники, выносливость, развитие, балл, оценка, способности.

Введение. Среди многих основных видов двигательных способностей человека выделяют выносливость.

Выносливость – есть способность человека к продолжительной и эффективной двигательной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддержать заданную форму деятельности.

Актуальность исследования. Многочисленные исследования убедительно показали, что методика развития выносливости детей и подростков должна быть построена с учетом возрастных закономерностей развития двигательной функции.

До сих пор несомненный интерес представляет вопрос о том, какое место занимает развитие выносливости в учебно-педагогическом процессе школьников.

У ученых нет единства мнения, с какого возраста лучше развивать выносливость без вреда для здоровья школьников.

Авторы едины в своем мнении, что для развития общей выносливости наиболее широко следует применить циклические упражнения, продолжительностью не менее 15–20 минут, выполняемые в аэробном режиме.

К настоящему времени, имеется не достаточное количество специальной и методической литературы по развитию выносливости у современных школьников.

Изучение развития общей выносливости школьников является важным вопросом на сегодняшний день.

Цель исследования – определение показателей динамики и темпов прироста выносливости и их оценивание у школьников.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы:

– анализ и обобщение литературных источников,

– педагогическое наблюдение,

– тестирование,

– методы математической статистики.

Исследование проводилось на базах средних общеобразовательных школ № 7, № 12, № 16 г. Бреста. Общая выборка – 542 школьника. Для определения показателей выносливости был проведен 6-ти минутный бег. Для определения уровня развития выносливости использовалась 10-ти балльная шкала оценок, используемая в школьной программе для учащихся всех возрастных групп.

Результаты исследования. В таблице 20 расположены результаты 6-ти минутного бега школьников. Исследование показало, что результаты 6-ти минутного бега у школьников улучшаются от года к году, но это улучшение незначительное.

В младшем школьном возрасте (за 4 года) школьники увеличили 6-ти минутную дистанцию бега всего на 260 м.В среднем школьном возрасте у школьников увеличение пробегаемой дистанции составило

160 м за 5 лет. В старшем школьном возрасте юноши дистанцию, пробегаемую за 6 минут увеличили на – 170 м.

У школьников в возрасте с 13–14 до 14–15 лет происходит увеличение показателей носящих не существенный характер.

За весь школьный период обучения у школьников увеличение длины пробегаемой дистанции на выносливость за 6 мин произошло только на 610 м.

Таблица 20.Возрастная динамика развития выносливости школьников 6–17 лет (по данным 6-ти минутного бега)

Возраст, лет	6-ти минутный бег, м		Сдвиги в результатах каждой последующей группы по сравнению с предыдущей				Рост результатов (%) по отношению к 6–7 летним
	$\bar{x}$	σ	Абсолютная разница (м)	Относительная разница (%)	t	p	
6–7	690	24,5	–	–	–	–	100,0
7–8	780	26,2	90	1,15	15,865	< 0,01	113,0
8–9	870	28,2	90	1,03	14,787	< 0,01	126,0
9–10	950	30,1	80	0,84	12,266	< 0,01	137,6
10–11	990	34,6	40	0,40	5,516	< 0,25	143,4
11–12	1030	32,8	40	0,38	5,306	< 0,05	149,2
12–13	1070	37,2	40	0,37	5,101	< 0,05	155,0
13–14	1100	35,1	30	0,27	3,704	< 0,05	159,0
14–15	1110	39,7	10	0,09	1,193	> 0,05	160,0
15–16	1250	29,4	140	0,97	15,362	< 0,001	178,2
16–17	1280	40,2	30	0,39	6,349	< 0,05	185,5

Сопоставляя полученные результаты на выносливость, на примере 6-ти минутного бега, у школьников с использованием 10-балльной шкалы оценок, следует отметить, что выносливость у школьников развита недостаточно. Незначительная часть школьников имеет оценки, равные от 5 до 8 баллов, в основном оценки школьников располагаются в пределах от 1 до 4 баллов (таблица 21).

Таблица 21.Процентное соотношение оценок по результатам 6-ти минутного бега школьников 6–17 лет

Возраст, лет	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6–7	–	–	–	–	–	10,0	10,0	20,0	20,0	40,0
7–8	–	–	–	5,0	5,0	10,0	15	25,0	30,0	10,0
8–9	–	–	–	–	–	5,0	5,0	5,0	25,0	60,0
9–10	–	–	–	–	–	–	5,0	5,0	35,0	55,0
10–11	–	–	–	–	5,0	17,0	20,0	43,0	10,0	5,0
11–12	–	–	5,0	5,0	5,0	12,0	30,0	28,0	10,0	5,0
12–13	–	–	–	7,0	7,0	10,0	23,0	37,0	16,0	–
13–14	–	–	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	15,0	40,0	20,0
14–15	–	–	–	–	–	5,0	10,0	25,0	50,0	10,0
15–16	–	–	–	5,0	5,0	5,0	5,0	50,0	25,0	5,0
16–17	–	–	5,0	10,0	10,0	15,0	40	20,0	–	–

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что школьники 6–17 лет испытывают значительные затруднения при выполнении нормативов программы в упражнениях на выносливость (6-минутный бег).

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАБАЙКАЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ЦИГУН

Зубова К.Ю.,научный руководитель: Овчинникова Е.И., доцент, к.пед.н., зав. каф. ТОФВ
Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние технологии цигун на здоровье младших школьников, проживающих в экологически неблагоприятном регионе - Забайкальском крае. В ходе проведенного педагогического эксперимента, анализ уровня физического здоровья младших школьников в экспериментальной группе позволил выявить статистически достоверные различия, что обуславливает эффективность применения разработанной методики.

Ключевые слова: цигун, здоровьесбережение, младшие школьники, физическое здоровье, Забайкальский край.

На современном этапе развития жизни общества особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Важно начать формировать понятие о здоровом образе жизни уже в школе. Наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем проведения уроков, а так же способов повышения интереса школьников к занятиям [3].

По данным Н. М. Сараевой (2009) в последние годы в Забайкальском крае сложилась ситуация ухудшения состояния здоровья населения, что проявляется в низких показателях физического развития, физической подготовленности и устойчивости к заболеваниям детского населения [4].

Научные труды многих российских и зарубежных ученых посвящены изучению здоровья подрастающего поколения. Н. М. Сараева и А. А. Суханов (2010) показывают, что Забайкалье относится к регионам экологического неблагополучия, заболеваемость детей в регионе выше средних показателей по России [6]. По данным В.П. Горлачева, М.И. Сердцева (2003) уровень заболеваемости детей и подростков уже на протяжении ряда лет остается на высоком уровне [2].

Основным звеном в цепочке оздоровления учащихся в школе являются уроки физической культуры, они должны содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации нарушений, вызванных различными заболеваниями. Распространенность среди детей младшего школьного возраста снижения функциональных возможностей организма делает актуальным поиск и разработку новых средств и методов, способных повысить эффективность существующих методик оздоровительной гимнастики. В условиях Забайкальского края с учетом всех неблагоприятных факторов необходимо внедрить такие здоровьесберегающие технологии, которые могли бы полностью компенсировать негативное влияние на организм школьников [5]. Таким образом, продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных методик физического воспитания младших школьников и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у школьников к урокам физкультуры, создать у них положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке, способствовать комплексному развитию двигательных качеств.

Подобную возможность предоставляет одно из ключевых направлений восточных оздоровительных технологий - гимнастика цигун [7], оказывающая очень благоприятное воздействие на психику ребенка, повышающая работоспособность, координированность, улучшающая память и внимание.

Цель исследования – разработать, теоретически и экспериментально обосновать эффективность оздоровительной методики цигун.

Предполагалось, что использование средств оздоровительной гимнастики цигун в сочетании с традиционной двигательной активностью в учебно-воспитательном процессе по физической культуре будет способствовать оптимизации показателей физического здоровья младших школьников Забайкальского края.

С целью экспериментального обоснования эффективности предложенной нами оздоровительной методики цигун в процессе уроков физической культуры был проведен педагогический эксперимент. В экспериментальной группе элементы оздоровительной гимнастики цигун использовались во вводно - подготовительной части традиционных уроков физической культуры на протяжении двух месяцев.

Для определения уровня физического (соматического) здоровья использовалась методика экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко (1987), адаптированная для детей младшего школьного возраста (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко,1988), согласно которой рассчитывались индексы массоростовой, жизненный, силовой, индекс Робинсона («двойное произведение») [1].

Далее по табл. 22каждому показателю давалась оценка в баллах и вычисляется общая сумма баллов, по величине которой и определяется уровень физического здоровья младших школьников.

Таблица 22.Экспресс - оценка уровня физического здоровья(по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1988)

Показатель		Уровни физического здоровья				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Индекс массы тела (масса тела /рост^2, кг/м^2)	м	≤18,9	19-20	20,1-25,0	25.1 -28,0	>28,1 и более
	д	≤16,9	17,018,6	18,7-23,8	23,9-26,0	>26,0
Баллы	-2		-1	0	-1	-2
Жизненный индекс (ЖЕЛ/масса тела, мл/кг)	м	≤50	51-55	56-60	61-65	>66
	д	≤40	41-45	46-50	51-56	>56
Баллы	-1		0	1	2	3
Силовой индекс (динамометрия кисти /масса тела, %)	м	≤60	61-65	66-70	71-80	>80
	д	≤40	41-50	51-55	56-60	>60
Баллы	-1		0	1	2	3
Индекс Робинсона (ЧССхАДсист /100, усл.ед.)	м	≥111	95-100	85-94	70-84	≤69
	д	≥111	110-95	94-85	84-70	<70
Баллы	-2		-1	0	3	5
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (время, мин/сек)	м	≥3	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	<59
	д	≥3	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	<59
Баллы	-2		1	3	5	7
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	≤3		4-6	7-11	12-15	16-18

Для получения более полной и достоверной информации был выполнен анализ экспериментальных данных, отражающих уровень физического развития школьников 1 класса МБОУ СОШ №38 г. Читы. В экспериментальном классе в начале эксперимента 6 учащихся имели низкий уровень физического развития (24 %), 11 - уровень ниже среднего (44 %) и остальные 8 человек - средний уровень физического развития (32 %). Показателей, соответствующих уровням: "выше среднего" и "высокий" зафиксировано не было. В конце эксперимента нами были отмечены явные положительные изменения в уровне физического развития. В представленных таблицах 24 и 25 отражена динамика показателей физического здоровья младших школьников за период эксперимента.

Таблица 24.Динамика показателей физического здоровья девочек - учащихся 1 класса

№ п/п	Изучаемые показатели	На начало эксперимента, n =14	На конец эксперимента, n =14	Разница, един.	Прирост, %	Достоверность различия
1	Весоростовой индекс Кетле (ИК), кг/м^2	16,4±0,41	17,1±0,31	0,7	4,09	t=4,28; p<0,05
2	Жизненный индекс (ЖИ), мл/кг	64,62±2,26	65,84±2,09	1,22	1,85	t=1,6; p>0,05
3	Силовой индекс (СИ),%	25,21±1,9	27,71±2,02	2,5	9,02	t=6,13; p<0,05
4	Индекс Робинсона («двойное	83,22±3,79	78,76±3,6	4,46	5,36	t=2,87;

	произведение»), усл.ед					p<0,05
5	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с. (сек)	109,29±10,35	90,71±7,52	18,58	17,0	t=2,77; p<0,05
6	Уровень физического здоровья, баллы	4,5±0,97	7,07±0,91	2,57	36,35	t=4,36; p<0,05

В конце педагогического эксперимента были выявлено достоверное повышение таких показателей физического здоровья девочек ЭГ, как индексы Кетле и Робинсона, силовой индекс. Также достоверно от начала эксперимента к его концу снизилось время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с. Жизненный индекс от начала эксперимента к его концу увеличился с 64,62±2,26 до 65,84±2,09 мл/кг (при t =1,6; p > 0,05), но различия недостоверны.

Таблица 25.Динамика показателей физического здоровья мальчиков 1 класса

№ п/п	Изучаемые показатели	На начало эксперимента, n =11	На конец эксперимента, n =11	Разница, един.	Прирост, %	Достоверность различия
1	Весоростовой индекс Кетле (ИК), кг/м^2	15,88±0,34	17,4±0,01	1,52	8,74	t=3,35; p<0,05
2	Жизненный индекс (ЖИ), мл/кг	77,35±2,84	77,71±2,8	0,36	0,46	t=1,63; p>0,05
3	Силовой индекс (СИ),%	60,02±2,56	63,1±2,68	3,08	4,88	t=3,84; p<0,05
4	Индекс Робинсона («двойное произведение»), усл.ед	88,2±2,57	85,84±3,16	2,36	2,68	t=1,9; p>0,05
5	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с. (сек)	83,64±7,67	76,36±8,23	7,28	8,7	t=2,66; p<0,05
6	Уровень физического здоровья, баллы	5,64±1,03	7,18±1,03	1,54	21,44	t=2,83; p<0,05

В конце педагогического эксперимента были выявлены достоверные различия в трех показателях физического здоровья мальчиков ЭГ: возросли значения индексов Кетле и силового, время восстановления ЧСС после стандартной пробы к концу эксперимента снизилось на 7,28 сек. (при t =2,66; p < 0,05). Не обнаружены статистически значимые различия при положительной динамике в течение эксперимента показателей жизненного индекса и индекса Робинсона, отражающих функции систем внешнего дыхания и ССС.

Различия в показателях уровня физического здоровья, определяемого по экспресс-методике Г.Л.Апанасенко - Р.Г.Науменко (1998), были оценены нами в конце педагогического эксперимента как достоверные (p<0,05).

Показатели уровня физического здоровья младших школьников от начала эксперимента к его концу увеличились: у девочек — с 4,5±0,97 до 7,07±0,91 (при t = 4,36 , p < 0,05), прирост составил 36,35 %; у мальчиков — с 5,64±1,03 до 7,18±1,03 (при t = 2,83 , p < 0,05), прирост 21,44 %.

Достоверное повышение исследуемых показателей младших школьников экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента позволяет констатировать, что предлагаемая методика с применением в учебно-воспитательном процессе по физической культуре средств оздоровительной гимнастики цигун в начальных классах способствовала улучшению показателей физического развития, положительно повлияла на уровень соматического здоровья школьников общеобразовательной школы Забайкальского края.

Таким образом, считаем целесообразным разработку и моделирование образовательной программы по физической культуре начальной школы в условиях Забайкальского края с применением оздоровительной гимнастики цигун как одного из средств укрепления здоровья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. 1.Апанасенко Г.Л., Попола Л.А. Медицинская валеология / Серия «Гиппо-крат». - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248 с.
2. 2.Горлачев В.П., Сердцев М.И. Экология Забайкалья и здоровье человека. - Чита, 2003. - С.100-105.
3. 3.Зубова К.Ю., Л.А. Бобылева. Восточные оздоровительные технологии как средство оптимизации жизнестойкости младших школьников Забайкальского края // Научно-исследовательский и инновационный потенциал молодежи: материалы XVI междунар.молодежной науч.-практ. конференции. Чита: ЗИП СибУПК, 2013// Чита, 2013.- С.57-60.
4. 4.Сараева Н.М. Психофизиологические показатели состояния психики детей, проживающих на экологически неблагополучных территориях // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. - №113. - 80 с.
5. 5.Сараева Н.М., Суханов А.А. Краткая характеристика особенностей жизненной среды Забайкальского края и территорий исследования: монография. - М.: Изд-во ЛКИ, 2010. - 164 с.
6. 6.Фараджева Н.А. Обоснование эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет: дис… канд. пед наук. - Улан-Удэ, 2004.- 153 с.
7. 7.Шафеева А.Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами восточных оздоровительных гимнастик: автореф. дис…канд. пед. наук. - Челябинск, 2001. - 19 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кашин А.В. старший преподаватель, Александров С.Н. ассистент, ЕГУ им. И.А. Бунина,
г. Елец, Липецкая область

Аннотация: В статье отражается применение нестандартного оборудовании на уроках физической культуры повышающего моторную и общую плотность урока, показаны какие снаряды применяются и их технические характеристики.

Ключевые слова: тренажер, технические устройства, пособие, эффективность тренировочного процесса, самоконтроль, контроль, ППФП, брусья, перекладина, бревно гимнастическое.

Важная роль в укреплении здоровья и воспитании молодежи, подготовке их к труду и защите Родины отводится физической культуре и спорту.

В настоящее время отмечается возрастающее значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья. Введение в программу по физическому воспитанию раздела профессионально-прикладной физической подготовки требовало создание новых, а также более эффективного использования уже имеющихся спортивных комплексов, много комплексного оборудования, тренажеров. Тренажеры и другие комплексные средства обучения дают возможность повысить эффективность и качество учебно-тренировочного процесса, дифференцировать процесс обучения.

Тренировочные устройства – это средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений в заданной структуре движений без контролируемого взаимодействия. Тренажер – техническое средство с обратной связью, позволяющее ускоренно формировать и совершенствовать двигательные навыки, физические качества и функциональное состояние анализаторных функций.

В общем они составляют технические средства и тренировки и используются как при выполнении физических упражнений, так и без их выполнения. Недостатки обычных форм обучения могут быть в значительной степени устранены при помощи тренажеров, моделирующих реальные условия спортивной деятельности, создающих систему ориентиров для оперативного самоконтроля и обеспечивающих надежную обратную связь. По определению ученых, тренажер – это учебное пособие, позволяющее формировать навыки, необходимые в реальных условиях труда. Под навыками, в том числе и спортивными, понимаются автоматизированные действия. Наряду с их автоматизацией современные тренажеры позволяют формировать у обучаемых умение ориентироваться в непрерывно меняющихся спортивных ситуациях и быстрее принимать правильные решения с учетом изменяющихся условий. Эффективность тренировочного процесса на тренажерах зависит от многих факторов: интереса обучаемого к тренировкам, сложности заданий;умения обучаемого проводить операции самоконтроля во время тренировки, темпа предъявления заданий, способа оказания срочной помощи со стороны тренера-преподавателя.

Известно, что в процессе перехода умения в навыки при многократном повторении элементарных операций снижается интерес обучаемого. Чтобы избежать этого, необходимо разнообразить упражнения, сочетая и сохраняя комбинации таким образом, чтобы они укреплялись при их свертывании в более обобщенное действие. Сложность выполнения задания также влияет на интерес к его выполнению. При этом понижают интерес как слишком легкие, так и чрезмерно сложные задания. Сложность задания должна возрастать по мере роста обученности тренируемого.

Уровень обучения тренируемого может быть определен по одному из комплексных объективных показателей формирования навыков. Он зависит от времени, затрачиваемого на выполнение данного

набора действий и количества ошибок, совершенных при этом. Если в процессе троекратного выполнения набора действий время на их выполнение в каждом цикле не сокращается и количество ошибок не увеличивается тренировочный процесс на данной стадии сложности задания окончен, и продолжение его имеет смысл при усложнении задания или переходе к новому.

На начальных стадиях тренировки рекомендуется обеспечивать контроль за качеством каждой элементарной операции причем о наличии ошибок извещать обучаемого немедленно, с быстрым исправлением неправильно выполненной операции.

Следует помнить о важности формирования без ошибок начального навыка. Эффективность тренировочного процесса с использованием тренажеров во многом зависит от правильной организации системы контроля за ходом формировании навыков, а также от взаимодействия и влияния на его ход контроля и самоконтроля. Известно, что ошибки в функционировании системы контроля приводят к неправильному формированию навыка. Причем для переучивания приходится затрачивать в 10-100 раз более упражнений, чем при а правильно поставленном процессе тренировки.

При работе на тренажерах резко активизируется процесс самоконтроля под которым понимается сознательная оценка не только конечного, но и промежуточного результата собственной деятельности с достижением соответствия получаемого результата.

Основными требованиями к применению и разработке технических средств обучения и контроля являются: обязательное обеспечение повышения качества учебно-тренировочного процесса и эффективности труда преподавателя-тренера и спортсмена; предельная простота в образовании и надежность в управлении; высокая надежность и безотказность в работе, невысокая стоимость, малые габариты и масса; соответствие навыков и умений, осваиваемых на тренажере, биохимической структуре спортивного упражнения; функциональная близость двигательных действий; обеспечение объективной информации и регистрации о результатах деятельности спортсменов на тренажерах технических средствах; наличие конструкции, предусматривающей достаточное количество повторений при работе на тренажерах.

Необходимо обеспечить изолированное или комплексное воздействие на различные органы и анализаторы спортсмена, минимальную условность в обучении, контроле и тренировке, исключать всякие посторонние шумы и другие мешающие эффекты, в том числе звуковые, визуальные и болевые.

Применение тренажеров приводит к поиску наиболее рациональных путей организации учебного процесса.

Методы организации занятий и способы выполнения заданий зависят от задач урока, возраста и уровня подготовленности занимающихся спортсменов. Однако они зависят от конструктивных особенностей используемых тренажеров и других технических средств обучения.

Возможны методы фронтальных, групповых и индивидуальных занятий при одновременном, посменном и поочередном способах их выполнения.

Опыт применения технических средств в обучении юных спортсменов показал, что на первом году их целесообразно применять после нескольких месяцев обучения тогда, когда занимающиеся освоят элементарные навыки физической подготовки. При этом первый год занятий характеризуется использованием в основном фронтального метода с одновременным и поочередным способами выполнения. Это позволяет осуществлять четкий контроль за структурой выполнения двигательного действия. Используются не более трех тренажеров на каждом занятии. На втором году обучения фронтальный метод рекомендуется сочетать с групповым, т.к. учащиеся уже знакомы с применяемыми на данном этапе средствами и имеют определенные навыки в выполнении основных технических примеров.

На третьем году обучения занятия рекомендуется проводить методом круговой тренировки с использованием группового и индивидуального методов. В этот период времени учащиеся в достаточной степени знакомы с тренажерами, достигли определенного технического уровня, отличаются дисциплинированностью и сознательным отношением к занятиям. На втором и третьем годах обучения тренажеры рекомендуется применять один раз в неделю в объеме 3-х минут с использованием до 7 устройств.

Одной из задач физического воспитания является профессионально-прикладная физическая подготовка. На занятиях физического воспитания с этой целью тренажеры должны применяться как можно шире: для направленного развития физического качества двигательного спортивного навыка или психофизической функции, являющихся одновременно ведущими элементами спорта и профессионально-прикладными для осваиваемой профессии.

Особо важное значение для решения совокупности спортивных и профессиональных задач имеют тренажеры, которые предусматривают обработку точности навыков, выработку ручной ловкости, совершенствование тактичности оперативного мышления и функции зрительного анализатора занимающихся. Эти профессии предъявляют повышенные требования к высшей нервной деятельности человека, его зрительному, тактильному и кинестетическому анализаторам.

Данные рекомендации призваны оказать помощь в решении задач физического воспитания, главным образом общеразвивающей и профессионально-прикладной физической подготовки.

Проводя исследования на учащихся в количестве 25 человек по развитию физических качеств за 3 года обучения с применением нестандартного оборудования , были выявлены положительные результат в развитии силы, выносливости.

Брались пять тестов:

1.подтягивание;

2. сгибание-разгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту;

3. сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание);

4. прыжки в длину с места;

5. сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

Таблица подготовленности учащихся за 3 года обучения.

	I год.		II год.		III год.	
	I п.	II п.	I п.	II п.	I п.	II п.
	без тренажеров	с тренажерами	без тренажеров	с тренажерами	без тренажеров	с тренажерами
Подтягивание	7	9	8	12	10	16
Пресс	21	29	25	37	36	52
Сгибание рук в упоре лежа	18	26	27	39	31	44
Прыжки в длину с места	163	169	174	181	179	220
Сгибание рук на брусьях	4	6	7	11	9	14

Организация исследования.Экспериментальное исследование проводилось в Елецком СПТУ-1, Липецкой области. Экспериментальные группы по профессии были помощниками машиниста электровоза и слесаря подвижного состава на базе 9 классов. Все учащиеся относились к основной группе здоровья.

Результаты исследования.В результате исследования выяснилось, что применение нестандартного оборудования положительно влияет на результаты физического развития, физической подготовки, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

1.Подвижная система подвесных снарядов для лазанья. Снаряды для лазанья, канаты и шеста вертикальные, как правило монтируются на подвижных выступающих балках или кронштейнах, закрепленных наглухо в стенах спортивного зала. В нерабочем положении система снарядов не мешает проведению спортивных игр, а в рабочем положении закрепляется к полу натяжными болтами, что позволяет жесткому положению и не дает раскачивания.

Технические характеристики. Высота-6 м. Ширина между шестами и каната-1 м 30 см. Нагрузка была испытана- 800 кг. Безопасность этого снаряда обеспечивается тем, что шесты крепятся к полу на упор.



2. Система рукоходов. Два рукохода крепятся наглухо к стене спортзала на шарнирах, которые позволяют убирать рукоход для проведения спортигр. Установлены рукоходы горкой.

Технические характеристики. Длина 1 рукохода- 2 м 50 см. Ширина- 50 см. Расстояние между перекладинами- 40 см. Высота нижнего края от уровня пола -2 м. Высота верхнего края от пола 2 м 60 см.



3. Система барьеров. Десять барьеров закреплены на шарнирах к стоикам шведской стенки. Во время проведения круговой тренировки они очень быстро ставятся и убираются.

Технические характеристики. Высота барьера от уровня пола-60 см. Ширина барьера-80 см.



4. Брусья параллельные и разновысокие. Пристенная опорно-поворотная система брусьев параллельных и разновысоких. Основным элементом конструкции является опорная рама, которая крепится к пристенным швеллерам на шарнирах. В рабочем положении система брусьев прижата к стене и загорожена гимнастической скамейкой, что обеспечивает технику безопасности при спортивных играх. Для установки в рабочее положение брусья отводятся от стенки и закрепляются на двух брусьях к полу.

Технические характеристики. Ширина- 1 м20 см. Высота- 1 м 20 см. Расстояние между брусьев – 50 см. Длинна брусьев- 3 м 50 см.



5.Перекладины. Подвесная конструкция перекладины крепится на стене спортзала, в которой установлен шарнир. Удерживаются перекладины за счет треугольника, изготовленного из труб и насаженный на кругляк перекладины, а нижний край треугольника упирается на упор к стене.

Технические характеристики . Высота перекладины – 2 м. Ширина перекладины – 1 м 40 см. Расстояние от стенки – 1 м 40 см.

В разобранном состоянии перекладины не занимают полезной площади спортзала.





6. Шведские стенки. Установлены вдоль стены спортивного зала. Изготовлены они производственным способом и отвечают всем размерам.

7.Гимнастическое бревно. Изготовлено производственным способом, а установлено стандартно на шарнирах к стенке спортзала.




Все эти снаряды нестандартного оборудования подводят к воспитанию у учащихся нашего училища к решению следующих задач.

1.Обеспечение гармоничного развития физических качеств человека, на этой основе – крепкого здоровья и высокой работоспособности.

2.Обучение основным двигательным навыкам и умениям, необходимым в жизни, трудовой деятельности и службе в армии.

3. Обучение минимуму в области гигиены, медицины, физической культуре и спорту, здорового образа жизни, воспитание требовательности к систематическим занятиям, физическим занятиям, упражнениям, выработка, устойчивость привычки постоянно заботиться о своем здоровье и работоспособности, привитие навыков и умения самостоятельно организовать повседневный двигательный режим.

4.Содействие овладению профессиональными навыками.

5.Воспитание морально-волевых качеств.

6.Дисциплинированность и ответственность.

7.Спортивное совершенствование наиболее подготовленных учащихся в избранном виде спорта.

Выводы.Применение нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре дает наилучшие результаты по развитию у учащихся силы, выносливости, координации, намного повышает моторную и общую плотность занятий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта 6-е издание // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. – издат. центр «Академия», 2008.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК

Ковалева С.А. , Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВПО ДГАУ, г.Зерноград

Ключевые слова. Общая выносливость, студентки, гладкий переменный бег, гладкий равномерный бег, кроссовый бег.

Введение. Уровень развития общей выносливости тесно связан с эффективностью деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма, а, значит, с физическим компонентом их здоровья и коррелирует с такими показателями как трудоспособность, устойчивость к заболеваниям и стрессам, с продолжительностью жизни, с умственной работоспособностью студентов. Процессы, происходящие в организме под влиянием физических нагрузок, направленных на развитие общей выносливости, способствуют лучшей адаптации к условиям обучения и устойчивой оптимизации высшей нервной деятельности. От уровня развития общей выносливости зависит успех человека в профессиональной деятельности

Актуальность исследования. По данным ряда проведенных исследований одним из слабых компонентов физической подготовленности студенток является низкий уровень выносливости. Опубликованные работы по исследованию выносливости касаются в основном контингентов высококвалифицированных спортсменов, детей и подростков в условиях тренировочного процесса при 5-6 разовых занятий в неделю.

Цель исследования. Все вышеизложенное позволило определить цель нашего исследования, направленного на изыскание более эффективных средств и методов повышения общей выносливости, адекватных условиям организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Задачи исследования:

— изучить состояние разработанности проблемы по доступным литературным источникам, архивным материалам, нормативно-правовой документации системы образования и информацией полученной из Интернета;

— разработать и оценить влияние различных вариантов непрерывного бега на развитие общей выносливости у студенток.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач нами было изучено комплексное воздействие тренировочных средств преимущественным использованием гладкого переменного, гладкого равномерного и кроссового бега.

Были организованны 3 экспериментальные группы (А,Б,В) из студенток основной медицинской группы. Физическая подготовленность и характеристика двигательного режима девушек всех групп не имели существенных различий. Развитие общей выносливости проходило по разным программам.

Группа А (25 человек): в учебных занятиях использовались упражнения с преимущественным применением переменного бега (50%) с одновременным использование гладкого равномерного (25%) и кроссового бега (25%).

Группа Б (23 человека): для развития выносливости использовались упражнения с преимущественным применением гладкого равномерного бега (50%) с одновременным использованием гладкого переменного (25%) и кроссового бега (25%).

Группа В (25 человек): в учебных занятиях доминировал кроссовый бег (50%), но одновременно использовался гладкий равномерный (25%) и переменный (25%) бег.

Выводы. В результате педагогического эксперимента произошли существенные сдвиги в развитие общей выносливости у студенток всех экспериментальных групп. Однако в группе Б развитие общей выносливости у студенток происходило с преимущественным использованием гладкого равномерного бега в сочетании с переменным и кроссовым были зарегистрированы более значительные изменения в показателях общей выносливости, чем в остальных группах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. / Головченко Г.Т, Бондаренко Т.В. - Харьков: ИВМО "ХК", 2001. - 153 с.
2. Гуменный В.С. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов / Гуменный В.С., Лошицкая Т.И. / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. №4. - С. 97.
3. Козлов И.С. Развитие общей выносливости в процессе физического воспитания девушек-студенток: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2009. – 31 с.
4. Хоменкова, Л. С. Книга тренера по легкой атлетике / Л. С. Хоменкова М. : Физкультура и спорт. 1990. – 370 с.
5. Макаров А. Н. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 235 с.

УЧЁТ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

А.М. Кондаков, И.Ю. Горская, И.В. Семынин, СибГУФК г.Омск

Ключевые слова: борьба, весовые категории, подготовка борцов.

Введение: на современном этапе развития спортивной борьбы всё актуальнее становятся факторы, определяющие качественную сторону подготовки, оптимизирующие её, обеспечивающие целенаправленность тренировочных воздействий. Вопрос оптимизации учебно-тренировочного процесса рассматривается как один из ключевых в теории подготовки спортсменов (В.Г. Войтов 2001; А.А. Карелин 2002; Л.П. Матвеев 2005; В.Н. Платонов 2005 и др.). Одним из путей оптимизации процесса подготовки борцов является учёт индивидуальных особенностей (А.А.Новиков 1984; Р.А. Пилоян 1985; Д.Г. Миндиашвили 1996; А.Б. Петров 2000 и др.).

Актуальность: как отмечает Э.Г. Мартиросов (1982), задачи спорта высших достижений диктуют необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, определение их значимости для спортивных специализаций. Применительно к борьбе, одним из таких факторов является разделение спортсменов на весовые категории, ведь в практике спортивной борьбы всегда возникает необходимость одновременно тренировать представителей различных весовых категорий, которые значительно отличаются по ряду морфологических и функциональных свойств (В.Л. Кулибаба, 1998). В весовых категориях как бы фокусируются групповые особенности физического развития борцов, их двигательная одаренность. Физическое развитие и двигательные способности служат, в свою очередь, своеобразным фундаментом технико-тактического арсенала борцов. Организацию и планирование тренировочного процесса необходимо строить с учётом данных особенностей. Вместе с тем, в литературе имеются данные, согласно которым тренеры зачастую дают всей группе одинаковые тренировочные задания, незначительные же вариации с учётом разных весовых категорий, как правило, основаны на интуиции (А.А. Шепилов, 1997). В связи с чем вопросы подготовки борцов различных весовых категорий являются актуальными и требуют дальнейшего изучения

Цель исследования: изучить мнения тренеров и спортсменов высокой квалификации по вопросам возможности сохранения принадлежности к определённой весовой категории в процессе многолетней подготовки борцов.

Методы исследования: анкетирование, беседа.

Организация исследования для изучения мнений тренеров-преподавателей по изучаемой проблеме нами проведёно анкетирование. Всего было опрошено 68 тренеров из 6 федеральных округов, а так же Москвы и Санкт - Петербурга. Опрошенные тренеры имеют следующую квалификацию: 12 – заслуженные тренеры России; 26 – тренеры высшей категории, 22 – первой и 8 – тренеры второй категории. Средний стаж работы респондентов составляет 18 лет.

С целью получения более полной информации об особенностях подготовки самбистов различных весовых категорий были проведены беседы. Беседы проводилось во время проведения первенства и чемпионата СФО Всероссийского турнира на призы А.М. Пушницы, 2013, 2014г. Проведено 13 бесед с тренерами и 66-ю квалифицированными борцами, из которых 22 спортсмена лёгкой весовой категории, 24 – средней и 20 – тяжелой весовой категории. Контингент респондентов имел следующую спортивную квалификацию: 41 спортсмен – КМС; 24 опрошенных – МС, 1 – МСМК.

Результаты исследования: в анкетном опросе посвящённом сохранению принадлежности спортсменов к определенной весовой категории 68% специалистов указали, что «легковесы» всегда сохраняют принадлежность к своей весовой категории; 29% тренеров считают, что «легковесы» могут изменить принадлежность к своей категории и 13% указали, что в процессе спортивной карьеры борцы лёгкой весовой категории не остаются в разряде «легковесов». Несколько иные результаты получены в том же вопросе относительно спортсменов, отнесенных к «средней весовой категории». Так, 64% опрошенных отметили, что «средневесы» в процессе карьеры сохраняют принадлежность к своей категории; 25% респондентов ответили, что «средневесы» не всегда сохраняют принадлежность к своей категории и 11% считают, что представители средней весовой категории, на протяжении спортивной карьеры, изменят принадлежность к своей весовой группе. В вопросе о сохранении принадлежности «тяжеловесов» к своей весовой категории 83% тренеров указали на сохранение принадлежности «тяжей» «своему» весу; 11% респондентов ответили, что принадлежность спортсменов к указанной категории, на протяжении спортивной карьеры может меняться. И только 6% опрошенных тренеров указали, что «тяжеловесы» не сохраняют принадлежность к своей весовой категории на протяжении спортивной карьеры.

Достаточно интересными представляются ответы на вопрос о целесообразности дифференцированного подхода в технико-тактической подготовке борцов различных весовых категорий. Так 55% тренеров считают, что дифференцированный подход в процессе подготовки борцов различных весовых категорий целесообразно применять уже на начальных этапах; 38% - не видят необходимости учёта весовых категорий на данном этапе и 7% респондентов затруднялись ответить. Схожие результаты получены по этому же вопросу применительно к учебно-тренировочному этапу. Несколько иные данные получены в том же вопросе относительно квалифицированных борцов. В частности 82% опрошенных считает необходимым учёт весовых категорий в процессе подготовки квалифицированных борцов; 14% не видят в этом необходимости и 4% затруднялись ответить.

Резюмируя результаты анкетного опроса тренеров сделать заключение, что большинство респондентов указывает на различия между борцами отдельных весовых категорий на всех этапах подготовки. Большинство специалистов отметило необходимость учёта весовых категорий при подготовке спортсменов высокой квалификации. Вместе с тем, неоднозначность мнений тренеров о необходимости учёта весовых категорий в процессе технико-тактической подготовки в группах начинающих спортсменов и учебно-тренировочных группах, по нашему мнению, можно отнести к недостаточной научно обоснованной базе и слабой разработке данной проблемы. Хотя, на вопрос об успешности освоения технико-тактических действий начинающих борцов различных весовых категорий в около 80% респондентов ответили, что юные самбисты тяжёлого веса испытывают затруднения при освоении технических элементов борьбы, в сравнении с борцами более лёгкого веса. По нашему мнению, принадлежность борца к определенной весовой категории и различия в тех или иных аспектах подготовленности обусловлены рядом наследственных и средовых факторов, и являются их индивидуально-типологическими особенностями, требующими учёта при организации и планировании учебно-тренировочного процесса.

Для более детального изучения вопросов об особенностях технико-тактической и координационной подготовки, а так же сохранения принадлежности к определённой весовой категории в процессе многолетней подготовки борцов-самбистов, нами проведены беседы с тренерами и квалифицированными борцами.

Подтверждением полученных анкетных данных о сохранении принадлежности к определённой весовой категории являются результаты бесед с квалифицированными самбистами. Так, 81% опрошенных, указало на сохранение «своей» весовой категории на протяжении спортивной карьеры. Стоит отметить, среди самбистов, указавших на изменение принадлежности к определённой весовой категории, большинство спортсменов, на момент беседы, являлось представителями средней весовой категории.

По результатам бесед можно заключить, что практически все специалисты указали на то, что показатели технической подготовленности борцов самбистов различных весовых категорий имеют свои

особенности, которые необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса. При этом, специалисты указывали на особенности различных сторон подготовки борцов, отличающихся по массе тела: темп ведения поединка, количество и разнообразие выполняемых действий, характер «коронных» приёмов и др.

Относительно возможности прогноза принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории можно отметить, что большинство тренеров высказало мнение о возможности прогнозирования принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории на более поздних этапах. При этом, наиболее точно можно предсказать принадлежность к крайним весовым категориям. Возможно, это объясняется тем, что у представителей крайних весовых категорий наиболее ярко проявляются отдельные конституциональные признаки, на основании которых можно сделать прогноз (рост, пропорции тела, тип телосложения и др.).

В вопросах, об особенностях проведения технико-тактической подготовки спортсменов различных весовых специалисты предлагают учитывать особенности, связанные с весовыми категориями, начиная с 9-10 летнего возраста и не прекращать на всём протяжении спортивной карьеры, отмечая, что в большей степени учитывать собственный вес необходимо при подготовке начинающих самбистов тяжёлой категории. Это обусловлено тем, что освоение техники и тактики борьбы «тяжёловесами» проходит значительно медленнее, а некоторые элементы представляют непосильную задачу при обучении, что приводит к отставанию от основной части группы и, как следствие, прекращению занятий самбо юными самбистами со значительным весом тела.

В беседах удалось установить весьма важную особенность обучения «тяжеловесов», которая выражается в том, что, несмотря на замедленные темпы в обучении, приобретённые навыки дольше сохраняются в арсенале действий самбистов со значительным весом тела по сравнению с более лёгкими борцами. Можно сказать, что качество обучения у самбистов тяжёлой весовой категории выше, при меньшем объёме усваиваемой информации.

Что же касается средней и особенно лёгкой категории, то большинство специалистов высказало мнение о том, что представителям данных весовых категорий необходимо регулярно обновлять и усложнять тренировочные задания, предлагать новые технические элементы для более полной реализации двигательного потенциала. В связи с этим, учёт особенностей, связанных с весовыми категориями, необходим при организации и планировании тренировочной и соревновательной деятельности, а так же в выборе средств и методов формирования технико-тактического мастерства.

Выводы:

1. Большинство опрошенных тренеров (77%) и спортсменов (81%) указало на сохранение принадлежности к определённой весовой категории на протяжении спортивной карьеры, особенно у спортсменов крайних весовых категорий. Кроме этого, специалисты отмечают возможность прогнозирования принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории. При этом, наиболее точно можно прогнозировать принадлежность спортсменов к тяжёлой и лёгкой весовым категориям.

2. Специалисты осуществляют технико-тактическую подготовку самбистов с учётом весовых категорий, однако сроки начала учёта определяются ими самостоятельно. Вместе с тем, практически все специалисты указывают на различия технико-тактической подготовленности между борцами лёгкой средней и тяжёлой весовой категории на всех этапах подготовки и признают необходимость учёта особенностей, связанных с весом спортсмена в процессе технико-тактической подготовки уже на начальных этапах занятий борьбой самбо.

3. Технико-тактическая подготовка спортсменов различных весовых категорий основывается на результатах многочисленных наблюдений тренеров за соревновательной и тренировочной деятельностью своих подопечных, т.е. на личном опыте. В связи с этим, получение объективных данных о составе технико-тактического арсенала и структуре поединков, самбистов различных весовых категорий может являться основой для построения и коррекции учебно-тренировочного процесса.

4. Выявлены особенности обучения технико-тактическим действиям самбистов различных весовых категорий, которые выражаются в том, что для «тяжеловесов» характерны более низкие темпы и объёмы изучаемого материала, чем у самбистов более лёгкого веса, однако приобретённые навыки дольше сохраняются в арсенале действий самбистов со значительным весом тела.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Войтов, В.Г. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов в соревновательном периоде // Научно-практические основы двигательных действий в сложно-координационных видах спорта (Международный сборник научных трудов) / Под общ. ред. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК. 2001.- 183с.

2. Карелин, А. А. О рациональной последовательности обучения технике спортивной борьбы / А.А. Карелин; В. В. Нелюбин // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их

решения в физкультурном образовании: матер. науч. - практ конф. каф. педагогики Санкт-Петербургской гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, посвящ памяти А. А. Сидорова. – СПб.: НИИХСПбГУ, 2002. – Вып. 2. – С. 69-72.
3. Кулибаба В.Л. Акмеологическая специфика подготовки спортсменов тяжелых весовых категорий в спортивной борьбе: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.Л. Кулибаба. – СПб., 1998. – 27 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
5. Миндиашвили, Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. …. д-ра пед. наук / Д.Г. Миндиашвили. – СПб., 1996. – 35 с.
6. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208с.: ил.
7. Петров, А.Б. К проблеме индивидуального нормирования тренировочных нагрузок борцов-самбистов / А.Б. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2000, – № 5. – С. 30.
8. Пилоян, Р.А. Индивидуализация подготовки в видах единоборств: автореф. дис. … д-ра пед. наук / Р.А. Пилоян. – М., 1985. – 50 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. прил.: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – М.,: Советский спорт, 2005. – 820 с. ил.
10. Шепилов, А.А. Индивидуализация процесса совершенствования специальной выносливости у борцов различных весовых категорий / А.А. Ашепилов // Теория и практика физической культуры 1997. – №7. – С. 22 – 27.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Корнаухов А.И., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет»,г. Липецк

Ключевые слова: Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студент, молодежь.

Проблема охраны здоровья на современном этапе развития общества - сфера деятельности не только и не столько медицинских учреждений, но в большей степени учреждений социальных, связанных с экономической, научно-технической, экологической, культурной и другими сторонами жизни общества в целом, а так же с личным образом жизни отдельных людей. Следовательно, здоровье и долголетие человека зависят как от объективных, так и субъективных факторов.

Объективные факторы, обеспечивающие здоровье и долголетие человека, включают в себя систему материального обеспечения населения, здравоохранения, социального страхования и т.п. Объективными эти факторы называются потому, что в полной мере не зависят от воли отдельных людей, а представляют собой те или иные социально-экономические условия, в которых человек живет.

Приобретают особенно важное значение и другие, обеспечивающие здоровье и долголетие, факторы - субъективные. Эти факторы, как известно, напрямую зависят от воли, желания, знаний и умения самого человека разумно сочетать в своей жизни руд, отдых, регулярно проводить закаливание и гигиенические мероприятия, оптимально и полноценно питаться, не приобретать вредных привычек, а иметь только положительные.

Таким образом, главный секрет здоровья и долголетия современников - это здоровый образ жизни. Особенно важным и актуальным этот вывод становиться в отношении молодого поколения.

Одним из главных направлений молодежной политики в Российской Федерации обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды. В качестве показателей эффективности реализации молодежной котики в субъектах Российской Федерации выделены: здоровье, семейное положение, рождаемость в молодых семьях, занятия физической культурой и спортом, общественная, творческая и политическая активность молодых людей.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи [4]. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи, так как его сохранение и улучшение не только способствуют повышению уровня популяционного здоровья, но и обеспечивают устойчивость экономического развития государства. В связи с этим, одним из главных направлений молодежной политики в Российской Федерации обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды. В качестве показателей эффективности реализации молодежной политики в субъектах Российской Федерации выделены: здоровье, семейное положение, рождаемость в молодых семьях, занятия физической культурой и спортом, общественная, творческая и политическая активность молодых людей.

Рассматривая студенческую группу молодежи, можно отметить, что студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения. В то время специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [6]. Так, по данным Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетовой (2007) ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а четвертом – на 43%. Основными диагнозами являются: заболевания дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушения кровообращения, нарушения зрения, гиподинамия. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69% [6]. Исходя из вышесказанного, представляется необходимым комплексное изучение состояния здоровья студентов во взаимосвязи с социально-гигиеническими и медико-организационными факторами риска, на основе чего могут быть разработаны и внедрены рекомендации по совершенствованию системы физического воспитания и образования, а также организации и медико-социальной помощи студентам вузов [7].

Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни [1, 2]. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студенчества, приводят к истощению адаптационных резервов нервной, эндокринной, иммунной систем организма, способствуют формированию функциональных расстройств, а затем и хронической патологии.

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 6 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 10 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряжению к четвертой категории (очень напряженный труд).

Преобладание сидячего (малоподвижного) образа жизни время приводит к снижению физического развития студентов. Так, О.К. Александровская и Г.В. Волков отмечают ухудшение таких показателей, как экскурсия грудной клетки, кистевая и становая динамометрия, жизненная емкость легких.

В исследованиях проведенных под руководством профессора К.С. Чоговадзе отмечается, что к концу обучения в вузе наблюдается тенденция к росту хронических заболеваний, особенно болезней системы кровообращения, которые увеличиваются по данным Л.А. Травинской с 8,6% на первом курсе до 11,7% на 4-5 курсах у мужчин и до 16,4 у женщин [7].

Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу учреждений здравоохранения [4].

Интересными нам представляются данные исследования Л.Н. Семченко и С.А. Батрымбетовой (2007), в котором принимали участие более 400 студентов 1-4 курсов саратовских вузов. По мнению самих студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки, неправильным распределением своего рабочего дня (особенно на 1 и половине 2 курсов). Кроме того многие студенты параллельно учебе работают, поскольку стипендии не достаточно для удовлетворения жизненных потребностей. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение собственном здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки.

По данным разных авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [6].

Согласно исследованию Н.Х. Гафиатулиной (2007), проведённому среди студентов 1-3 курсов технических вузов г. Ростов-на-Дону, среди неблагоприятных факторов студенческой жизни студенты назвали выраженное чувство одиночества (71,5%), которое, возможно связано отрывом от родственников и семейного уклада жизни. Кроме того, это связано и со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7% опрошенных студентов. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный неопределенностью предстоящей трудовой деятельностью. Около 35% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно

легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя» (20%), «курением» (35%), «приемом легких психотропных средств» (8,5%).

В связи с этим одной из задач вуза является создание условий для сохранения и укрепления физического здоровья будущих специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Вместе с тем, следует отметить, что современное состояние физической подготовки и физического воспитания в системе высшей школы не способствует реальному решению названной задачи.

Таким образом, в современных социально-экономических условиях в связи с негативными тенденциями показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе учебы в вузе необходимо целенаправленно формировать в молодежной среде установки на здоровый образ жизни. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психологические, экономические, экологические, социальные условия и факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С. 165-179.
2. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : Автореф. дис. … канд. социолог. наук / Г. Ю. Козина. – Пенза, 2007.
3. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов: Автореф. дис. … канд. социолог. наук / Э.В. Куприянова. – Пенза, 2007.
4. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.– С.300-303.
6. Семченко, Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы.– Саратов: СГМУ, 2007. – С. 136-138.
7. Гафиатулина, Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: Автореф. дис. … канд. социолог. наук / Н.Х. Гафиатулина, Ростов-н/Д. 2007.
8. Глыбочко П.В., Баева И.О., Ерина М.В., Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи / Саратовский научно-медицинский журнал, 2009, том 5, №1, с. 9-11.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кротова В.Ю., Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж

Ключевые слова: физическое воспитание, лечебная физическая культура (ЛФК), дети дошкольного возраста, игра.

Период дошкольного детства является наиболее важным периодом для физического, психического и умственного развития ребенка, когда закладываются основы здоровья, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются необходимые знания и навыки.

В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания является одной из отраслей педагогики, наукой об общих закономерностях физического воспитания и развития личности. Физическое воспитание представляет собой процесс решения специальных воспитательно-образовательных задач, которые направлены на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, способствует гармоничному развитию личности [3].

Целью физического воспитания является воспитание здорового, физически совершенного, гармонично развитого ребенка в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями [5].

Физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, направленные на формирование у ребенка рациональных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта для повседневной жизни [4,5]. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья, способствуют психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи учитывают индивидуальные особенности ребенка и направлены на повышение сопротивляемости организма, своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, а также формирование, воспитание и закрепление навыка правильной осанки, коррекцию нарушений осанки. Оздоровительные задачи физического воспитания заключаются в повышении общей работоспособности, улучшение функций систем организма; гармонизации физического развития, развитии двигательных и физических качеств в соответствии с возрастными нормами, воспитании навыков самообслуживания.

К образовательным задачам физического воспитания относятся задачи, способствующие формированию двигательных умений и навыков: развитие психофизических качеств (быстроты, силы,

выносливости, ловкости и др.) и развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). Важно отметить, что в процессе физического воспитания ребенок приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их оздоровительном воздействии на организм; осознает свои двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.); получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи [5]: потребность в ежедневных физических упражнениях и умение рационально использовать их самостоятельно в двигательной деятельности; самоорганизация и самостоятельность. Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: физические упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питания и др.), естественные силы природы, и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Формирование интереса и привычки к физическим упражнениям является необходимым условием успешного осуществления физического воспитания. Огромное значение для привития дошкольникам интереса к физической культуре имеет позиция семьи, поэтому для создания необходимых условий так важно взаимодействие педагогов и родителей.

Особенность физического воспитания дошкольников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра, следовательно, при планировании занятий необходимо включать игровой компонент. Игра способствует усвоению различных знаний, умений, развитию двигательных способностей, поддержанию высокого эмоционального настроя, повышает интерес к двигательной деятельности, служит профилактикой утомления, способствует рациональному физическому воспитанию, активному отдыху. С детьми дошкольного возраста целесообразно проводить игры с выполнением разнообразных упражнений (с бегом, прыжками, лазанием и др.), а также важно уделять внимание специальным упражнениям для формирования правильной осанки.

Подвижные игры являются одним из средств ЛФК, необходимых для профилактики и коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста [1,4]. ЛФК представляет собой лечебный и воспитательный процесс, во время которого развивается сознательное отношение к физическим упражнениям (потребность в движении), необходимость их включения в режим дня, развивает силу, выносливость, координацию движений. ЛФК представляет собой комплексную систему физического воспитания и оздоровления детей с нарушениями осанки. В процессе занятий ЛФК воспитывается сознательное отношение к применению физических упражнений, формируется ценностное отношение дошкольников к здоровью и здоровому образу жизни, происходит формирование стереотипа правильной осанки, дыхания, мышечного корсета [1,2,4].

Общими задачами ЛФК являются: улучшение функций опорно-двигательного аппарата, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактика и коррекция нарушений осанки.

В педагогической литературе авторы выделяют следующие педагогические принципы ЛФК: систематичность, постепенность, индивидуальность, комплексность и правильное сочетание нагрузки и отдыха, чередование работающих мышечных групп, длительность, постепенное увеличение нагрузки [1,4].

Факторами, определяющими методику ЛФК, являются [1]: диагноз, стадия заболевания, степень недостаточности функций органов и систем, наличие осложнений возраст, состояние тренированности организма.

Эффективность ЛФК различные авторы определяют по следующим критериям [1,2,4]: осознание ребенком необходимости и значимости физических упражнений в коррекции нарушений осанки, стабилизации процесса и профилактики дальнейшего прогрессирования нарушения осанки; желание ребенка выполнять упражнения ЛФК. Очень важна готовность ребенка к выполнению комплексов ЛФК в домашних условиях после обучения с инструктором ЛФК. Важным условием эффективности проводимых занятий является активное участие родителей, их настойчивость и поддержка ребенка. Отметим, что результат занятий ЛФК зависит от правильности, регулярности, длительности применения физических упражнений (выполняются после объяснения и показа).

При анализе литературных источников, выявлены следующие методы оценки эффективности ЛФК [1,2,4]: клинический, педагогический, антропометрический и физиологический.

Так, клинический метод оценивает изменение самочувствия, педагогический – оптимальную методику занятий для усиления оздоровительного эффекта. Антропометрический метод заключается в фиксировании изменений окружностей и диаметров, толщины жировых складок в процессе занятий. Проведение динамометрии, определение пульса и дыхания, артериального давления в процессе занятий характерно для физиологического метода.

С целью получения объективного представления о мнении родителей о физическом воспитании дошкольников, в АУ ВО ОЦРДП «Парус надежды» было проведено анкетирование.

В результате анкетирования, проведенного среди 65 родителей, было установлено, что 98% опрошенных нами родителей воздействует на детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни. 95% родителей систематически обращают внимание на физическое воспитание ребенка, при этом закаливающие мероприятия дома проводят 29% опрошенных. Среди закаливающих процедур, которые наиболее приемлемы для дошкольников, отмечают: облегченная форма одежды в помещении и на прогулке (25%), обливание ног контрастной водой (38%), хождение босиком (26%), систематическое проветривание помещения (86%), прогулки (82%), умывание прохладной водой (23%).

95 % родителей согласны с тем, что на формирование двигательной активности ребенка оказывают влияние родители, воспитатели и сверстники.

Большинство родителей (74%) отмечают, что дети интересуются двигательными играми, а у 32% дошкольников дома есть спортивный уголок и инвентарь. Большинство детей (62%) кроме занятий в дошкольных образовательных учреждениях, дополнительно посещают занятия в бассейне, ЛФК, гимнастику и т.д. Но, в то же время, 86% опрошенных отмечают, что в домашних условиях ребенок не выполняет утреннюю гимнастику и физические упражнения. 96% родителей считают двигательную активность своих детей высокой (гимнастика, прогулки, игры на воздухе, плавание, катание на коньках и санках, ЛФК).

На вопрос об источниках знаний о физическом воспитании дошкольников, родители ответили следующее: чтение специальных книг, передачи по телевидению и радио, статьи в журналах, консультации с инструкторами и детскими врачами, беседы с родственниками и друзьями, личный опыт. Среди факторов, мешающих активно заниматься физическим развитием ребенка, родителей отмечают состояние здоровья, недостаток времени, продолжительный рабочий день, недостаток знаний и умений, домашние дела.

Таким образом, все вышеизложенные факты были изучены и позволили разработать дальнейшую тактику работы с педагогическим коллективом и родителями с целью повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста должно осуществляться в соответствии с возрастными особенностями и способствовать формированию двигательных навыков и физических качеств, необходимых для гармоничного развития ребенка. Важно отметить, что физические упражнения являются естественными и специально подобранными движениями, применяются в зависимости от тяжести заболевания, степени физической подготовленности, функционального состояния организма. При выполнении физических упражнений происходит улучшение функций опорно-двигательного аппарата, происходит формирование навыка правильной осанки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В.; общ. ред. О.П. Панфилова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010. – 389 с.
2. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно - двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 060101 "Лечебное дело", 060104 "Медико-профилактическое дело" / Л. П. Гребова. — М.: Академия, 2006. — 176 с.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.
4. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте. / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур – СПб: Речь, 2007. – 464 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АКРОБАТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лалаева Е.Ю., Андреенко Т.А., Горячева Н.Л., ФГБОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Ключевые слова: координационные способности, акробатика, методика обучения

Введение.В настоящее время спортивная акробатика достигла значительных высот в своем развитии, омолодился состав занимающихся, усложнилась соревновательная программа.

Однако наряду с развитием динамики роста достижений в этом виде спорта обозначились проблемы, тормозящие рост спортивного мастерства. Одна из существенных проблем связана с недостаточной научно-методической разработанностью вопросов подготовки спортсменов на ранних этапах тренировочного процесса.

Актуальность исследования.

Существующая на сегодняшний день тенденция к резкому снижению качества двигательно-координационного совершенствования в процессе обучения акробатическим упражнениям, имея в виду их универсальный характер, оказывает негативное влияние на освоение техники двигательных действий. В связи с этим от спортсмена требуется высокий уровень развития точности, быстроты, устойчивости и разносторонней координации движений во времени и пространстве (О.Н. Урлова, 2004).

В научно-методической литературе довольно подробно освещаются вопросы сущности координационных способностей, исследования степени их развития и методики совершенствования у представителей разных видов спорта и возрастных групп. Однако проблема методов и средств развития координационных способностей продолжает оставаться исключительно важной в процессе подготовки акробатов. В этой связи разработка методики развития координационных способностей будет своевременна, что в итоге и определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей у акробатов на этапе начальной подготовки.

Общая схема методики развития координационных способностей у акробатов начальной подготовки приведена на рисунке 10.

Основной вид подготовки, в котором решались задачи развития координационных способностей у акробатов начальной подготовки - это процесс физической подготовки.

Типы занятий, которые использовали в педагогическом эксперименте – это учебное, учебно-тренировочное и контрольное.

В нашей работе использовались следующие методы развития координационных способностей, принятые в теории и методике акробатики:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчленено – конструктивный.

Сущность первого метода состоит в том, что техника упражнения совершенствовалась с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволял совершенствовать структурно несложные движения (например, поворот на 720 °).

Расчлененно-конструктивный метод предусматривал расчленение целостного упражнения (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.



Рис. 10. Методика развития координационных способностей

В практике нашего педагогического эксперимента данные методы часто комбинировали. Сначала разучивали упражнение целостно. Затем выполняли самые трудные выделенные элементы и в заключении возвращались к целостному выполнению упражнения.

В ходе развития эксперимента нами проводился педагогический контроль, направленный на проверку уровня сформированности координационных способностей. Контроль осуществлялся до

проведения педагогического эксперимента и после, с помощью тестовых заданий, представленных в Программе по спортивной акробатике.

Организация исследования:

В эксперименте участвовали по 10 акробатов в экспериментальной и контрольной группах. Обе группы тренировались три раза в неделю, по 1,5 часа.

Разработанные комплексы по развитию координационных способностей, мы применяли на акробатах экспериментальной группы на каждом занятии. Комплексы упражнений, чередовались в зависимости от задач занятия и степени сформированности умений выполнять те или иные задания.

Испытуемые контрольные группы занимались «традиционно», конкретной направленности, как у испытуемых экспериментальной группы не было.

Результаты исследования:

Первоначально было проведено тестирование по пяти тестовым заданиям для проверки однородности групп (Таблица 26).

Таблица 26.Результаты исходного тестирования акробатов в обеих группах

№	Тестовые задания Статистические показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t -критерий Стьюдента	P (между группами)
		M	±m	σ	M	±m	σ		
I	Тест 1	3,3	0,3	0,6	3,0	0,1	0,4	1,2	>0,05
II	Тест 2	2,4	0,4	0,4	2,2	0,4	0,2	1,3	> 0,05
III	Тест 3	3,2	0.5	0.5	3,0	0.7	0.1	1.1	> 0,05
IV	Тест 4	3,2	0.5	0,2	3,1	0.7	0.2	0.6	> 0,05
V	Тест 5	2,4	0.4	0,3	2,2	0.3	0,2	0.6	>0,05

Результаты проверки однородности групп, принимавшие участие в эксперименте показали, что различия между средними показателями качества, характеризующими уровень выполнения тестовых заданий, статистически недостоверны. Исследуемые показатели между группами отличаются друг от друга на незначительную величину.

Так, средний показатель по первому тестовому заданию: проба Яроцкого, в экспериментальной группе 3,3±0,3 балла, контрольной: 3,0±0,1 балла. Значение t между двумя группами составляет 1,2. Средние показатели между испытуемыми не велики и статистически недостоверны (P>0,05).

В задании 2 в экспериментальной группе составила 2,4±0,4 балла; в контрольной: 2,2±0,4 балла. Значение t кр. = 1,3. Различия между средними показателями не велики и статистически недостоверны (P>0,05).

Из таблицы 1 результат по третьему тестовому заданию, который характеризовал временные параметры движений, показал среднее значение в экспериментальной группе 3,2±0,5 балла; в контрольной: 3,0±0,7 балла. Анализ средних показателей между испытуемыми обеих групп не выявил существенных различий и статистически недостоверен (P>0,05).

Тестовое задание, определяющее пространственную ориентацию (тест 4) показал следующие цифровые значения: в экспериментальной группе 3,2±0,5 балла, в контрольной – 3,1±0,7 балла. Значение критерия Стьюдента недостоверно (P>0,05).

Средняя оценка, полученная акробатами за пятое тестовое задание показывает, что уровень подготовленности спортсменов на данный момент не имеет особых различий. Показатели не велики и статистически недостоверны (t кр = 0,6, P>0,05)

Таким образом, результаты предварительных исследований дают нам право утверждать, что группы акробатов между собой однородны. Это дало нам право начать педагогический эксперимент.

После проведения педагогического эксперимента, было проведено итоговое тестирование испытуемых групп. Результаты представлены в таблице 27.

Так, средний показатель по первому тестовому заданию: проба Яроцкого 4,2±0,6 балла, контрольной: 3,5±0,5 балла. Значение t между двумя группами составляет 3,8. Средние показатели между испытуемыми велики и статистически достоверны (P<0,01).

В определении статического и динамического видов равновесий (тест 2) оценка в экспериментальной группе составила 4,2±0,3 балла; в контрольной: 3,4±0,3 балла. Значение t кр. = 4,5. Различия между средними показателями велики и статистически достоверны (P<0,001).

Таблица 27.Результаты итогового тестирования акробатов в обеих группах

№	Тестовые задания Статистические показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t -критерий Стьюдента	P (между группами)
		M	±m	σ	M	±m	σ		
I	Тест 1	4,2	0,6	0,2	3,5	0,5	0,2	3,8	<0,01
II	Тест 2	4,2	0,3	0,1	3,4	0,3	0,1	4,5	<0,001
III	Тест 3	4,1	0,6	0,3	3,4	0,2	0,1	3,2	<0,01
IV	Тест 4	3,7	0,1	0,3	3,2	0,1	0,2	2,9	<0,01
V	Тест 5	4,5	0,1	0,2	3,5	0,3	0,3	3,4	<0,01

Из таблицы 2 результат по третьему тестовому заданию, среднее значение в экспериментальной группе 4,1±0,6 балла; в контрольной: 3,4±0,2. Значение t кр. = 3,2. Анализ средних показателей между испытуемыми обеих групп выявил существенные различия и статистически достоверны (P<0,01).

Тестовое задание на пространственную ориентацию (тест 4) показал следующие цифровые значения: в экспериментальной группе 3,7±0,1 балла, в контрольной – 3,2±0,1 балла.

За пятое тестовое задание акробаты экспериментальной группы показали результат в 4,5±0,1 балла, контрольной – 3,5±0,3. Показатели велики и статистически достоверны (t кр = 3,4, P<0,01)

Анализ результатов исследования уровня технической подготовленности после окончания педагогического эксперимента показал, что между группами испытуемых имеется существенное различие (таблица 28).

Таблица 28.Результаты технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

№	I упражнение		II упражнение	
	К. группа	Э. группа	К. группа	Э. группа
M	8,0	9,1	8,6	9,2
m	0,2	0,05	0,1	0,05
t	5,23		6	
P	< 0,01		<0,001	

По I упражнению средняя оценка контрольной группы составляет 8,0 балла, у экспериментальной – 9,1 балла. Критерий достоверности различий статистически достоверен: t = 5,23; P < 0,01.

По II упражнению различие между средними величинами (8,6 – 9,2), оказалось также, статистически достоверным: t = 6; P < 0,001.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что экспериментальная группа получила более высокие оценки за выполнение контрольных упражнений. Они освоили программу I юношеского разряда более качественно, в отличие от испытуемых контрольной группы.

Таким образом, результаты итоговых исследований дают нам право утверждать, что экспериментальная группа улучшила свои результаты и тем самым показала, что наша разработанная методика действуют.

Выводы:

1. Разработанная методика развития координационных способностей у акробатов начального этапа подготовки включает в себя использование методов целостного и расчлененного выполнения упражнения. Разработанные комплексы упражнений, средствами которых являются акробатические упражнения, упражнения на батуте, на диске «Здоровье», несложные упражнения физической подготовки, дают положительный эффект на развитие и совершенствование функций вестибулярной устойчивости, пространственной, мышечной и временной ориентации, а также сохранение статического и динамического видов равновесий.

2. Анализ результатов педагогического эксперимента показал высокую эффективность разработанных средств, выраженных в достоверном изменении уровня сформированности координационных способностей у акробатов экспериментальной группы (P<0,01,P<0,001). В контрольной группе не выявлено достоверного увеличения показателей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бейлин, В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И Кожевников. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
2. Урлова, О.Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук. — Хабаровск, 2004.—24 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Ларионова Г.П., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Ключевые слова: художественная гимнастика, соматотип.

Введение. Художественная гимнастика относится к числу технико-эстетических видов спорта, отличительной особенностью которых является важность, емкость и многогранность технической подготовки спортсменов [4, с. 22-27].

Для достижения олимпийского или хотя бы предолимпийского (национального) уровня гимнастки должны обладать экстраординарными способностями: исключительными внешними данными, редкими физическими качествами, чрезвычайной целеустремленностью, трудолюбием, терпением и упорством [5, с. 46-49].

Актуальность исследования. Обострение конкуренции на современном этапе развития художественной гимнастики, изменение социальных и экономических условий, ухудшение здоровья подрастающего поколения делают все более актуальным поиск методик повышения эффективности тренировочного процесса. Все большую значимость приобретает проблема выбора содержания учебно-тренировочных занятий и применения физических нагрузок с учетом индивидуально-типологических особенностей.

Исследования ряда авторов [6,7] доказывают, что морфологические, функциональные и двигательные параметры человека обусловлены типом его конституции. Этот факт является медико-биологическим основанием дифференцированного подхода в системе спортивной тренировки, который предполагает необходимость разработки новых педагогических технологий с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов [1, с.103-107].

Учет индивидуально-типологических особенностей спортсменов уже на этапе начальной подготовки позволит создать предпосылки для осуществления точного прогноза развития спортивной карьеры, в значительной степени избежать длительных, но малоэффективных усилий тренера и спортсмена, сохранить уровень здоровья, оптимизировать сроки достижения высоких соревновательных результатов [2, с.229-233].

В художественной гимнастике первостепенное значение имеют характеристики телосложения спортсменок (длина тела и конечностей, пропорциональность телосложения, красота «линий»).

Определение антропометрических признаков, конституционных характеристик имеет как теоретическое, так и важное практическое значение, которое нашло отражение во многих исследовательских работах.

Несмотря на то, что многие исследователи считают определенные морфологические характеристики значимыми для достижения успехов в спортивной деятельности, морфотипологические особенности гимнасток «художниц» остаются малоизученными и требуют научного обоснования.

Цель исследования. Выявление соматотипа девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки во взаимосвязи с прогнозом их перспективности.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие 16 спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, 2009-2010 года рождения. Было проведено обследование спортсменок по методике В.Т. Штефко и А.Д. Островского (1929) в модификации С.С. Дарской (1975) [3, с.45-53]. На основании полученных данных определены соматотипы спортсменок. Методом экспертной оценки было проведено обследование данной выборки спортсменок на предмет их перспективности в процессе многолетней подготовки.

Результаты исследования. В процессе исследования была проведена оценка соматотипа начинающих гимнасток. Выявлено преобладание девочек, имеющих узкокостный вариант телосложения, с невысокими весо-ростовыми параметрами. Однако, некоторая часть выборки состояла из девочек, имеющих мышечный, мышечно-торакальный и мышечно-дигистивный соматотип. У представительниц этих типов телосложения более высокие показатели выраженности костного, мышечного и жирового компонентов, массы тела.

Известно, что при условии подбора адекватного режима жизнедеятельности представители этих соматотипов сохраняют нормальные весовые и обхватные параметры, превышающие, тем не менее, аналогичные показатели других соматотипов. Данный факт следует учитывать при проведении отбора в группы начинающих гимнасток.

В исследуемой выборке преобладали смешанные варианты соматотипа, что является типичным для популяции в целом. Данные, полученные в результате обследования, представлены на рисунке 11.

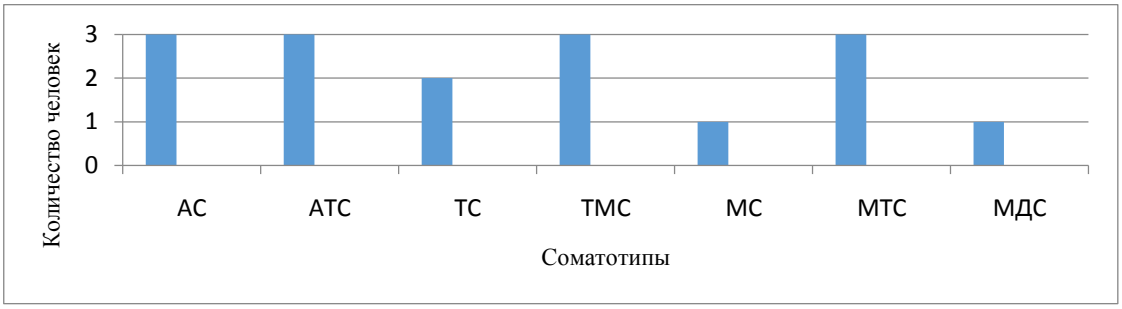


Рис. 11. Результаты оценки соматотипа гимнасток

АС- астеноидный соматотип
АТС-астеноидно-торакальный соматотип
ТС-торакальный соматотип
ТМС-торакально-мышечный соматотип
МС-мышечный соматотип
МТС-мышечно-торакальный соматотип
МДС-мышечно-дигистивный соматотип

По результатам экспертной оценки наиболее перспективными в изучаемой выборке признаны 4 гимнастки (лидирующая группа). Экспертная оценка проводилась с учетом выраженности таких критериев как быстрота и качество освоения основных технических элементов, уровень физической подготовленности по наиболее значимым для художественной гимнастики параметрам, выразительность и артистичность при выполнении комбинаций. Данные гимнастки имеют астеноидный и астеноидно-торакальный соматотип.

В ходе исследования выявлен также высокий уровень физической подготовленности в подгруппе гимнасток, имеющих мышечный, мышечно-торакальный и торакально-мышечный тип телосложения. Эти же девочки продемонстрировали и достаточно высокие показатели по быстроте и качеству освоения технических элементов, однако, по остальным критериям они уступали представителям астеноидно-торакального соматотипа. Преимуществом девочек, имеющих астеноидно-торакальный тип, является также соответствие пропорций их телосложения требованиям, предъявляемым к внешнему виду гимнасток.

Выводы. В процессе исследования выявлен морфостатус гимнасток на начальном этапе подготовки. Определено соотношение представителей разных соматотипов в исследуемой выборке. Выявлено, что гимнастки астенического и астено-торакального соматотипов имеют преимущество по показателям физической и технической подготовленности, результативности, что позволяет сделать прогноз успешности данной группы гимнасток в их дальнейшей спортивной карьере. Данные, полученные в ходе исследования, целесообразно учитывать при проведении отбора в художественной гимнастике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алагизов, А.В. Соматический тип как основа дифференцированного подхода к тренировочному процессу детей 10-11 лет, занимающихся зимним полиатлоном / А.В. Алгизов // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер.: Гуманитар. науки. – 2011. – Т. 99, № 7. – С. 103-107.
2. Горская, И.Ю. Необходимость учета морфотипологических различий в процессе физической и технико-тактической подготовки самбистов / И.Ю. Горская, А.М. Кондаков // Омский научный вестник.- 2012. - № 4-111.- с. 229-233.
3. Дарская, С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С.С. Дарская // Сборник научных трудов. - М., 1975.- с. 45-53.
4. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2007. - № 2 (24). - с. 46-49
5. Карпенко, Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2007. - № 8 (30). - с. 46-49
6. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. - М.: Изд-во «Физическая культура», 2010. - 119 с.
7. Никитюк, Б.А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма / Б.А. Никитюк. - М.: Наука, 1978. - 143 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Литвиненко С. О., Аршинник С. П., ФГБОУ ВПО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Введение. Известно, что физическое развитие как процесс и результат изменения морфофункциональных свойств организма в процессе жизнедеятельности, является одним из важнейших показателей физического состояния человека. Нормально протекающий процесс физического развития ребенка является залогом его хорошего физического здоровья. Неслучайно антропометрические обследования детских коллективов являются обязательными при проведении периодических медицинских осмотров. Стоит также добавить, что многие авторы (Л. А. Семенов, 2007; А. М. Максименко, 2009; Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2012 и др.) в определение понятия «физическое развитие» включают показатели и степень сформированности физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.). Таким образом, адекватное физическое развитие является также залогом необходимого уровня физической подготовленности подрастающего поколения.

В последние годы, благодаря принятому в 2001 году Положению «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи», активизировалась работа специалистов по отслеживанию уровня физического развития детей и молодежи, при этом периодически публикуются сборники материалов по вопросам физического развития подрастающего поколения (А. А. Баранов, В. Р. Кучма, 2008-2012). Однако, несмотря на то, что одной из важнейших задач мониторинга является прогнозирование физического состояния населения, собственно прогнозированию уделяется недостаточно внимания. Основной акцент мониторинговых исследований на протяжении многих лет, по сути, направлен на констатацию фактического уровня физического развития и подготовленности учащейся молодежи (С. И. Изаак, Т. В. Панасюк, 2004; М. Г. Ишмухаметов, 2006; С. П. Аршинник с соавт., 2013 и др.).

В этой связи целью настоящего исследования явилась попытка прогнозирования основных параметров физического развития детей 7-17 лет, проживающих на территории города Краснодара.

Методика. В качестве исследовательского материала были использованы данные мониторинга физического развития детей школьного возраста города Краснодара с 2011 по 2015 гг. Исследовались основные антропометрические параметры: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки. В исследовании были использованы показатели более 4000 школьников.

Для расчета прогноза по имеющимся данным мы воспользовались возможностями стандартного пакета программ Microsoft Excel версии 2007 года, функцией «Тенденция», позволяющей осуществлять вычисления прогнозируемого значения в соответствии с линейной аппроксимацией по методу наименьших квадратов. Исследование состояло в прогнозировании основных антропометрических параметров по имеющимся данным и верификации полученных прогнозируемых данных путем сопоставления предполагаемых результатов и сравнении их с полученными реальными среднестатистическими показателями. Полученные в ходе исследования данные, представлены в таблицах 29 и 30.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ представленных в таблицах данных свидетельствует, что степень совпадения реальных показателей и прогнозируемых параметров в среднем имеет погрешность ± 1,6% (у мальчиков - ± 1,5%; у девочек - ± 1,7 %).

Имеются случаи, когда степень совпадения достаточно высока (точность до ± 0,1 %), однако такие случаи достаточно редки (нами зафиксировано лишь три таких случая). Вместе с тем столь точное совпадение по нашему мнению необязательно, поскольку достаточно знать среднюю погрешность, которая может учитываться в процессе прогнозирования.

Таблица 29. Динамика и прогностические данные антропометрических показателей мальчиков, проживающих в г.Краснодаре

Показа-тели	возраст	2011 г	2012 г	2013 г	2014 г	Прогноз для 2015г* по В	2015г	Относительн. разница, %	Абсолютн разница
Длина тела	7 лет	129,6±0,29	129,8±0,27	130,3±0,48	129,9±0,37	130,2	131,8±0,78	+1,2	+1,6
	8 лет	134,0±0,30	134,5±0,27	135,1±0,35	134,7±0,39	135,3	135,3±0,40	0	0
	9 лет	140,3±0,37	139,8±0,33	139,6±0,46	140,4±0,37	140,0	139,7±0,40	-0,2	-0,3
	10 лет	143,4±0,24	145,5±0,48	145,3±0,40	144,2±0,41	145,1	147,1±0,44	+1,4	+2,0
	11 лет	150,8±0,41	148,5±0,49	151,9±0,48	151,4±0,48	151,9	151,6±0,50	-0,2	-0,3
	12 лет	158,7±0,48	156,1±0,51	158,1±0,54	159,3±0,65	159,0	160,0±0,49	+0,6	+1,0
	13 лет	165,9±0,47	165,1±0,49	163,5±0,77	166,0±0,63	164,8	167,9±0,65	+1,8	+3,1
	14 лет	172,1±0,49	170,7±0,46	171,1±0,53	169,4±0,69	168,9	173,7±0,51	+2,8	+4,8
	15 лет	175,0±0,50	175,9±0,46	175,4±0,50	175,4±0,51	175,6	176,5±0,50	+0,5	+0,9
	16 лет	177,1±0,55	177,7±0,51	178,9±0,56	176,5±0,76	177,4	179,2±0,69	+1,0	+1,8
	17 лет	178,1±0,81	177,6±0,78	179,9±0,72	180,5±0,78	181,4	-**	-	-
Среднестатистическая погрешность								±1,0%	±1,6см
Масса тела	7 лет	28,3±0,30	29,1±0,29	28,1±0,74	28,2±0,38	28,1	27,8±0,65	-1,1	-0,3
	8 лет	31,1±0,32	31,0±0,30	31,7±0,41	32,3±0,45	32,6	32,6±0,43	0	0
	9 лет	35,6±0,44	34,9±0,39	34,9±0,51	36,4±0,46	36,0	35,1±0,50	-2,5	-0,9
	10 лет	37,9±0,49	39,5±0,48	38,9±0,49	37,2±0,41	37,7	40,9±0,60	+8,4	+3,2
	11 лет	42,9±0,56	41,6±0,52	43,1±0,62	43,2±0,54	43,3	43,8±0,61	+1,1	+0,5
	12 лет	48,8±0,61	47,6±0,56	49,5±0,76	48,9±0,72	49,2	49,3±0,66	+0,2	+0,1
	13 лет	54,7±0,60	53,2±0,63	53,0±0,88	55,5±0,80	54,6	55,0±0,79	+0,7	+0,4
	14 лет	61,2±0,75	60,1±0,60	61,4±0,78	59,1±0,88	59,2	61,8±0,76	+4,2	+2,6
	15 лет	63,8±0,66	65,7±0,72	65,9±0,74	65,5±0,74	66,5	64,3±0,81	-3,4	-2,2
	16 лет	66,9±0,96	67,5±0,79	69,2±1,22	67,7±1,09	68,8	69,6±0,93	+1,2	+0,8
	17 лет	66,1±1,24	68,9±1,08	70,8±1,54	70,6±1,46	72,9	-	-	-
Среднестатистическая погрешность								±2,3%	±1,1кг
Окружность грудной клетки	7 лет	62,8±0,29	63,7±0,28	64,5±0,44	63,2±0,40	64,0	64,6±0,60	+0,9	+0,6
	8 лет	65,3±0,32	65,8±0,28	66,0±0,36	65,4±0,40	65,7	66,9±0,39	+1,8	+1,2
	9 лет	68,2±0,39	67,9±0,34	69,0±0,48	67,8±0,51	68,2	68,4±0,40	+0,3	+0,2
	10 лет	68,2±0,62	71,3±0,39	70,6±0,43	69,4±0,39	70,6	71,9±0,55	+1,8	+1,3
	11 лет	72,8±0,52	74,8±0,43	72,5±0,48	73,1±0,53	72,9	73,6±0,54	+1,0	+0,7
	12 лет	76,9±0,46	75,5±0,62	77,9±0,50	75,4±0,56	75,9	76,5±0,53	+0,8	+0,6
	13 лет	79,4±0,45	81,7±0,44	79,6±0,63	81,8±0,58	81,9	81,0±0,54	-1,1	-0,9
	14 лет	82,8±0,47	83,0±0,45	85,1±0,57	84,5±0,64	85,6	85,3±0,52	-0,3	-0,3
	15 лет	86,7±0,43	89,6±0,47	88,9±0,51	87,2±0,56	88,3	87,2±0,58	-1,2	-1,1
	16 лет	90,3±0,64	90,5±0,59	90,4±0,73	90,0±0,73	90,0	91,3±0,75	+1,4	+1,3
	17 лет	88,4±1,19	90,2±0,80	91,5±0,88	90,4±1,14	91,9	-	-	-
Среднестатистическая погрешность								±1,1%	0,8см

* - предполагаемые антропометрические данные для 2015 года; ** - здесь и далее данные юношей и девушек 17лет отсутствуют

Таблица 30. Динамика и прогностические данные антропометрических показателей девочек, проживающих в г.Краснодаре

Показа-тели	Возраст	2011г	2012г	2013г	2014г	Прогноз для 2015г	2015г	Относительная разница, %	Абсолютн. разница
Длина тела	7 лет	128,1±0,30	128,0±0,56	129,1±0,48	128,5±0,36	129,0	131,3±0,77	+1,8	+2,3
	8 лет	132,7±0,39	133,2±0,27	133,0±0,33	133,7±0,34	133,8	135,0±0,41	+0,9	+1,2
	9 лет	138,7±0,32	139,0±0,36	138,6±0,47	139,5±0,39	139,4	138,6±0,40	-0,6	-0,8
	10 лет	144,1±0,45	145,0±0,37	145,7±0,41	144,9±0,44	145,7	145,7±0,43	0	0
	11 лет	152,0±0,44	149,3±0,50	151,8±0,41	151,9±0,49	151,8	152,3±0,48	+0,3	+0,5
	12 лет	157,1±0,37	156,5±0,43	157,6±0,47	157,0±0,44	157,2	159,5±0,40	+1,5	+2,3
	13 лет	163,0±0,36	160,9±0,33	160,9±0,66	162,0±0,50	160,9	162,2±0,42	+0,8	+1,3
	14 лет	163,5±0,35	165,0±0,35	163,0±0,36	162,0±0,56	161,7	164,7±0,44	+1,8	+3,0
	15 лет	165,2±0,36	164,6±0,38	165,2±0,46	164,2±0,47	164,2	165,6±0,51	+0,8	+1,4
	16 лет	165,2±0,51	165,8±0,44	165,5±0,44	166,1±0,52	166,2	165,7±0,52	-0,3	-0,5
	17 лет	165,7±074	167,4±0,59	166,4±0,54	165,2±0,59	165,5	-	-	-
Среднестатистическая погрешность								±0,9 %	±1,3 см
Масса тела	1	27,5±0,26	27,2±0,26	26,6±0,42	27,3±0,34	26,8	27,0±0,64	+0,7	+0,2
	2	30,3±0,33	30,0±0,28	29,5±0,37	31,0±0,40	30,6	30,3±0,40	-1,0	-0,3
	3	34,0±0,40	33,7±0,34	33,8±0,60	34,5±0,38	34,4	32,4±0,44	-6,2	-2,0
	4	37,2±0,49	38,8±0,48	39,1±0,52	38,3±0,52	39,2	38,0±0,53	-3,1	-1,2
	5	42,2±0,48	41,0±0,51	42,5±0,56	43,6±0,56	43,7	44,3±0,75	+1,4	+0,6
	6	48,9±0,61	46,4±0,50	47,7±0,65	46,4±0,59	45,8	48,8±0,60	+6,5	+3,0
	7	53,0±0,60	50,2±0,46	51,0±0,94	51,8±0,70	50,8	50,7±0,60	-0,2	-0,1
	8	53,2±0,45	56,1±0,52	53,6±0,55	52,3±0,61	52,5	54,0±0,59	+2,8	+1,5
	9	55,0±0,51	55,4±0,51	55,3±0,53	56,1±0,60	56,2	55,3±0,68	-1,6	-0,9
	10	55,1±0,73	55,7±0,57	55,7±0,64	56,4±0,63	56,7	55,3±0,64	-2,5	+-1,4
	11	54,3±0,84	56,5±0,72	55,9±0,84	54,1±0,80	54,9	-	-	-
Среднестатистическая погрешность								± 2,6%	±1,1 кг
Окружность грудной клетки	1	61,3±0,29	62,5±0,26	62,3±0,39	61,6±0,42	62,1	63,3±0,71	+1,9	+1,2
	2	63,8±0,32	64,5±0,25	63,7±0,34	63,5±0,33	63,4	65,7±0,43	+3,6	+2,3
	3	66,7±0,37	66,2±0,30	67,4±0,51	66,8±0,37	67,1	66,7±0,42	-0,6	-0,4
	4	71,2±0,44	70,0±0,40	69,7±0,43	69,5±0,42	68,7	70,6±0,50	+2,8	+1,9
	5	73,4±0,48	74,5±0,44	73,0±0,45	73,1±0,53	72,9	75,3±0,55	+3,3	+2,4
	6	77,5±0,46	77,1±0,55	78,0±0,50	76,0±0,55	76,2	77,3±0,47	+1,4	+1,1
	7	81,4±0.43	82,2±0,41	80,3±0.67	82,3±0,50	81,7	81,3±0,49	-0,5	-0,4
	8	80,6±0,40	81,8±0,50	83,6±0,43	83,8±0,54	85,3	84,2±0,42	-1,3	-1,1
	9	83,8±0,42	86,2±0,39	85,2±0,50	85,4±0,44	86,1	85,6±0,47	-0,6	-0,5
	10	84,6±0,60	85,8±0,47	84,9±0,45	86,5±0,55	86,6	86,1±0,45	-0,6	-0,5
	11	83,4±0,65	84,3±0,56	85,8±0,61	85,9±0,75	87,1	-	-	-
Среднестатистическая погрешность								± 1,7%	±1,2 см

Исследование позволило установить, что наибольшая погрешность, как у мальчиков, так и у девочек зафиксирована при прогнозе параметров массы тела (в среднем 2,4 % или 1,1 кг, у мальчиков, 2,3 % или 1,1 кг; у девочек, - 2,6%, также 1,1 кг). Наименьшая погрешность имеется при прогнозировании параметров длины тела, которая является наиболее генетически обусловленной. В данном случае погрешность у представителей обоих полов в среднем составляет около 1-го % (0,8-1,0 см). Промежуточное значение занимает прогноз окружности грудной клетки (погрешность, в среднем 1,4 %, у мальчиков – 1,1 % - 1,6 см, у девочек, - 1,7 % - 1,3 см).

Проведенное исследование свидетельствуют, что наибольшая погрешность в прогнозе показателей имеется при оценке физического развития младших школьников (у мальчиков общая погрешность прогноза составляет - 1,6 %, а девочки, - 1,4 %, среднестатистическая погрешность, соответственно, - 1,5 %). Затем следует средний школьный возраст (мальчики 1,3 %, девочки – 1,6 %, среднестатистическая погрешность, - 1,4 %). Наименьшая ошибка прогноза антропометрических показателей зафиксирована у представителей старшего школьного возраста (в среднем, 1,2 %).

Заключение. Таким образом, установлено, что использование метода наименьших квадратов при математическом моделировании параметров физического развития позволяет достаточно точно осуществлять прогноз. Для относительно корректного прогнозирования достаточно показателей 4-5 летнего наблюдения.

Поскольку доказано (Е.С. Богомолова с соавт., 2012; С.П. Аршинник с соавт., 2015 и др.), что через определенное время (по разным данным от 4-5 до 10 лет) необходимо осуществлять изменения нормативов физического развития, то данные прогноза могут явиться сигналом для осуществления этих изменений. Другими словами, если выявленные в результате прогнозирования показатели не укладываются в рамки существующих в данный момент антропометрических стандартов, то это может служить сигналом для коррекции соответствующих нормативных данных.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аршинник, С.П. Мониторинг физического состояния школьников [Текст]: учеб.- метод. пособие / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2013. – 66 с.
2. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте [Текст] / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. Богомолова, Е. С. Региональный мониторинг роста и развития школьников г. Нижнего Новгорода [Текст] / Е. С. Богомолова, Н. А. Матвеева, Ю. Г. Кузмичев и др. // Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сб. мат-лов (выпуск VI). Под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы. – М.: Педиатръ, 2013. – С. 44-63.
4. Изаак С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга [Текст]: дис. … д-ра пед. наук / С. И. Изаак. – Санкт-Петербург, 2006. – 344 с.
5. Ишмухаметов, М. Г. Сравнительная оценка физического состояния подростков, проживающих в разных экологических условиях Пермского края [Текст] / М.Г. Ишмухаметов, Н.П. Горбунов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 3.- С. 24-26.
6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
7. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: моногр. / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
9. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сб. мат-лов (выпуск VI). Под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы. – М.: Педиатръ, 2013. – 192 с.

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Малахова Е. Э., Губарева Н. В., Сибирский государственный университет физической культуры, г. Омск

Ключевые слова: психофизиологическое состояние, моторная асимметрия, футболисты 12–14 лет.

Актуальность. Футбол можно охарактеризовать как деятельность с непостоянством условий выполнения действий, отсутствием стереотипности в них и повторения стандартных ситуаций (З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлова, 2008). Спортивно-игровая деятельность в футболе характеризуется быстротечностью спортивного противоборства и, что особенно важно, оперативным взаимодействием партнеров в борьбе с противником (Р. Э. Салахов, 2008). Успешность выполнения технико-тактических действий и эффективность оперативного взаимодействия партнеров в футболе в значительной степени

определяется уровнем развития психомоторных способностей спортсменов – вниманием, мышлением, пространственной ориентировкой, интуицией, рефлексией и других.

Изучение особенностей основных свойств нервных процессов, оказывающих значительное влияние на развитие нейродинамической и когнитивной сфер, вегетативных реакций, устойчивости к стрессу, определяет потенциальные или реализуемые возможности к заданным требованиям надежности и эффективности в конкретной деятельности (Н. В. Бехтерев, 2000; Р. И. Айзман, 2010 и др.). Характеристика психофизиологического состояния спортсменов имеет определенную значимость для понимания воздействия специфических нагрузок на растущий организм, что обусловливает понимание основ различий между индивидами, без которых невозможно дифференцировать тренировочную деятельность с целью достижения высоких результатов и сохранения их здоровья (Ю. В. Корягина, 2006; И. С. Беленко, 2008; О. С. Антипова, 2014).

Межполушарная асимметрия – одна из фундаментальных закономерностей головного мозга – генетически детерминирована и находится под влиянием спортивного тренинга (Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов, 2000). Определение ведущей конечности признано важным для спортивной практики, так как может служить маркером результативности действий спортсменов. Кроме того, для выявления способностей в спорте принято использовать соматотип и нейродинамические характеристики свойств нервной системы. Однако один из факторов, общий для морфологических и функциональных проявлений – симметрия-асимметрия – практически не учитывается физиологами и теоретиками спорта, хотя он проходит красной нитью через асимметрию строения и функциональной активности практически всех систем организма и коррелирует с функциональным профилем латеральной организации мозга (Е. М. Бердичевская, А. П. Золотарёв, А. А. Семенюков, 2007).

Целью исследования является изучение психофизиологического состояния юных футболистов 12-14 лет с учетом моторной асимметрии.

Задачи исследования:

Изучить и провести исследования межполушарной функциональной активности мозга с помощью общепринятой методики;

Изучить и провести сравнительный анализ уровня развития психофизиологических и психических показателей у юных футболистов 12-14 лет с различным профилем функциональной асимметрии головного мозга.

С этой целью нами были использованы следующие методы исследований:

- Анализ научно-методической литературы.
- Общепринятая методика оценки межполушарной асимметрии мозга (Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова, Е. П. Ильин).
- Общепринятая методика исследования психомоторных способностей по Горской И. Ю.
- Методы математической статистики.

Организация исследования. Настоящее исследование осуществлялось на базе НИИ деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВПО СибГУФК. В исследовании приняли участие 55 юных футболистов спортивного клуба «Иртыш» (СДЮШОР – 14), разделенные на две возрастные группы. Первая – юные футболисты 12-13 лет (36 человек), вторая – юные футболисты 13-14 лет (19 человек). С учетом межполушарной асимметрии головного мозга в каждом возрасте испытуемые разделены на три группы: 1 – с правополушарным (ППА); 2 – с амбидекстеры; 3 – с левополушарной асимметрией (ЛПА). При проведении обследований соблюдалось единство требований и условий для всех испытуемых.

Результаты исследования.

Среди юных футболистов 12-13 лет процентное распределение типов профиля латеральной организации произошло следующим образом. Лица с ЛПА составили 58 %, амбидекстры заняли промежуточное положение – 33%, а лица с ППА составили меньшую часть – 9%. В следующей возрастной группе футболистов 13-14 лет лица с ЛПА и амбидекстры составили по 46% , а лица с ППА – 8%.

Анализ среднегрупповых показателей дыхательной функции позволил заключить, что в целом у юных футболистов обеих групп уровень развития дыхательной функции соответствует физиологической норме.

Оценка основных свойств нервной системы включает измерение латентного времени простой (ПЗМР) сенсомоторной реакции, реакции на движущийся объект (РДО). Результаты психофизиологической компьютерной диагностики юных футболистов 12-14 лет с различным проявлением функциональной асимметрии головного мозга отражены в таблицах 31 и 32.

Таблица 31.Психофизиологические показатели футболистов 12-13 лет; n= 36 (X±σ)

№ п/п	Показатели	ЛПА	Амбидекстрия	ППА

	ПЗМР, мс			
1	Правая рука	250,4±24,9	259,8±21,5	267,2±15,1
2	Левая рука	262,5±21,2	261,3±15,2	253,2±16,1
	РДО (кол-во реакций 20)			
3	опережающих реакций, кол-во	13,6±1,7	8,9±2,9	10,8±3,9
4	сред. величина опережений, мс	48,3±28,09	48,1±23,8	31,4±8,2
5	запаздывающих реакций, кол-во	6,6±2,4	7,9±2,5	5,4±3,0
6	сред. величина запаздываний, мс	27,8±10,8	33,7±9,8	26,2±6,72
7	точные реакции, кол-во	3,3±1,8	3,2±1,6	3,8±1,4
8	сред. величина отклонений, мс	34,9±15,3	36,5±15,4	25,4±9,6
9	сумма отклонений, мс	669,4±238	690,1±342	511±193

Таблица 32.Психофизиологические показатели футболистов 13-14 лет; n= 19 (X±σ)

№ п/п	Показатели	ЛПА	Амбидекстрия	ППА
	ПЗМР, мс			
1	Правая рука	225,6±18,1	224,4±17,3	221,7±13,6
2	Левая рука	228,4±25,2	223,9±24,3	216,3±8,4
	РДО (кол-во реакций 20)			
3	опережающих реакций, кол-во	10,3±2,6	9,8±3,9	8,7±1,5
4	сред. величина опережений, мс	35,4±10,7	31,9±8,8	26,7±14,5
5	запаздывающих реакций, кол-во	5,6±2,1	5,8±3,2	6,3±4,0
6	сред. величина запаздываний, мс	25,2±7,4	23,7±9,4	24,3±5,6
7	точные реакции, кол-во	4,1±1,7	4,4±1,8	5,0±1,6
8	сред. величина отклонений, мс	26,2±7,9	24,7±7,1	21,3±3,0
9	сумма отклонений, мс	523,6±159	493,9±144	431,7±59

Сравнительный анализ возрастных групп 12-13 и 13-14 лет показал, что при выполнении ПЗМР правой рукой, лица с ЛПА быстрее реагируют на сигнал, медленнее всех лица с ППА, промежуточное значение занимают амбидекстры. При выполнении ПЗМР левой рукой, быстрее реагируют на сигнал дети с ППА, медленнее всех с ЛПА, промежуточное значение занимают амбидекстры.

Анализ результатов РДО показал, что в группе детей 12-13 лет с ЛПА отмечено незначительное преобладание опережающих реакций, что свидетельствует о перевесе возбуждающих процессов в ЦНС. В группе с ППА выявлена наименьшая сумма отклонений и большее количество точных реакций, что свидетельствует об уравновешенности нервных процессов на момент обследования юных футболистов. Следует отметить, что такая же тенденция прослеживается и в группе детей 13-14 лет (таблица 1, 2).

Для анализа реагирующей психомоторной способности использовался тест «Ловля линейки». Тест выполнялся правой и левой рукой. Результаты в двух группах независимо от латерализации мозга находятся на уровне средних показателей для данной выборки детей, занимающихся футболом.

Анализ уровня способности сохранять статическое равновесие оценивался с помощью проб Ромберга. В группе юных футболистов 12-13 лет с ЛПА выявлен средний уровень показателей данного теста. Выше среднего уровня данная способность проявилась у футболистов 13-14 лет. Это свидетельствует о завершении контролирования вестибулярного анализатора и необходимо поддерживать данный уровень двигательной активности, чтобы уровень способности к сохранению равновесия не стал ниже вследствие гормональных перестроек в организме. Для детей 12-14 лет с ЛПА уровень способности к сохранению равновесия в «пяточно-носочной» позе был средним.

В усложненной пробе Ромберга «аист», уровень ниже среднего показали дети с ЛПА 12-13 лет. Данная проба требует более зрелой функции мышечно-суставного аппарата, что характерно для детей с ЛПА в возрасте 13-14 лет, амбидекстеров 12-14 лет и для детей с ППА в возрастном диапазоне 12-14 лет.

При оценке кинестетической способности юных футболистов использовался тест на точность воспроизведения заданной амплитуды движения. Большая часть испытуемых, выполняя воспроизведение правой рукой, показали результат ниже среднего уровня – ЛПА – 12-13 лет, дети с амбидекстрией – 12-13 лет и ППА – 12-14 лет. Дети в возрасте 13-14 лет с ЛПА и амбидекстрией показали средний уровень дифференцировочной способности. Выполняя данный тест левой рукой, юные футболисты с ЛПА в возрасте 12-14 лет показали уровень ниже среднего, а у детей с ППА лет результаты теста были на среднем уровне. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что выполнять тест на дифференцировку с отключением зрительного анализатора все-таки проще детям с равной активностью обеих полушарий или

же левшам. Так как управление тонкодифференцированными пространственными параметрами в раннем возрасте осуществляет преимущественно правое полушарие или же в согласовании с левым.

Для оценки ориентационной способности рук использовался тест «Лабиринт». При анализе полученных результатов выявлена следующая динамика: низкий уровень ориентационной способности показали дети 12-13 лет с ЛПА и 13-14 лет с ППА. Дети с амбидекстрией обеих возрастных групп показали средний уровень данной способности. При выполнении данного теста левой рукой юные футболисты с ЛПА 12-13 лет показали уровень ниже среднего, так как для данного возраста характерно пассивное использование не ведущей руки. Дети же с ЛПА 13-14 лет, амбидекстры 12-13 и 13-14 лет и футболисты с ППА 12-14 лет показали средний уровень развития ориентационной способности рук.

Оценивая способность к поддержанию максимального темпа движения кистью с помощью «Теппинг-теста» поочередно правой и левой рукой, дети обеих групп имеют средний уровень ритмической способности независимо от латерализации мозга.

Определенный интерес представил анализ состояния психологических свойств у футболистов 12-14 лет, обучающихся в режиме повышенной двигательной активности.

В группе футболистов 12-13 лет с преобладанием ЛПА головного мозга встречается три типа темперамента, большинство из которых составляют сангвиники (85 %), отсутствуют меланхолики. В группе амбидекстров также отсутствуют меланхолики, то есть лица со слабой нервной системой, спокойные, невозмутимые, пассивные, осторожные, сдержанные, способные выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения, сангвиники (46 %) и холерики (30 %). В группе правополушарных футболистов 12-13 лет отсутствуют меланхолики и флегматики, то есть лица со слабой уравновешенной нервной системой, преобладающее большинство сангвиники (85 %) , холериков (15 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что в группе с ЛПА преобладающий тип темперамента сангвиник, то есть лица с сильной уравновешенной подвижной нервной системой, стабильные личности, социальные, направленные к внешнему миру, общительные, любят лидерство, жизнерадостные. В группах амбидексторов и ППА преобладающий тип темперамента также сангвиник.

В группе футболистов 13-14 лет с преобладанием с ЛПА головного мозга встречаются два типа темперамента, большинство из которых сангвиники – 63 %, отсутствуют меланхолики и флегматики, в группе амбидекстров отсутствуют флегматики, то есть лица со слабой нервной системой, сангвиников (76 %) и холериков (18 %). В группе правополушарных футболистов 13-14 лет отсутствуют меланхолики, флегматики и холерики, все футболисты отнесены к типу сангвиников (100 %).

Выводы. В результате исследований у спортсменов, занимающихся футболов, наблюдалась тенденция улучшения уровня зрительно-моторной координации и пространственно-временной ориентацией, умением быстро анализировать решения в жестко регламентированных и эмоционально-стрессовых ситуациях.

Обобщая полученные в ходе исследования данные можно заключить, что анализ психофизиологического состояния спортсменов с учетом моторной асимметрии предоставляет тренеру возможность объективной, прогностической оценки возможностей организма спортсменов, позволит ему корректировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей каждого футболиста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов пед. спец. вузов / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Изд-во новосиб. гос. ун-та, 2010, - 214 с.
2. Антипова, О. С. Особенности нейровегетативного статуса спортсменов 9-16 лет, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта / О. С. Антипова, Л. Г. Харитонова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы 2 Всероссийской научно-практической конференции. – Омск : изд-во СибГУФК, - 2014, с.146-152.
3. Беленко, И. С. Психофизиологический профиль и вегетативный статус у юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет, занимающихся в режиме ДЮСШОР / И. С. Беленко, А. В. Шаханова, А. А. Кузьмин // Вестник Адыгейского государственного университета, Майкоп : Изд-во АГУ. – 2008, - № 9. – с. 75-86.
4. Бехтерева, Н. П. Исследование мозговой организации творчества. Сообщение 2, Данные позиторно эмиссионной томографии // Н. П. Бехтерева и др. Физиология человека. – 2000. – Т. 26. - № 5. – С. 12-18.
5. Орджоникидзе, З. Г. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлова. – М. : «Человек», 2008. – 240 с.
6. Салахов, Р. Э. Сравнительная характеристика развития психомоторных способностей у спортсменов игровых видов спорта / Р. Э. Салахов // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола : Сб. мат-лов III Межрегион. науч.-практ. конференции. – М. , 2008. – С. 119-124.

ПАУЭРЛИФТИНГ В ЛГТУ

Маликов Ш.Ф., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: пауэрлифтинг, классический пауэрлифтинг, чемпионат, спортсмен.

Пауэрлифтинг - силовое троеборье, которое включает в себя жим лежа, приседание и становую тягу. Этот вид спорта стал быстро развиваться в ЛГТУ с 2004 года. В 2005 году впервые проводился чемпионат университета среди девушек, где участвовали 12 девушек. В 2006 году на чемпионате области за сборную университета выступили 17 юношей и 8 девушек. В январе 2007 года на чемпионате ЦФО в г. Калуге Ольга Сергеевна Маликова заняла 3-е место, а через год в г. Курске на объединённом чемпионате Центрального и Южного федеральных округов России заняла 2-е место и выполнила норматив мастера спорта России.

В январе 2009 года на объединенном чемпионате Центрального и Южного Федеральных округов России в г. Сочи Валентина Нурисламова выполнила норматив мастера спорта России и занимает третье место (категория до 60 кг), а в категории до 52 кг Ольга Маликова завоевывает золотую медаль с результатом 355 кг (145 + 70 + 140). Ольга показала результат на 40 кг выше норматива мастера спорта России.

Начиная с 2009 года, студенты ЛГТУ один за другим выполняют норматив мастера спорта и побеждают на чемпионатах г. Липецка, г. Москвы, Липецкой, Орловской, Воронежской областей, ЦФО, России и других всероссийских соревнований. В марте 2013 года на чемпионате России по классическому пауэрлифтингу Ирина Земцова в категории до 52 кг, показав результат 285кг (95+62,5+127,5), занимает 2-е место и завоевывает путевку на чемпионат мира в составе сборной России. На чемпионате мира, проходившем 11 июня 2013 года в г. Суздаль Владимирской области, Ирина с результатом 285 кг (102,5+60+122,5) занимает 3-е место в категории 52 кг.

В марте 2014 года женская команда Липецкой области, которая полностью состояла из студенток ЛГТУ, становится чемпионом России. Сразу три наших спортсмена были включены в состав сборной России для выступления на чемпионате мира в г. Йоханнесбург (ЮАР): Земцова Ирина в категории до 52 кг, Кончагина Александра (до 57 кг) и Жигаленко Руслан (120 кг). Из-за финансовых проблем, наши спортсмены не поехали.

В начале декабря на чемпионате ЦФО женская команда Липецкой области, которую представляли студенты ЛГТУ побеждает с явным преимуществом, четыре первых и одно третье места. Чемпионами стали: Князева Валерия (категория до 47 кг), Земцова Ирина (52 кг), Маликова Ольга Владимировна (84 кг), Нелюбова Юлия (свыше 84 кг). В категории до 63 кг 3-е место заняла Холодова Майя.

В конце декабря 2014 года на чемпионате России 2015 года в г. Суздаль из-за неудобного расписания наши спортсмены выступали только в тяжелых весах. В категории до 84 кг Ольга Маликова занимает 3-е место с результатом 287,5 кг (105+62,5+115). Юлия Нелюбова свыше 84 кг занимает 2 место и получает путевку на чемпионат Европы в Чехию, её результат 277,5 (100+57,5+120).

Наш супертяж Руслан Жигаленко с результатом 850 кг (310+200+340) был вторым.

В мае 2015 г. на Всероссийском мастерском турнире «Белые ночи» в г. Санкт-Петербурге, Ольга Маликова и Юлия Нелюбова заняли первое и второе места в супертяжелой весовой категории (свыше 84 кг).

Мужская команда Липецкой области в основном формируется из студентов ЛГТУ, а женскую полностью представляют спортсменки университета.

За сборную Липецкой области с 2007 по 2015 годы выступали спортсмены ЛГТУ. Среди девушек: Маликова Ольга Сергеевна, Нурисламова Валентина, Четайкина Дарья, Логинова Виктория, Обмельчук Карина, Хромченко Полина, Земцова Ирина, Князева Валерия, Холодова Майя, Мещерякова Мария, Мягкова Анна, Зайцева Оксана, Кончагина Александра, Нелюбова Юлия, Маликова Ольга Владимировна и др. Среди юношей: Плетнев Евгений, Жигаленко Руслан, Завьялов Антон, Калинин Михаил, Эренверт Алексей, Рымар Евгений, Котиков Дмитрий, Некрасов Александр, Герасимов Антон, Быков Александр, Гостев Евгений и др. Сборная ЛГТУ по пауэрлифтингу в дальнейшем планирует успешные выступления на чемпионате России и Европы.

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙВ СОВРЕМЕННОМ ПЛАВАНИИ

Мельников С.В., Нарскин А.Г., Гомельский государственный университет
им. Ф. Скорины, г. Гомель

Ключевые слова: комплексный контроль, подготовленность, спортивная тренировка, управление, функциональное состояние.

Введение. Ведущим компонентом в структуре современного спорта высших достижений является спортивная тренировка, под которой понимается системная подготовка, построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

В процессе спортивной тренировки в организме спортсмена происходит ряд изменений, затрагивающих деятельность основных функциональных систем, физических качеств, а также морфологических особенностей. Данные изменения обеспечивают поэтапное совершенствование подготовленности с выходом на высшую степень работоспособности к главным стартам сезона [1]. При этом следует учитывать, что планомерное повышение подготовленности и рост спортивного мастерства зависят от рационального соотношения различных видов подготовки, интенсивности и направленности тренировочных средств и динамики физических нагрузок.

Специалисты отмечают [2, 3], что одним из наиболее важных слагаемых достижения высокого спортивного результата является обязательное научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов. Авторы указывают на то, что сущность научно-методического обеспечения составляет комплексная система деятельности специалистов различного профиля, обеспечивающих разработку, внедрение, комплексный контроль, а также практическую реализацию результатов научных исследований в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Актуальность исследования. Не вызывает сомнения тот факт, что неотъемлемой частью процесса управления является контроль за ходом тренировочного процесса, позволяющий, в случае необходимости, вносить коррекции путем изменения соответствующих параметров тренировочной нагрузки. В свою очередь, оптимальность управления реализуется посредством анализа индивидуальных реакций организма в целом на предлагаемые тренирующие воздействия, особенностей процессов адаптации соответствующих функциональных систем, а также поведения спортсмена.

В системе спортивной подготовки принято выделять такие виды управления как оперативное, текущее и этапное, которые дают более полную информацию тренеру о состоянии подготовленности спортсмена и могут помочь ему рационально организовывать тренировочный процесс.

Следует отметить, что эффективность управления в спорте в современных условиях зависит от рационального применения средств и методов контроля, которые позволяют повышать уровень управленческих решений при подготовке спортсменов.

Как показывает анализ современной научно-методической литературы, применение современных методов контроля в спортивном плавании является обязательным условием рационального построения тренировочного процесса, позволяя тренеру осуществлять эффективное управление состояниями спортсмена, тренировочной и соревновательной деятельностью, что, в свою очередь, является основой для роста спортивного мастерства [4].

Однако возникает закономерный вопрос – действительно ли тренер, получив информацию о состоянии своего воспитанника, может в дальнейшем применить ее в практике своей деятельности? В свете изложенных фактов становится интересным узнать точку зрения тренеров, работающих в группах высшего спортивного мастерства об отношении к спортивной науке, так как в современных научных публикациях такие данные практически не встречаются.

Цель исследования. Исходя из вышесказанного, нами было проведено анкетирование тренеров по плаванию с целью изучения проблем контроля и управления в системе подготовки высококвалифицированных пловцов.

Методика и организация исследования. В анкетировании, проводимом в период с 2014 по 2015 год, приняли участие 21 тренер по плаванию, работающий в группах высшего спортивного мастерства. В результате анкетирования предполагалось получить объективные данные об использовании методик контроля в процессе управления тренировкой в плавании, а также отношении тренеров к спортивной науке.

Результаты исследования. Исследователями отмечается, что физическая работоспособность спортсмена зависит от совокупности показателей, среди которых антропометрические данные, функциональное состояние кардиореспираторной системы, уровень аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения, внешних условий и многих других [5, 6].

Как свидетельствуют данные проведенного нами анкетного опроса, в специализированных диспансерах спортивной медицины два раза в год проводятся регулярные медицинские осмотры, где особое внимание уделяется состоянию здоровья спортсмена. Кроме этого, по стандартной методике проводится оценка функционального состояния спортсменов при помощи теста со ступенчато повышающейся нагрузкой на велоэргометре с регистрацией электрокардиограммы, которая дает представление о реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку.

Однако, оценка функционального состояния в ходе таких медицинских осмотров, как правило, носит констатирующей характер – когда дается оценка «хорошо», «удовлетворительно» и т.д. При этом 90,0 % опрошенных тренеров на вопрос «Получаете ли Вы практические рекомендации на основании полученных в ходе функционального тестирования данных?» ответили, что никаких конкретных рекомендаций по

вопросам индивидуализации и коррекции тренировочных нагрузок на основании выявленных особенностей физического и функционального состояния организма спортсмена им не предоставляется. В основном после констатации факта о том, что спортсмен здоров, тренировочный процесс продолжает строиться, как и прежде, на основании данных педагогических тестов и собственных наблюдений тренера.

Примечательно, что 28,5 % респондентов для оценки функционального состояния используют дополнительно методику исследования функционального и физического состояния спортсменов с использованием программно-аппаратных комплексов «Омега М» и «Д-тест», которые применяются для экспресс-оценки уровня адаптации, центральной и психоэмоциональной регуляции. В результате данного тестирования тренеры получают информацию об уровне физического состояния спортсмена, однако, без объективных практических рекомендаций, которые бы можно было использовать в тренировочном процессе.

Анализ ответов, полученных на вопрос о наиболее информативных видах контроля, показал, что 47,6 % опрошенных наиболее важными считают средства и методы этапного контроля, а 33,3 % и 19,1 % – оперативного и текущего контроля соответственно.

Нами было установлено, что среди методов оперативного контроля наиболее часто применяемыми и общепринятыми являются методы регистрации частоты сердечных сокращений, а также подсчет количества гребков и скорости проплывания отрезков. Данными методами пользуются все респонденты, принимающие участие в нашем анкетировании.

Одним из наиболее точных методов оперативного контроля является определение уровня концентрации лактата в крови, который считается важнейшим показателем, служащим критерием интенсивности нагрузки и коррелирующим с развитием утомления. Специалисты отмечают, что фиксирующиеся регулярно в процессе тренировки высокие показатели лактата ухудшают аэробные возможности спортсмена [7]. Тем не менее, данным методом оперативного контроля пользуется всего 14,0 % опрошенных тренеров.

В свою очередь, наиболее распространенными методами текущего контроля оказалось педагогическое тестирование после определенного этапа подготовки, которыми пользуются 100 % опрошенных тренеров, участвующих в опросе.

Стоит отметить, что показателями биохимического анализа крови в рамках текущего контроля регулярно пользуется 4,7 % опрошенных. Данное исследование может успешно применяться с целью поиска путей повышения физической работоспособности, оценки уровня подготовленности организма спортсменов, а также восстановительных процессов после выполненной физической нагрузки.

Несколько иные результаты были получены при анализе ответов характеризующих использование методов этапного контроля при планировании тренировочного процесса. Так, 14,0 % опрошенных тренеров в ходе этапного контроля, в дополнение к медицинским осмотрам, регулярно проходят комплексные обследования в научно-исследовательских лабораториях, где применяются методики, позволяющие объективно оценить степень функциональной и физической подготовленности спортсмена. Комплексное тестирование в рамках этапного контроля предусматривает медико-биологические методы контроля для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определение компонентного состава тела, диагностику сенсомоторных качеств, а также эргоспирометрические исследования. Последние заключаются в выполнении тестов со ступенчато возрастающей нагрузкой на эргометре с одновременной регистрацией параметров газообмена и внешнего дыхания, в результате чего регистрируются такие показатели, как порог анаэробного обмена, потребление кислорода, выделение углекислого газа, кислородный пульс и многие другие. Оценка данных показателей и анализ их динамики позволяет оценивать изменения как функционального, так и физического состояния, а также общей и специальной подготовленности пловцов.

Кроме того, по мнению большинства опрошенных (61,9 %), более рациональным является проведение комплексного контроля в начальной части тренировочного мезоцикла, что позволяет более точно индивидуализировать дальнейшую подготовку на основании данных, характеризующих состояние спортсмена. 38,1 % респондентов считают необходимым проведение данного вида контроля в конце тренировочного мезоцикла, что позволит проанализировать то, что было «наработано» за конкретный этап подготовки и на основании этого осуществить планирование последующей работы.

По мнению 52,4 % тренеров оптимальным является проведение этапного тестирования спортсмена четыре и более раз в год, что позволит более «тонко» оптимизировать процесс подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена на каждом из этапов подготовки. В свою очередь, 19,1 % респондентов считают, что этапное тестирование должно проводиться не чаще четырех раз в год, а 28,5 % тренеров в годичном цикле подготовки ограничиваются двумя тестированиями.

При ответе на вопрос, «Какие данные Вы желаете получить после этапного контроля?», подавляющее большинство опрошенных (47,6 %) высказались за желание получать объективные практические рекомендации на основании полученных данных, при помощи которых можно будет более детально индивидуализировать процесс тренировки. Увидеть динамику состояния функциональной и физической

подготовленности ожидает 28,6 % тренеров. В свою очередь, 23,8 % респондентов ожидают узнать некий определенный показатель, который будет служить маркером для дальнейшего построения тренировочного процесса (в 80,0 % случаев – это показатель порога анаэробного обмена).

Выводы. Многие специалисты отмечают, что уровень функциональной подготовленности пловцов в течение годичного цикла подготовки может удерживаться на определенном уровне, прогрессировать или незначительно снижаться в зависимости от этапа подготовки, применяемых средств и методов тренировки. Исходя из этого, можно утверждать, что систематическое проведение этапного контроля позволяет тренеру получать объективную информацию о динамике функционального состояния спортсменов в начале или по завершении основных этапов подготовки. Вместе с тем, важнейшим условием эффективности мониторинга физического и функционального состояния спортсменов является обеспечение регулярности повторения тестирования, как на этапах годичного цикла подготовки, так и в многолетнем аспекте.

Исходя из анализа данных, полученных в ходе проведенного анкетирования, можно сделать вывод о том, что этапному контролю, предусматривающему комплексную оценку функционального состояния организма пловцов и различных сторон их подготовленности, уделяется мало внимания. Если же тестирование и проводится, то, как правило, тренеры не получают желаемой информации о состоянии подготовленности своего воспитанника, или же, в противном случае, они просто не знают, как применить полученную информацию на практике. Причина этого зачастую заключается в неспособности интерпретировать полученные в ходе исследования данные и «переносить» их на тренировочный процесс, так как в большинстве случаев тестирование проводят медицинские работники, имеющие невысокий уровень знаний о теории и методике спортивной подготовки.

Практический опыт нашей работы показывает, что число комплексных обследований спортсменов может доходить до 6–8 раз в год. Целесообразность данного подхода обусловлена тем, что функциональные перестройки в организме спортсмена, при правильно организованном тренировочном процессе, могут произойти уже спустя 2–3 недели.

В заключение следует отметить, что только комплексное использование методов контроля за физическим и функциональным состоянием спортсменов может дать объективную информацию об уровне подготовленности. Все это требует объединения усилий как медицинских работников, определяющих отклонения в состоянии здоровья, так и специалистов в области теории и методики спортивной подготовки, которые не только констатировали бы текущее состояние спортсмена, но и давали практические рекомендации, которые тренеры смогут применять в практике своей работы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мартынов, В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта (на материалах лыжных дисциплин): дис. … д-ра пед. наук в виде научного доклада : 13.00.04 / В.С. Мартынов. – СПб., 1992. – 70 с.
2. Акопян, А.О. Технология организации НМО сборных команд / А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 51–54.
3. Абалян, А.Г. Современные подходы к совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России / А.Г. Абалян, Т.Г. Фомиченко, М.П. Шестаков // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 3–6.
4. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ.ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012. Кн. 2. – 544 с.
5. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердечной деятельности и состояние газообмена у спортсменов к физической нагрузке / Ю.С. Ванюшин, Ф.Г. Ситдиков // Физиология человека. – 1997. – Т.23, №4. – С. 58–63.
6. Зайцева, В.В. Оценка информативности эргометрических показателей работоспособности / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, М.В. Бурчик, И.А. Корниенко // Физиология человека. – 1997. – Т.23, №6. – С. 69–73.
7. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск : Тулома, 2006. – 160 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЕТЕРАНСКОГО ДЗЮДО В РОССИИ

Меренков В.В., Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина

В СССР в конце восьмидесятых годов начинает свое развитие ветеранское дзюдо. Наши спортсмены участвуют в международных соревнованиях. В 1997 года проходит первый чемпионат России среди ветеранов по дзюдо в г. Москве. Ветеранами дзюдо и самбо создаются общественные организации, региональные федерации и Ассоциации ветеранов дзюдо и самбо. В 2006 г. образуется Национальный Союз Ветеранов Дзюдо России. С 2007 г. Чемпионаты России по дзюдо среди ветеранов проводятся ежегодно под патронатом НСВД России. На протяжении более двадцати лет наши дзюдоисты-ветераны принимают участие в соревнованиях разного уровня. На сегодняшний день Российская сборная ветеранов по дзюдо является самой титулованной на европейском и мировом уровне.

Со всем положительным, что сделано и делается, в ветеранском дзюдо существует немало проблем, как и во всем ветеранском спорте.

Во-первых, слабая нормативно-правовая база ветеранского спорта в России, дзюдо в частности. Выражается она тем, что в Законе «О Физической культуре и спорте в РФ» нет понятия спортсмен-ветеран. Хотя там же говорится об обеспечении права на свободный доступ к физической культуре и спорту для всех категорий граждан и групп населения, в том же законе говорится о непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам. В статье «Физкультурно-спортивные организации» предусматривается организация работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения. На практике финансирование спортсменов-ветеранов, принимающих участие во всероссийских и международных соревнованиях, осуществляется органами исполнительной власти по остаточному принципу или ветераны выезжают на соревнования за свой счет.

Во-вторых, отсутствие соревнований среди спортсменов-ветеранов в едином календарном плане межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В-третьих, отсутствие официального признания государством спортивных результатов показанных ветеранами на всероссийских и международных соревнованиях.

В-четвертых, практически отсутствует научное обоснование различных аспектов ветеранского движения, системы подготовки к соревнованиям спортсменов-ветеранов, тренировочный процесс и подготовка чаще всего проходят, самостоятельно основываясь на программе тренировок прошлых лет.

В-пятых, да и само присутствие на спортивном объекте порой считается незаконным. Во многих спортивных школах в документах, регламентирующих их деятельность, указан возраст занимающихся - до 18 лет.

Но, несмотря на все эти трудности, на примере Национального союза дзюдо мы видим много положительных инициатив. На протяжении многих лет НСВД формировал сборную команду России, по результатам Чемпионата России командировал сборную на Чемпионаты Европы и Мира, организовывал сборы, выплачивал премии по итогам соревнований. Если брать статистику по количеству участников Чемпионатов России по дзюдо среди ветеранов с 2007 года по 2014 год, количество ветеранов, участвовавших в Чемпионате России, в среднем на каждый год составляло около 330 (трехсот тридцати) человек. С 2015 года финансирование прекратилось. В 2015 г. в Курске на Чемпионате России по дзюдо среди ветеранов число участников сократилось до 200 (двухсот) спортсменов. На Чемпионат Европы и мира по дзюдо среди ветеранов в 2015 году спортсмены-ветераны выезжала за собственные средства. Многие лидеры сборной команды не смогли принять участие из-за отсутствия финансов.

Инициативной группой ветеранов дзюдо и самбо г. Москвы, Санкт-Петербурга и других городов России, - было проведено общее собрание. На повестке дня обсуждались следующие вопросы:

О создании общероссийской общественной организации без образования юридического лица – «Всероссийская комиссия по присвоению спортивных званий и наград ветеранам дзюдо и самбо».

О включении всероссийских и международных соревнований среди ветеранов по дзюдо и по самбо в систему соревнований по присвоению спортивных званий – первый разряд, кандидат в мастера спорта, мастер спорта международного класса.

Об утверждении положения о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо и спортивных разрядов и званий в дзюдо и самбо.

Утвержден устав общероссийской общественной организации «Всероссийская комиссия по присвоению спортивных званий и наград ветеранам дзюдо и самбо».

Многие спортсмены-ветераны считают, что если продолжать свою активную спортивную жизнь в спорте, пропагандируя здоровый образ жизни и участвуя в официальных чемпионатах России, Европы и мира, соблюдая все каноны спорта высших достижений (высшее напряжение физических сил, достижение высшей специальной подготовки, проявление высших волевых усилий, постоянное совершенствование специальных психических и физических качеств, своим спортивным результатом инициирование подъема государственного флага России на чемпионатах Европы и мира), то необходимо иметь возможности официального повышения своего спортивного статуса через присвоение индивидуальных спортивных званий в соответствии с занятыми высокими призовыми местами в личных и командных чемпионатах России, Европы и мира по дзюдо или по самбо среди ветеранов.

Мы видим, что большинство инициатив, предложений и конкретных действий исходит от общественных организаций и самих спортсменов-ветеранов.

Таким образом, развитие ветеранского спорта в России играет немаловажную роль в распространении массового спорта среди населения всех возрастных групп, в привлечении значительного числа людей к занятиям физической культурой и спортом.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИДЕЙ ОЛИМПИЗМА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Мухамитянов Ф.Д., Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Фрей Н.А., МБОУ ДО «Родонит», г. Екатеринбург

Ключевые слова: педагогическая концепция олимпизма П. Кубертена, гуманистическая модель спорта, внешняя и внутренняя сторона спорта, особенности спортивного ориентирования.

Формирования нравственной культуры личности спортсмена является актуальной проблемой педагогики спорта. Решению этой проблемы посвятил свою жизнь П. Кубертен, который разработал и реализовывал педагогическую концепцию олимпизма. Влияние спорта на личность человека амбивалентно и зависит от того, на какую сторону спортивной деятельности акцентирует свое внимание общество, спортивное сообщество, спортсмен и его наставник. «Спорт, - писал Кубертен. - может возбуждать самые благородные и самые низменные страсти. Он может вызвать как бескорыстие и честность, так и корыстолюбие; может быть рыцарским и продажным, гуманным и жестоким» [2]. Однако чтобы спорт мог выполнять свою воспитательную функцию, его, по мнению П. Кубертена, необходимо облагородить. Олимпийские игры и олимпийское движение - это как раз такие формы, которые должны были выполнить эту задачу.Относительно соотношения идей Кубертена и реальности современного олимпийского движенияВ.И. Столяров отмечает, что все более явно обнаруживается противоречие между реальной ориентацией участников олимпийского движения на прагматические ценности и теми гуманистическими идеалами и ценностями, которые провозглашает олимпийская философия[4].

По П. Кубертену, в спортивной деятельности выделяются две стороны: внешняя и внутренняя. Внешняя сторона - это конкуренция, соперничество, стремление к повышению своего статуса. Внутренняя сторона - совершенствование себя. Результат соревнований, независимо от того, положительный он или отрицательный, стимулирует спортсмена к совершенствованию различных сторон спортивной подготовки, базирующихся на сопряженных с ними психических познавательных процессах, волевых и личностных качествах.

Целью спорта следует считать не победу над соперником, а победу над собой, выраженную в продвижении к совершенству. Каждый шаг к совершенству - это улучшение соревновательного достижения и именно в этом подлинная победа, победа над собой, прежде всего. Соревнование, особенно с сильным соперником, – сильнейший стимул для мобилизации способностей и наиболее полного их проявления. В этом заключается суть гуманистической модели спорта, которую отстаивал П. Кубертен [1].

Гуманистической модели спорта в полной мере соответствует деятельность и образ жизни занимающихся спортивным ориентированием.

Цель исследования – выявление воспитательного потенциала спортивного ориентирования.

Методика и организация исследования: в исследовании приняли участие 40 юных ориентировщиков в возрасте от12 до 17 лет, 20 высококвалифицированных спортсменов и 30 ветеранов спорта.

У группы юных спортсменов изучались уровень развития субъектных личностных качеств по методикам, исследующим уровень субъективного контроля (УСК), смысложизненые ориентации (СЖО), социальную смелость и самоконтроль в эмоциональной сфере, деятельности и поведении.

Используя анкетный опрос и методику семантического дифференциала (СД) [3] определялись семантические универсалии (групповые оценки), характерные для квалифицированных спортсменов и ветеранов относительно особенностей образа жизни, спортивной деятельности и личностных особенностей ориентировщиков.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной статье, используя материалы исследований по изучению особенностей субкультуры спортивного ориентирования и личный опыт, авторы (мастер спорта и мастер спорта международного класса) делают попытку рассмотрения спортивного ориентирования с позиций гуманистической модели спорта.

Сущностью спорта является выявление лучшего в каком либо виде деятельности. В контактных видах спорта это выявление проводится непосредственно в поединке, схватке, матче, а в неконтактных - опосредовано через время преодоления дистанции, баллы и т.д. Острота борьбы в большей степени проявляется в первом случае, На первый план выходит внешняя сторона спортивной деятельности – противоборство, соперничество, противодействие другому спортсмену.В неконтактных видах человек в большей степени противодействует силам природы и негативным психофизиологическим состояниям.

Практически эпицентр борьбы смещается на преодоление собственных негативных психофизиологических состояний. Это в высокой степени проявляется в спортивном ориентировании. Одной из задач спортсмена становится управление своими мыслительными процессами и минимизация ошибок при реализации выбранного маршрута движения на фоне эмоциональной напряженности и физической усталости. Восприятие основных соперников сведено к минимуму. Фактически спортсмен борется сам с собой. Эту особенность спортивного ориентирования подчеркивают спортсмены - ветераны. Для 83 % опрошенных спортсменов основная цель участия в соревнованиях - это прохождение трассы без ошибок. Только в таком случае можно рассчитывать на высокое место в итоговом протоколе результатов.

Спортсмен для успешного участия в соревнованиях обречен на самосовершенствование. В этом проявляется внутренняя сторона спорта. Направления самосовершенствования в основном определяются его вкладом в спортивный результат и определяются спецификой спорта.

Высококвалифицированные спортсмены и ветераны спортивного ориентирования

определяют соревновательную деятельность как сочетающую умственную и физическую нагрузку (2,9),активную (2,4),развивающую (2,8), изменяющуюся (2,7), многостороннюю (-2,6), разнообразную(-2,6),

Особенностью спортивного ориентирования является широкий спектр направлений в самосовершенствовании:

- ✓ двигательных способностей (физических качеств) и двигательных действий (техника бега, преодоление препятствий);
- ✓ познавательных психических процессов;
- ✓ волевых качеств.

Исследования субъектных качеств личности юных ориентировщиков, определяющих роль личности в планировании, реализации и контроле своих действий, показал интернальный тип контроля и высокие показатели в проявлении социальной смелости и самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении. Сравнение результатов 12-14 –летних спортсменов со старшей возрастной группой показал позитивную динамику в исследуемых качествах.

Практически все спортсмены указывают на то, что процесс преодоления дистанции связан с решением мыслительных задач на фоне физической и эмоциональной нагрузки. Эта важная позитивная особенность спортивного ориентирования. Она обеспечивает:

- ✓ во-первых, формирование стрессоустойчивости к действиям в экстремальных ситуациях;
- ✓ во - вторых, поддержание активного долголетия спортсменов – ветеранов. Умственная деятельность по чтению карты, выбору пути и постоянному контролю за своим местом нахождения проходит во время движения. Быстрое передвижение ведет к потере ориентировки. В связи с этим спортсмен передвигается с такой скоростью, которая лимитируется его возможностью отслеживать свое место положения на карте. Это обеспечивает оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки. Существует крылатое выражение ориентировщиков «Не беги быстрее, чем думает твоя голова». Мыслительные действия на фоне физической и эмоциональной напряженности улучшают функционирование интеллекта человека.Поддержанию активного долголетия, формированию положительного эмоционального фона способствует проведение занятий и соревнований в природных условиях в группе единомышленников. Большинство ветеранов указывают на то, что их привлекает сочетание физической и умственной нагрузки, отношение между соревнующимися, оптимальная возрасту физическая нагрузка, отдых на природе.

Высокая притягательность спортивного ориентирования объясняется тем, что деятельности ориентировщика присущ игровой характер.В помещённой ниже формуле представлены сущностные характеристики игры.

$$\text{Игра} = \frac{\text{имитация} + \text{свобода действий} + \text{творчество}}{\text{мягкое оценивание}} * \text{соперничество}$$

Первые соревнования в ориентировании на местности проводились среди военных как доставка пакета с помощью карты и компаса. В дальнейшем на базе этих соревнований появилось два вида спорта: современное пятиборье (преодоление препятствий при доставке пакета) и спортивное ориентирование (передвижение на местности по карте). Соревнования по ориентированию имитируют действия военнослужащих доставляющих пакет. При этом они свободны в выборе пути и проявляют творчество, то есть нестандартное решение возникающих задач. Все это происходит в ситуации соперничества.

Таким образом, можно констатировать, что в спортивном ориентировании заложен большой воспитательный потенциал и в нем реализуется базовый принцип педагогической концепции олимпизма П. Кубертена - целью спорта следует считать не победу над соперником, а победу над собой, выраженную в продвижении к совершенству.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бацина О.Н., Мухамитянов Ф.Д., Батакова Н. В. Идеалы олимпизма как основа воспитательной системы юношеского спорта // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 4. - С. 56-58
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.- 399 с.
3. Серкин В. П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: учебное пособие для вузов. — М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. — 382 с.
4. Столяров В.И. Проблема «новой философии» современного олимпийского движения на пороге XXI столетия// Спорт для всех.- 1988 .- № 3-4.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА УПРАВЛЕНИЕ РЕСУРСАМИ ЗДОРОВЬЯ

Э.И. Низамова, А.И. Низамова, НП «Национальная медицинская Палата Республики Башкортостан», Башкирская Академия государственной службы и управления, г.Уфа,Россия

Основными направлениями стратегии государственной политики в области здравоохранения современном этапе является достижения положительных показателей в демографии: снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц трудоспособного возраста, повышение средней продолжительности жизни, конечным результатом которых будет являться улучшение качества жизни россиян [3]. Как известно, здоровье нации на 55-60 % зависит от образа жизни, влияния вредных привычек [2]. В РФ наиболее значимыми в формировании сердечно-сосудистых являются повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови, никотинизм, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность и уровень стрессоустойчивости, алиментарное ожирение [4]. Совокупность воздействия этих вредных факторов риска (ФР) является причиной развития у лиц трудоспособного возраста сердечно-сосудистых катастроф и запущенной онкопатологии [3]. Учитывая приоритетный характер оптимизации здорового образа жизни (ЗОЖ), реальной возможности управления ФР и снижения их вредного и опасного влияния, мы поставили цель уменьшения вредоносного влияния вышеуказанных ФР активными занятиями физической культуры на примере применения оздоровительного бега (ОБ).Как известно, ОБ является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений. В настоящее время ОБ в качестве оздоровительного средства используют около 100 млн. жителей планеты. Н.С. Илларионов

(1998) выделяет основные мотивации к занятиям ОБ:-укрепление здоровья, профилактика целого круга опасных заболеваний; повышение работоспособности;

-физическое удовольствие от самого процесса бега;

-стремление улучшить свои спортивные результаты;

-следование моды на здоровый образ жизни;

-стремление познать свой организм и его возможности;-«семейный» бег.

Общее влияние ОБ на организма связано с изменениями функционального состояния нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, положительными функциональными сдвигами в кровообращении, снижением заболеваемости. Кроме этого, тренировки в беге - незаменимое средство разрядки отрицательных эмоций, улучшение стрессоустойчивости, профилактики бессоницы, депрессии, неврастении, повышения творческого потенциала, формирования положительного взгляда на жизненные установки. ОБ является важным фактором снижения массы тела из-за его высокого расхода калорий и нормализации веса тела. К лечебно-профилактическим эффектам ОБ близка и оздоровительная быстрая ходьба, когда за 1 час занятий из жировых депо сжигается около 400 ккал [5]. ОБ быстро нормализует липидный спектр крови, существенно снижает уровень повышенного холестерина в крови, является важной профилактикой инсультов, сахарного диабета, инфарктов миокарда, преждевременного старения. Известны положительное воздействие ОБ на состояние костной ткани, углеводный обмен, экскурсию бронхолегочного аппарата, улучшение моторики кишечника, функции желчного пузыря и печени [6].

Целью исследования явилось изучение клинической эффективности применения ОБ для студенческой молодежи Республики Башкортостан с факторами риска (избыточный вес, увеличение уровня общего холестерина, глюкозы, сниженная стрессоустойчивость, артериальная гипертензия) на базе Центра здоровья (далее ЦЗ) ГБОУ ВПО «Башкирский государственный медицинский университет» (БГМУ) г.Уфа

Материалы и методы:Нами были обследованы 51 студентов ГБОУ

«БГМУ» и БАГСУ, в т.ч. 32 мужчин и 19 женщин (от 19 до 24 лет) с ФР развития неинфекционных заболеваний: алиментарного ожирения, гиперхолестеринемией, гиподинамией, никотинизма, стрессового характера жизни. Контрольную группу составили 49 практически здоровых студентов (22 мужчин и 27 женщины в возрастном диапазоне от 19 до 24 лет). Вышеназванные пациенты прошли комплексное профилактическое обследование в ЦЗ на предмет выявления ФР.У вышеназванных обследованных после проведенного диагностического скрининга в 100 % случаев были выявлены избыточный вес с индексом массы тела (Кетле) = 27-31; повышенный уровень холестерина в

крови от 6,0 до 6,7 ммоль/л; уровень АД от 135 и 90 мм.рт.ст до 140 и 95 мм.рт.ст. (что является аналогом дебюта гипертонической болезни); сниженные показатели стрессоустойчивости; регулярно курили 50 % (40 % мужчин и 10 % женщин); злоупотребляли алкоголем 26 % (20 % мужчин и 6 % женщин). Этим пациентам было предложены рекомендации в области рационального питания и занятия оздоровительным бегом в виде циклических упражнений продолжительностью 30-35 минут на расстояние 3,5-4 км со скоростью 8-9 км/час. Занятия ОБ проводились групповым методом по 15 человек, в неучебное время 4-5 раза в неделю. Занятия ОБ преследовали основную цель - повышение собственной мотивации гражданина в деле положительной коррекции своего образа жизни. Продолжительность занятия составила 3,5-4 месяца. Нами были исследованы 3 группы пациентов: 1 группа - пациенты (№=26 чел.), которые посещали занятия нерегулярно и не были привержены рекомендациям по рациональному питанию; 2 группа – пациенты (№= 25 чел.), которые посещали занятия в группе ОЗ регулярно и соблюдали диетические рекомендации;3 группа – контрольная группа (№=49 чел.) практически здоровых лиц.

Контроль лечения, проведенного через 4 месяца после обучения, проводился по следующим параметрам: субнормализации веса тела, оцениваемого по индексу Кетле; нормализации систоличесого уровня АД;снижение уровня холестерина крови до субнормальных и нормальных величин; отказа от курения и употребления алкоголем; достижения оптимального уровня стрессоустойчивости (СУ).

Результаты и обсуждение Результаты проведенных исследований наглядно показали, что у пациентов 1 группы показатели исследуемых нами параметров снизились лишь до уровня субнормальных значений, что свидетельствует о том, что ОБ оказывает свое положительное влияние только при определенной регулярности занятий. Что касается пациентов 2 группы, то мы наблюдали значительное улучшение коррекции ФР, достигших собственно нормальных значений. Обобщение результатов нашего исследования представлено в таблице 33.

Таблица 33. Результативность управления ФР в результате занятий ОБ.

параметры	контроль	исход	1 группа после занятий	2 группа обучения после занятий
Вес тела	норма	избыточный вес, ожирение 1-2 ст.	субнормализация	нормализация
АД систолическое	норма	умеренное повышение	субнормализация	нормализация
Никотинизм	отсутствие	имеет место	тенденция к снижению зависимости	регистрация отказа
Употребление алкоголя	отсутствие	имеет место	тенденция к снижению зависимости	регистрация отказа
Уровень холестерина крови	норма	гиперхолестеринемия	субнормализация показателя	нормализация показателя
Высокий уровень стрессоустойчивости	Имеет место	низкий уровень стрессоустойчивости	средний уровень стрессоустойчивости	регистрация высокого уровня стрессоустойчивостии

Т.о., включение в комплекс оздоровительных мероприятий занятий ОБ у лиц молодого возраста с управляемыми ФР значительно улучшает показатели здоровья и являются весомой профилактикой формирования неинфекционной патологии.

Коррекция малоподвижного образа жизни у студенческой молодежи, проведенная специалистами ЦЗ, снизит риск формирования сердечно-сосудистых катастроф, сахарного диабета и др. значительно улучшит их психофизиологическую адаптацию, качество жизни, явится залогом их высокой трудоспособности, социальной активности и в конечном итоге внесет существенный вклад в динамику демографических показателей, как средняя продолжительность жизни, преждевременная смертность, первичный выход на инвалидность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. 1.Апанасенко А.А. Медицинская валеология.-Ростов н/Д: Феникс:Здоровье.- 2005.- 230 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология.-М.: Флинта,Наука, 2002.- 145 с.
3. Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 г.-М.-Инф. Агенство МЗ и СР РФ, 2010.- с.67-76.
4. 4.Кучеренко В.З. Реформирование здравоохранения за рубежом.- Красноярск,2013-112 с.
5. Мохнач Н.Н. Валеология.-Ростов н/Д: Феникс,2004.- 233 с.

6. 6.Телль Л.З. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении.- М: ООО «Издательство АСТ»,Астрель, 2001.- 244 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Панова И.П., Коровина Н.П., Чаплыгина Л.В., Зуева Т.П., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет», г. Липецк МАОУ НОШ № 59 «Перспектива», г. Липецк

Ключевые слова: дошкольники, физическая подготовленность, утренняя гимнастика, оздоровительная аэробика.

Введение. В XXI веке физическая культура и спорт должны рассматриваться как важное средство укрепления здоровья, незаменимый фактор физического, нравственного, духовного и интеллектуального развития личности. Изучение здоровья детей и подростков, его характерных тенденций важно, поскольку полученные данные являются основой для разработки системы мер и мероприятий, направленных на укрепление здоровья. В настоящее время существуют многочисленные данные, свидетельствующие о наличии неутешительных тенденций в состоянии здоровья подрастающего поколения. Медицинские обследования показывают, что уже в дошкольном возрасте около 28% детей имеют различные патологии и отклонения в здоровье. Необходимость поиска эффективных путей оздоровления ребенка приобретает первостепенную социальную значимость, так как более 50% детского населения воспитывается в дошкольных образовательных учреждениях [1].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе образовательной работы, так как именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Отмечается необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

В частности на основе мониторинга выявлено, что наибольшие и достоверные приросты в результатах тестирования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста наблюдаются в летний (на 20,8 %) и весенний (на 8,6 %) периоды года. Наименьшие приросты отмечаются в зимний и осенний период исследования (на 2,5 % и 2,6 % соответственно). Такая динамика изменений показателей физической подготовленности детей носит недостоверный характер ($p>0,05$). По нашему мнению именно в зимний и осенний периоды года идет значительное снижение объема двигательной активности детей.

На основе полученных результатов исследования и анализа литературных данных одной из причин отсутствия интереса к движению является то, что детям зачастую предлагают одни и те же виды бега, ходьбы, общеразвивающих упражнений [3]. Также причиной отсутствия интереса является низкая двигательная активность, недостаточная высокая физическая нагрузка, которая не позволяет дошкольникам удовлетворять свою потребность в движении [2]. Таким образом, возникает необходимость в разработке практических рекомендаций, направленных на корректировку учебного процесса по физическому воспитанию дошкольников. Результаты приведенных исследований и анализа литературных источников позволяют дать некоторые рекомендации:

1. В двигательный режим старших дошкольников должны входить дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам спортивных игр, различные виды аэробики и т.д.).
2. Необходимо привлекать детей 6-7 лет к занятиям спортом. Во многих детско-юношеских спортивных школах набор детей осуществляется именно в этом возрасте.
3. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). Повышение уровня физической подготовленности детей 6-7 лет предполагает изменение объема, и интенсивности нормированной двигательной активности детей в режиме дня при сохранении общей структуры режимных моментов за счет сокращения их организационной части.

4. Внедрения новых средств, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий (утренней гимнастики, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастики после сна, упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия).

5. Необходима совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения). Создавать условия для активизации двигательной активности детей в зимний период (катание на лыжах, коньках и т.д.).

Таким образом, в настоящее время нужна многофункциональная система, включающая в себя развитие всех физических качеств, интеллектуальное и духовное развитие, воспитание характера, уверенности в своих силах. Необходимо, чтобы эта система имела значительный оздоровительный потенциал, обеспечивающий гармоничное развитие личности. К такой многофункциональной системе и относится оздоровительная аэробика.

Цели и задачи занятий аэробики в детском саду: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей; учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно; прививать детям танцевальные движения и общую культуру поведения [4]. Основное отличие детской аэробики от взрослой заключается в том, что она проходит в игровой форме [5]. Именно это обстоятельство помогает сделать занятия более интересными для детей. Кроме того, занятия аэробикой укрепляют иммунитет ребенка, стимулируют работу его сосудов и сердца, систему дыхания и работу мышц [6]. Таким образом, актуальность работы определяется потребностью в создании методики оздоровительной аэробики на утренней гимнастике для детей дошкольного возраста

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность внедрения методики оздоровительной аэробики в утреннюю гимнастику в дошкольном учреждении.

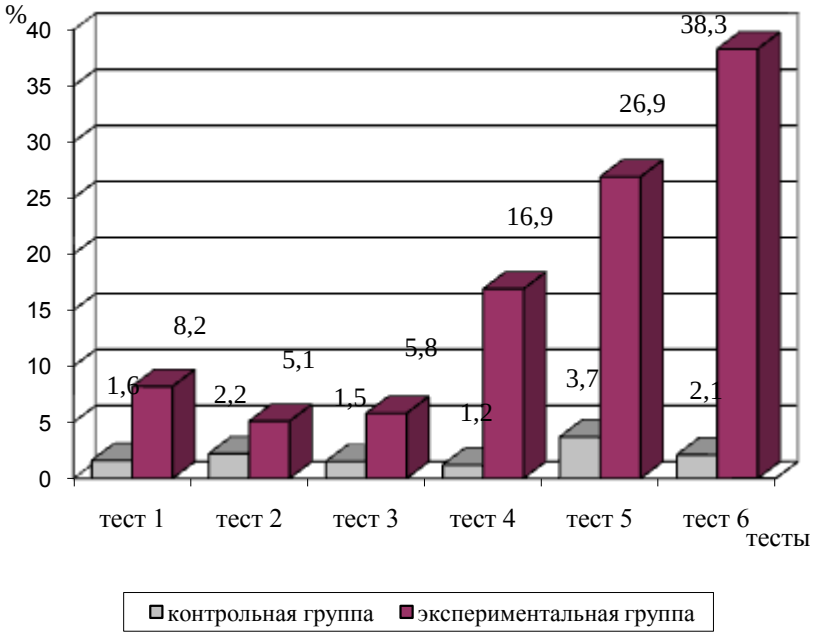
Методика и организация исследования. Для реализации задач, поставленных в нашей работе, мы разработали методику оздоровительной аэробики на утренней гимнастике для детей старшего дошкольного возраста. Составной частью экспериментальной методики рассматривалось занятие утренней гимнастики продолжительностью 15 минут. Для подготовительной, основной и заключительной части занятия нами разработаны комплексы упражнений с цветными лоскутками, с гимнастическими палками и на степах. Использовался поточный способ проведения упражнений. Так как занятия проводились поточным способом, в них не было простоев для объяснений и показа: в это время выполнялись предыдущие упражнения, ходьба или приставной шаг.

Специфический подбор мелодий для фонограммы позволял задавать различный темп выполнения движений. Упражнения для танцевальной комбинации подбирались с учетом вида деятельности в основной части занятия. Таким образом, к работе были подготовлены необходимые мышечные группы, а нетрадиционная форма выполнения знакомых движений способствовала развитию двигательных координации, эмоциональному восприятию нагрузки и как следствие - повышению интереса к занятиям. На всех занятиях обращалось внимание на правильную осанку, свободную и легкую походку, красоту движений, пластику, эмоциональность. Запас двигательных умений и навыков занимающихся постоянно увеличивался и обновлялся.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенный нами педагогический эксперимент позволил получить определенную картину изменений показателей физической подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп.

Анализируя полученные результаты тестирования у детей контрольной и экспериментальной групп, можно отметить следующее: результаты по всем показателям физической подготовленности изменились в сторону улучшения. Однако у испытуемых экспериментальной группы эти изменения носили достоверный характер ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе - недостоверный характер ($p>0,05$).

В частности, анализ динамики результатов теста «бег 30 м», характеризующий скоростные способности, показал, что на всем протяжении исследования показатели последовательно и заметно улучшались. В результате к концу исследования время выполнения теста у детей экспериментальной группы уменьшилось на 0,5 с против 0,1 с у детей контрольной группы. В процентном отношении это выразилось: в КГ - на 1,6 %; в ЭГ - на 8,2 % соответственно. Динамика изменений результатов теста представлена на рис. 12



Условные обозначения: тест 1 - бег 30м; тест 2 - челночный бег 3х10м; тест 3 - прыжок в длину с места; тест 4 - 6-минутный бег; тест 5 - подтягивание на перекладине; тест 6 - наклон вперед из положения сидя.

Рис 12. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников

Исследование координационных способностей по тесту «Челночный бег 3х10 м» указывают на положительные изменения в обеих группах. При этом обращает внимание заметная прибавка результата у детей экспериментальной группы - на 0,5 с по сравнению с показателями детей контрольной группы - на 0,2 с. В процентном отношении это выразилось в 5,4 % и 2,2 % соответственно (рис.).

Анализ результатов теста «прыжок в длину с места», характеризующий скоростно-силовые способности, показывает незначительное улучшение результата на 2,2 см у детей в контрольной группе. Другая динамика была зафиксирована в показателях у детей экспериментальной группы, где увеличение составило 8,5 см. В процентном отношении это выразилось в 1,5 % и 5,8 % соответственно (рис.).

Улучшение результатов в тесте «6-минутный бег» имеет место и при исследовании выносливости. Прирост результатов в экспериментальной группе составил увеличение результатов на 58,6 м, тогда как в контрольной группе результаты улучшились лишь на 11,8 м. В процентном отношении это выразилось в 16,9 % и 1,2 % соответственно.

В развитии силы мышц рук выявлены ярко выраженные улучшения у испытуемых, занимавшихся по экспериментальной методике. Так в тесте «Подтягивание на перекладине» у детей контрольной группы прирост результатов составил 0,1 раза (3,7 %), тогда как в экспериментальной группе - 0,7 раза (26,9 %).

Показатели гибкости оценивались по тесту «Наклон вперед из положения сидя». Исходные показатели упражнений, характеризующих проявление гибкости, в ходе эксперимента изменились в сторону увеличения. В конце эксперимента у детей контрольной группы прирост показателей составил 0,1 см (2,1 %), в то время как для экспериментальной группы это увеличение составило 1,8 см (38,3 %).

Внедрение экспериментальной методики в учебный процесс по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста позволило улучшить показатели физической подготовленности в среднем значении в экспериментальной группе на 16,9 %. В контрольной группе результаты улучшились на 2,1 %.

Выводы. Анализ результатов проведенного исследования позволяет заключить, что и достоверность полученных результатов, и гораздо больший процентный прирост результатов в ходе педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность использования разработанной нами экспериментальной методики для повышения уровня развития физической подготовленности детей 6-7 лет. Лучшие результаты, полученные для экспериментальной группы, в сравнении с контрольной, объясняются тем, что занятия по традиционной комплексной программе по физической культуре для дошкольников, по которой занималась контрольная группа, направлены главным образом, на освоение объема двигательных навыков и недостаточно способствуют воспитанию физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина, - М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.
2. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: автореф. дисс. … д-ра пед. наук / А.Г. Комков. - СПб., 2000. - 54 с.

3. Панова, И.П. Динамика физической подготовленности старших дошкольников в разные времена года // Становление профессиональной культуры специалиста в условиях педагогического образования: материалы I Международной научно-практической конференции / И.П. Панова, Н.П. Коровина, Л.В. Чаплыгина. – Липецк, 2013. – С. 233-237.
4. Погребная, Е.А. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физкультурного воспитания детей 5-6 лет: автореф. дисс. … канд. пед. наук / Е.А. Погребная. - Краснодар, 2003. - 26 с.
5. Фирилёва, Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб. метод. пособ. для пед. дошк. и шк. учр. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 352 с.
6. Шиврина, И. Детский фитнес / И. Шиврина, С. Колосова, Н. Мелашенко. - Киев, 2005. - 155 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ПРЕДПИСАНИЙ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТИПА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ГИМНАСТОВ

Панов С.Ф., Панова И.П., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет», г. Липецк

Ключевые слова: юный гимнаст, двигательные действия, метод предписаний алгоритмического типа, метод балльной оценки.

Введение. На этапе специализированной подготовки в спортивной гимнастике формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений) [4, 5]. Обучение основам техники сводится к тому, чтобы с помощью сравнительно простых, доступных упражнений научить детей 9-12 лет выполнять эти действия экономно и рационально. Вопрос о том, как обучать подростков двигательным действиям, чтобы они получали хорошую разностороннюю физическую подготовку, научились технически правильно выполнять гимнастические упражнения и умели управлять своими движениями, привлекает внимание педагогов, тренеров и ученых [6].

Существующие методы, как правило, используются тренерами выборочно, по их желанию. Какой бы из существующих методов тренер ни применял, он стремится быстрее обучить движению в целом. Такое стремление приводит к тому, что обучение проводится по методу «проб и ошибок», много времени тратится на исправление ошибок. Ход обучения при такой методике становится плохо управляемым. Преподаватель говорит о допущенных ошибках, разъясняет их причину, но заставить сделать упражнение правильно ему не всегда удается [3]. Недостаток существующей методики обучения усугубляется и тем, что подростки стремятся быстрее освоить новые упражнения и без всякого желания выполняют упражнения, связанные с физической подготовкой и отработкой деталей техники [1].

Успешное решение задач формирования двигательных навыков у детей и подростков возможно при учете физиологических и психологических основ формирования двигательных навыков. Обучение предполагает учет физической подготовленности учащихся, их возрастных особенностей и двигательных возможностей. Это обязывает преподавателя (тренера) тщательно подбирать учебный материал, систематизировать его и, пользуясь современными методами, обучать юных гимнастов [2].

Предписания алгоритмического типа в обучении двигательным действиям предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй и последующим сериям под строгим контролем преподавателя или самих занимающихся. Изучаются предписанные действия, выполнение которых в установленном порядке позволяет освоить изучаемое гимнастическое упражнение [7].

При составлении предписаний алгоритмического типа анализировать учебный материал следует с учетом: 1) специфических особенностей процесса, который должен предшествовать обучению, т. е. систематизации учебного материала, на который будут составляться алгоритмические предписания; 2) правил (требований) составления предписаний алгоритмического типа. Учебный материал систематизируется в определенной логической последовательности с учетом освоения других разделов программы и структуры изучаемых упражнений [1].

В предписании необходимо точно указывать характер каждого действия. Учебный материал должен быть доступен всем, кому он предписан. Строгая определенность и направленность действий учащихся позволяет управлять процессом обучения. Учащиеся, обладающие одинаковыми исходными данными, добиваются одинаковых результатов.

Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия (гимнастического упражнения), так и для целых серий, доступных на том или другом этапе обучения, имеющих структурное сходство. Все серии учебных заданий должны быть взаимосвязаны различными вариантами зависимости; сложность их должна последовательно нарастать. Наличие взаимосвязи между сериями учебных заданий определяет порядок и последовательность изучения частей учебного материала.

Таким образом, метод предписаний алгоритмического типа дает возможность не только обучать гимнастическим упражнениям и осваивать их самостоятельно, но и формировать у юных гимнастов двигательную функцию. Преподаватель должен научиться составлять предписания алгоритмического типа и уметь пользоваться ими с целью обучения. Ему необходимо уяснить сущность метода, усвоить правила составления предписаний алгоритмического типа и хорошо знать систематику и структуру гимнастических упражнений.

При составлении предписаний алгоритмического типа возникает вопрос о том, до какой степени дробности целесообразно расчленять изучаемые упражнения. Очевидно, количество учебных заданий в каждой серии будет зависеть от координационной сложности предписания и уровня подготовленности занимающихся, для которых они даются.

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность использования метода предписаний алгоритмического типа при обучении двигательным действиям гимнастов 9-10 лет.

Методика и организация исследования. По результатам исходного тестирования были определены экспериментальная и контрольная группы, в каждой по 12 гимнастов одинакового физического развития и уровня подготовленности. В контрольной и экспериментальной группе проводилось по пять учебно-тренировочных занятий в неделю длительностью по 1,5 часа. В контрольной группе занятия носили традиционный характер и проводились по программе спортивной подготовки, утвержденной тренерским советом школы. В контрольной группе обучение техники выполнения подъему одной на перекладине в упор ноги врозь происходило по следующей схеме:

- постановка задачи работы, начав с термина движения, его правильного названия;
- показ упражнения, используя для этого доступные средства. В простейших случаях - это была демонстрация упражнения тренером, в других случаях - наблюдение за партнерами, иногда - просмотр видеозаписей;
- объяснение, в чем состоят основные технические особенности упражнения, задания;
- опробование упражнения или его доступную модификацию.

Начиная с опробования, процесс формирования двигательного представления идет «по спирали», так как тренер и ученик вновь и вновь обращаются к показам, разъяснениям, повторным пробам, систематически корректируя двигательное представление.

В экспериментальной группе обучение техники выполнения подъему одной на перекладине в упор ноги врозь происходило по экспериментальной методике, состоящей из пяти серий учебных заданий.

Первая серия учебных заданий:

1. Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног до касания носками стенки. Уметь делать 2-3 раза подряд.
2. Из виса лежа согнувшись махом одной быстрое поднимание ног и перемах одной в вис согнувшись ноги врозь.
3. Из положения лежа на спине палка вверху поднять прямые ноги вперед-вверх, опуская палку вниз и за спину, сделать перемах прямыми ногами и возвратиться в и.п. То же, но перемах одной ногой.

Вторая серия учебных заданий:

1. Упор ноги врозь правая впереди.
2. Вис согнувшись ноги врозь одна впереди на кольцах, перекладине, одной жерди брусьев.
3. В висе согнувшись ноги врозь одна впереди с помощью и фиксацией вис согнувшись, как на махе вперед.

Третья серия учебных заданий:

1. Из виса согнувшись ноги врозь одна впереди размахивание с помощью.
2. Из виса стоя с разбега мах вперед и перемах одной в вис согнувшись ноги врозь одна впереди.
3. Из седа согнувшись ноги подняты врозь одна впереди, палка вперед-кверху (одна нога над палкой, другая под ней), переход в положение лежа на спине, палка вниз.
4. То же, но быстро, ноги при разгибании удерживать на весу, чтобы они не касались пола.
5. Из виса согнувшись ноги врозь одна впереди размахивание с разгибанием тела на махе сзади и сгибанием на махе впереди с помощью. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать занимающегося под спину, другой - за нижнюю часть бедра.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Из седа согнувшись ноги подняты врозь одна впереди, палка вперед-кверху (одна нога над палкой, другая под ней), разгибание тела с оценкой величины угла разгибания (160-170°). Измерять угол можно гониометром, прикрепленным к поясу и бедру занимающегося, или шаблоном, положенным рядом с занимающимся.
2. То же, но быстро.
3. Из виса согнувшись ноги врозь одна впереди разгибание тела на махе назад на 160-170° и сгибание тела на махе вперед на 30-40°. Угол разгибания определять гониометром.
4. То же, но оценивая время разгибания тела (0,5; 0,3 с).

5. То же, но оценивая время начала разгибания на махе назад и сгибания на махе вперед. При своевременном сгибании и разгибании амплитуда размахивания каждый раз будет увеличиваться.

Пятая серия учебных заданий:

1. Размахивание в висе согнувшись, увеличивая амплитуду маха.
2. Из упора ноги врозь одна впереди спад назад и размахивание в висе согнувшись.
3. Подъем одной после размахивания в висе согнувшись ноги врозь одна впереди с помощью.
4. Из упора ноги врозь одна впереди спад назад и подъем одной с помощью.
5. То же самостоятельно.
6. Подъем одной с помощью и самостоятельно с разбега.
7. С разбега подъем одной в упор ноги врозь одна впереди, спад назад и подъем одной в упор ноги врозь одна впереди.
8. Подъем одной на оценку с разбега и после спада из упора ноги врозь одна впереди.
9. Подъем одной, перехват в хват снизу и оборот вперед.

В первой серии учебных заданий, связанной со специальной физической подготовкой, четко выражен метод сопряженных воздействий (В.М. Дьячков); во второй серии - метод расчленения и прием фиксации; в третьей серии - метод решения частных двигательных задач (Л.П. Семенов); в четвертой серии - метод срочной информации (В.С. Фарфель); в пятой - методы расчленения подводящих упражнений и решения частных двигательных задач.

Метод балльной оценки использовался в экспериментальной части работы для сравнительного анализа показателей технической подготовленности в исследуемых группах. Суть метода заключается в выставлении оценки за технику выполнения подъему одной на перекладине в упор ноги врозь по десятибалльной системе: 10 баллов - за выполнение техники без ошибок или с незначительными отклонениями; 8-9 баллов - за выполнение движений с мелкими ошибками; 6-7 баллов - за выполнение движений со значительными ошибками; 5-4 балла - за выполнение движений с грубыми ошибками, искажающих структуру двигательного акта; 1-3 балла - за невыполнение двигательного действия.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня владения техникой выполнения подъема одной в упор ноги врозь на перекладине гимнастов контрольной и экспериментальной групп. В результате статистической обработки полученных данных было установлено, что положительные достоверные ($p<0,05$) изменения показателей технической подготовленности наблюдались в обеих группах, но более значительные изменения произошли в экспериментальной группе.

Юные гимнасты контрольной группы получили оценки в пределах от 6 до 7 баллов, как за выполнение двигательного действия со значительными ошибками. Юные гимнасты экспериментальной группы получили оценки в пределах от 9 до 10 баллов, как за выполнение двигательного действия с мелкими ошибками или с незначительными отклонениями. Так, в экспериментальной группе результаты показателей техники выполнения подъема одной в упор ноги врозь на перекладине выросли на 8,2 балла, а в контрольной группе на 4,9 балла.

Похожая картина просматривается при анализе результатов тестирования физической подготовленности спортсменов (табл.34). Из данных, приведенных в табл., установлено, что результаты по всем показателям у детей контрольной и экспериментальной групп изменились в сторону улучшения. Однако полученные нами данные свидетельствуют о достоверном улучшении показателей у детей экспериментальной группы ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе эти изменения были недостоверны ($p>0,05$).

Таблица 34. Изменения показателей физической подготовленности гимнастов (M±m) контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента)

Тесты	Группы					
	КГ (n=12)			ЭГ (n=12)		
	до эксперимента	после эксперимента	p	до эксперимента	после эксперимента	p
Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с, кол-во раз	17,5±1,1	18,2±1,1	>0,05	17,4±1,3	21,5±1,1	<0,05
Высокий угол в упоре, с	5,7±0,3	6,1±0,5	>0,05	5,8±0,2	9,6±0,3	<0,05
Подтягивания на перекладине из виса, кол-во раз	6,1±1,4	7,0±1,2	>0,05	6,2±1,1	10,1±1,2	<0,05

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

В частности, анализ динамики результатов теста «Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с», характеризующий скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса, показал, что к концу исследования результат теста у гимнастов экспериментальной группы улучшился на 4,1 раз против 0,7 раз у участников контрольной группы.

Анализ результатов теста «Высокий угол в упоре», характеризующий силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса, показывает улучшение результата на 0,4 с в контрольной группе. Другая динамика была зафиксирована в показателях у спортсменов экспериментальной группы, где увеличение составило 3,8 с.

Анализ результатов теста «Подтягивания на высокой перекладине из виса», характеризующий силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса, показывает улучшение показателей на 0,9 раз в контрольной группе. Другая динамика была зафиксирована в показателях у испытуемых экспериментальной группы, где увеличение составило 3,9 раза.

Для большей информативности интерпретации результатов исследования нами представлена динамика изменения показателей силовых способностей школьников в ходе эксперимента, выраженной в процентном отношении. Так, в экспериментальной группе результаты теста «Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с» выросли на 23,6 %, а в контрольной группе на 4 %;

- результаты теста «Высокий угол в упоре» в экспериментальной группе улучшились на 65,5 %, а в контрольной на 7 %;

- результаты теста «Подтягивания на высокой перекладине из виса» в экспериментальной группе выросли на 62,9 %, а в контрольной на 14,7 %.

Выводы. Внедрение методики обучения подъему разгибом одной в упор ноги врозь на перекладине с использованием предписания алгоритмического типа в учебно-тренировочный процесс гимнастов 9-10 лет позволило улучшить показатели физической подготовленности в среднем значении в экспериментальной группе на 50,6%. В контрольной группе результаты улучшились на 8,6%.

Полученные результаты позволяют считать, что использование метода предписаний алгоритмического типа является более эффективным для повышения уровня развития физической и технической подготовленности юных гимнастов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анцыперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: автореф. дис. … докт. пед. наук / В.В. Анцыперов. - Волгоград, 2008. – 45 с.
2. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - С. 17-25.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
4. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
5. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, ШВСМ [Текст]. М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
6. Терехина, Р.Н. Сложность соревновательных программ гимнасток / Р.Н. Терехина, Л.В. Бурда-Андрианова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - № 7(41). – 92-94.
7. Шлемин, А.М. Юный гимнаст / А.М. Шлемин. – М.: Физкультура и спорт. – 1973. – 376 с.

ФУТБОЛ КАК СИМПТОМ НОВОГО ВРЕМЕНИ

Пегов В.А., Чернецов М.М., ФГБОУ ВПО «СГАФКСТ», г. Смоленск

Ключевые слова: футбол, экономическая конкуренция, мышление, спорт.

Футбол является не только и не просто «спортом номер один» (следуя расхожему выражению), но в нём отчётливо проявляются все признаки нашей современности, и потому данная игра есть характерный симптом, обнаруживающий при внимательном рассмотрении скрытую проблему – проблему мышления многих нынешних людей. Согласно Оксфордскому словарю слово «футбол» появляется в письменных источниках в середине XV в. Это окончание средневековья и начало Нового времени, которое знаменуется несколькими важными вещами, имеющими прямое отношение к футболу. Укажем некоторые из них:

− Установление рыночной экономики, построенной на конкуренции. Более того, рыночная экономика постепенно, но достаточно агрессивно, стала определяющей в жизни людей – рыночные отношения вторглись и в политическую сферу, в духовно-культурную, навязывая им свой стиль. Поэтому

западный спорт, несмотря на все попытки его «одухотворить» («спартианское движение», «олимпийское образование» и проч.) и придать легитимность («Fairplay», Международный спортивный арбитражный суд и проч.), по сути, является детищем западной экономики и одним из наиболее прибыльных бизнесов. Экономический способ мышления не может не влиять на характер игровой мысли в футболе: и у владельцев команд, и у тренеров, и у игроков. Перекличка между спортом и бизнесом носит взаимодополняющий и взаимоусиливающий характер. Успешный американский бизнесмен – это тот, кто каждое мгновение живёт по принципу «See → do» («увидел → сделал»; в 20-е гг. XX в. американцы об этом говорили более саркастично: «Monkeysee, monkeydo»), когда успешность в бизнесе жёстко увязана с только-рефлекторными формами поведения.

В этой рефлекторной формуле заложены две проблемы для футбола как возможного искусства: прямолинейность и отсутствие между полюсами восприятия и воли человеческой середины, в которой осуществляется жизнь чувств.

− Изобретение печатного станка И. Гуттенбергом примерно в 1440 г. Примечательно, что оттиски и на Востоке, и в Европе делали задолго до Гуттенберга. Но оттиски представляли собой целостное, законченное образование. Нужно было радикальное изменение способа мышления, чтобы целостный текст разрезать на отдельные буквы. В результате этого возникает шаблонная плоскость, подвижные литеры внутри рамки, оттиск, клише, позитив и негатив. Разрезание целостного текста на отдельные, подвижные и комбинируемые литеры (атомы) было созвучно, происходящему в медицине анатомированию. И. И. Лисович пишет об этом так: «Хотя анатомический дискурс претерпевает существенное изменение на протяжении XVI-XVII вв. в зависимости от представлений о том, насколько человеку со скальпелем позволено вмешиваться в работу Бога и природы, на его горизонте всегда находились религиозные и моральные требования... Медицинский метод анатомии, положивший начало наблюдательной анатомии, благодаря публичным и судебным вскрытиям проник в культурные практики раннего Нового времени и стал использоваться как образец тщательного анализа и воспроизведения тела, будь то тело животного, социальное тело или тело Мира» [5, С.409].

Мы хорошо знаем о футбольных аналитиках (как и о политических, экономических и проч.), но мы ничего не слышим о футбольных «синтетиках».

− Геометрия перестаёт быть сакраментальной и интенсивно популяризируется. В древности геометрия существовала как тайное искусство, доступное только посвящённым в мистериях. Греческое слово «теория» («теорема») означало не просто «видение вида» (странная тавтология с точки зрения современного сознания), но созерцание божественного, явление Бога (Эпифания), Идеи (Эйдоса). В отличие от нынешнего теневого мышления живое образное мышление греков воспринимало Идею, как конкретное Божество («Меня посетила Муза»). Поэтому в мистериальной школе Пифагора (VI в. до н. э.), для которого «весь мир есть число», а музыкальная гармония сфер Космоса – гармоничное соотношение чисел, к одноимённой теореме ученик мог приблизиться только после серьёзного ученичества и посвящения. Созерцание теоремы было своего рода причастием к божественному. Такое благоговейное настроение было свойственно всему древнему миру и средневековью вплоть до начала Нового времени. На платоновской академии было начертано: «Не войдёт сюда негеометр», а сам Платон (IV в. до н. э.) говорил: «Бог геометризирует», или, другими словами, все формы на Земле промыслены богом. В средние века Бог изображается как Великий геометр, а геометрия является составной частью семи свободных искусств. Агриппа Неттесгеймский в своей «De Occulta Philosophia» сделал шесть рисунков человека, вписанного в различные геометрические фигуры, благодаря чему можно было видеть сущностные пропорции человеческого тела и включённость последнего в мировые космические взаимосвязи.

Но постепенно космическая геометрия с её космопоэтическими фигурами всё больше заземлялась. Начало этому положил ещё Эвклид (IV-III вв. до н. э.). Он первый придаёт огласке и делает доступной для профанов геометрию, опубликовав свои «Начала».

Закономерно, что затем греки были завоёваны уже не вечным их противником с Востока – Древней Персией, – а молодой цивилизацией с Запада, Древним Римом. Главная особенность мышления римлян передаётся словом рацио (его первое значение «считать»). Цицерон абсолютно точно показал разницу между древним мышлением и нарождающимся новым: «Греки изучали геометрию, чтобы познать мир, а римляне для того, чтобы измерять земельные участки». Если у римлян одной из добродетелей мужчины была «гравитас» («приземлённость»), то греков они презрительно называли «левитас» («невесомыми, парящими») – парящими в космических идеях вместо того, чтобы крепко и рационально стоять на земле. И если двигаться, то только по прямой (вспомним, что римляне строили совершенно прямые дороги, прорезая все преграды, и благодаря этому внутри своей империи их войска обладали невероятной мобильностью для того времени). В этом контексте по-новому могут быть восприняты знаменитые слова Гая Юлия Цезаря: «Пришёл. Увидел. Победил» (полное созвучие с нынешним действием в бизнесе: «See → do»).

Геометрия окончательно перестаёт быть сакраментальной наукой в XVII-XVIII вв. благодаря усилиям Ф. Бэкона и И. Ньютона. Картина мира и человеческая практика всё больше становятся атомарными, дискретными, дробными. Не только метафорически, но и практически тело всё больше

ниспадает до «физического тела», которое перемещается по физическим законам: «… в XVI-XVII вв. происходит постепенное смешение репрезентации тела от виталистского восприятия в сторону физико-математического абстрагирования. При помощи процедур анализа, эксперимента, наблюдения, измерения и дескрипции научные контексты словоупотребления постепенно выводят “тело” из архаичной органической и антропоцентрической универсальной иерархии. Но сам термин “corpus” остаётся универсальным для научной методологии, обозначая объект познания как единое целое, разложимое на части» [5, С.398]. Наука, которая заняла место религии, в Новое время насаждает свою картину мира и способ его познания и в педагогику. Образование становится слепком математизированной науки.

Такое рассмотрение уже делает не столь удивительным парадокс: как раз в момент наиболее сильного погружения европейского сознания в аналитический способ восприятия и понимания мира рождается неевклидова геометрия. Для популяризаторов физической культуры и спорта в XIX в. проявлением научной обоснованности их рекомендаций было рассмотрение человека, в целом, и нервной системы, в частности, как механического устройства. Например, типичная цитата тех времён, которую можно было найти в руководстве по использованию упражнений из Индии: «Организованная система человека представляет собой механизм (themachinery), в котором ум в одиночку оперирует взаимосвязью души и тела. Улучшив устройство, вы облегчите и улучшите работу, которую выполняет ум, точно так же, как вы облегчите работу пара, и повысите его продуктивность, улучшив механизм, который здесь задействован. В одном случае, пар, а в другом – дух, останутся без изменений; но каждый из них работает и производит более совершенное в соответствии с тем инструментом, который он использует» [7, S.11].

Как раз в это самое время такие математики, как Н. И. Лобачевский (который назвал новую геометрию «воображаемой», но которая объективно и реалистично позволяет решать задачи, не решаемые эвклидовой) и Б. Риман дают методологическую возможность понимать человека и мир полнее и больше, чем механизм, который можно полностью просчитать. Математика вновь поднимается на уровень познания духовного, на котором она находилась и в древности, но при этом требовала от человека иных духовно-душевных способностей, чем в современную эпоху. Два этих подхода – механистический (редукционистский) и духовно-научный – по-прежнему определяют характер дискуссий в научном мире и, соответственно, конкретику практических подходов в том, что касается воспитания и лечения человека.

Вне зависимости от господствующих воззрений сам человек является целостным существом. Человек всегда действует как человек. Вопрос лишь в том, в какой степени он проявляет те или иные человеческие качества. Даже в аморальных поступках проявляется именно человеческое, ибо у животных, тем более, у растений и минералов, морали нет вообще. Природный мир вне морален. Ещё раз повторим, сущностно человеческое в своих проявлениях может быть искажено и деформировано. Такое мы сейчас наблюдаем повсеместно в силу того, что во многих педагогических системах преобладает так называемая «ранняя специализация». Уместно тут вспомнить известный афоризм Козьмы Пруткова: «Специалист подобен флюсу: полнота его односторонняя».

Какова же истинная полнота человека? Здесь нужно обратить внимание на ту закономерность эволюционного развития, которая нам потребуется в ходе статьи ещё не раз. Движение идёт от исходной целостности к целостности более высокого уровня и происходит это за счёт процесса дифференциации. Примечательно, что само слово дифференциация означает в латинском языке – различие, а в языке математики «дифференциал» – это приращение. Говоря иначе, развитие идёт по пути индивидуализации и обогащения новыми качествами и способностями.

Итак, с одной стороны, человек есть целостное существо, а, с другой стороны, он многопланово дифференцирован. Например, с определённого ракурса рассмотрения он выступает как троичное существо: мышление (голова), чувства (ритмические системы: сердце и лёгкие), воля (метаболизм и конечности). Это разделение не является жёстко анатомическим (хотя и пространственно оно тоже проявляется); оно должно мыслиться ещё и функционально (процессуально). При этом голова и мышление образуют «верхний полюс» человеческой организации, а воля с метаболизмом и конечностями – «нижний». Полярность могла бы привести к вечному и неразрешимому противоборству, если бы не третья составляющая – чувства и ритмические системы, – где противоположное находит своё творческое разрешение. Именно благодаря наличию середины и возможно рождение нового, подобному тому, как от встречи мужского и женского рождается новое человеческое существо – ребёнок.

За последние сто лет такое рассмотрение человека в науке показало свою плодотворность и эвристическую ценность. Для нашего видения футбола в качестве опоры необходимо взять ещё одну человеческую троичность. В конце XIX в. знаменитый русский философ и педагог В. В. Розанов в своих «Афоризмах и наблюдениях» выделил три уровня человеческой деятельности: «Недостаток художественного воззрения на предмет есть коренной источник ошибок, допущенных в организации воспитания и образования всюду – в Европе и у нас. От практического, от научного и всякого другого художественное воззрение отличается тем, что оно не дробит свой предмет и для него всякая часть имеет значение лишь в отношении к целому, насколько помогает его красоте и гармонии. Физиолог может интересоваться в организме лишь расположением и действием нервов, физик в природе – звуком или

светом, и всякий практический человек – своим особым ремеслом. Но нет, и мы не можем себе представить себе художника, который делал бы одни руки, следил бы за выгибом только спины; цельная статуя – вот что его влечёт; цельный человек – вот что влечёт воспитателя-художника в отличие от воспитателя-ремесленника и воспитателя-учёного, которые вечно трудятся над выработкой “ног” или “рук” без мысли о том, к чему они будут прикреплены» [6, С.101-102].

Если воспитатель-ремесленник – это человек воли, наития и навыка, жизненной науки, привычки и обычая (неслучайно в русском языке последние четыре существительных однокоренные), то воспитатель-учёный – это человек интеллекта, головы (кстати, слово «учёный» тоже однокоренное с теми четырьмя; своё современное значение, как и слово «наука», оно приобрело сравнительно недавно). Если в своих крайностях они создают проблемы, о которых говорит В. В. Розанов, то в середине – там, где действует воспитатель-художник – противоположности уравновешиваются и усиливаются в своих достоинствах. И если на футбольном поле мы часто можем наблюдать исполнение добротного мастерства тренера-ремесленника (при «выученности» и «вышколенности» игроков), плюс всё чаще – рациональность и научность, просчитанность игры тренера-учёного (схемы, планы, графики, анализы), то футбол как искусство, осуществляемое тренером-художником и игроками-художниками – это пока редкость. Редко это происходит по той причине, что художественный элемент практически отсутствует в нашем школьном образовании и многие значимые вещи даются в ограниченном варианте. Это в полной мере касается и преподавания геометрии.

И ещё один аспект. Человек – это движущееся существо. Но мы должны соотнести этот очевидный факт с качественным своеобразием четырёх составляющих окружающего мира – минеральной, растительной (живой), животной (душевно-психической), человеческой (духовно-индивидуальной), и это требует выработки новых и дифференцирование уже имеющихся понятий. На четырёх уровнях мира мы можем мыслить следующими понятиями:

- перемещение (в полном соответствии с физическими законами, то есть «с места на место»);
- рост (вопреки действию физических законов, например, действию силы тяжести, что необъяснимо действием только физических законов);
- движение (всегда проодушевлённое, как проявление внутренней активности субъекта);
- жест (всегда индивидуализированный; например, в речи, сплавляющей в себе жест мысли и телесный, артикулирующий жест; индивидуальные особенности обертонов и придают голосу каждого человека неповторимый, присущий только ему одному, тембр).

Эвклидова геометрия в полной мере применима к неживому, минеральному миру. Она адекватно описывает механику перемещений предметов. Для понимания роста растений требуется уже иная геометрия и иной способ мышления. Д. Адамс и О. Вишер в своей книге «Растение между солнцем и землёй» применяют проективную геометрию для постижения жизненных процессов: «Феномены жизни являют нам мощную тенденцию к вертикальному и пространственному росту, столь отличную по характеру от тенденций, присущих неживой материи… Из сущностной полярности пространственной структуры, раскрывающейся через Проективную Геометрию (так называемый “Принцип Двойственности”) возникает научная концепция формирующих сил, присущих миру живого, проявляющихся в процессах роста и формообразования. Это силы не центрические, а периферические по своей природе: более того, в своей тенденции они антигравитационные» [1, С.11-12].

К сожалению, в спорте и в «спортивной науке» по-прежнему преобладает эвклидова геометрия в тандеме с биомеханикой. Хотя, по идее, само слово биомеханика должно было бы ориентировать умы учёных на специфичность живого. Нужно отметить, что такие попытки делались раньше, предпринимаются они и сейчас. Укажем лишь на некоторые из них.

Н. А. Бернштейн, основатель учения о движении, выдвинул понятие «живого движения», которое в силу идеологического господства другого учения – марксистско-ленинского – не могло получить своей собственной жизни и дальнейшего развития. Его ученик В. П. Зинченко уже в новые, российские, времена указывал на интуитивное прозрение Н. А. Бернштейна: «… живое движение нужно описывать не метрическими, а топологическими категориями» [4, С.135]. Понятия «живого движения» и «живой топологии» есть тот минимальный уровень, который позволяет приблизиться к действительному пониманию происходящего в пространстве человеческой игры на футбольном поле.

О. С. Васильев и Н. Г. Сучилин в своей статье делают попытку подобного понимания и в конце делают такое заключение: «… движение человеческого тела находится в сложном структурном отношении со следующими тремя топологическими конструкциями: движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения, определяющий само движение и одновременно определяемый им.

Изложенный топологический подход следует понимать не как обращение к математизации, формализации и моделированию движения, а, скорее, наоборот, к осознанию гармонии формы и красоты движения человеческого тела. Где первичны интуиция, искусство и живое общение тренера и спортсмена, а не абстрактные схемы и модели движения» [2, С.21].

Но недостаточно человека и его движения понимать только в контексте жизни, т. к. он не только живое, но и душевное, и духовное существо. Поэтому появляются работы, пытающиеся затронуть и эти аспекты человеческого бытия. С. В. Дмитриев развивает идеи антропоцентрической биомеханики своего учителя Д. Д. Донского и описывает феномены, которые по-прежнему пока с трудом поддаются исследованию: «поток сознания и деятельности», «внутреннее зрение», «мыслительная ткань из смешанной пряжи» и др. В конце можно остановиться на самоотчёте фигуриста, который приводит С. В. Дмитриев: «Вы полностью включены в то, что делаете. Вы становитесь частью музыки. Вы чувствуете музыку в теле. Вы мыслите на языке движений. Тело соединяет “Я” и внешний мир – оно становится местом взаимопроникновения пространств, энергий, вещей, движений души» [3, С.46].

Таким образом, футбол, как характерный представитель современного социального явления – спорта, – не только несёт в себе симптоматику Нового времени, но и сам является значимым симптомом современности. В нём присутствует противоречивость. С одной стороны, профанизация человеческих проявлений, низведение их до уровня экономических отношений и эвклидовой геометрии игры на футбольном поле. С другой стороны, яркая манифестация индивидуального начала и сотворение неэвклидовой геометрии в лучших образцах футбольной игры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Адамс, Д. Растение между солнцем и землёй: учение о физическом и эфирном пространстве / Д. Адамс, О. Вишер. – СПб.: Деметра, 2014. – 224 с.
2. Васильев, О. С. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода / О. С. Васильев, Н. Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С.13-21.
3. Дмитриев, С. В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека / С. В. Дмитриев. – Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12. – С.44-50.
4. Зинченко, В. П. Интуиция Н. А. Бернштейна: движение – это живое существо / В. П. Зинченко // Вопросы философии. – 1996. – №6. – С.135-138.
5. Лисович, И. И. Скальпель разума и крылья воображения: Научные дискурсы в английской культуре раннего Нового времени / И. И. Лисович. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. – 440 с.
6. Розанов, В. В. Сумерки просвещения / В. В. Розанов. – М.: Педагогика, 1990. – 622 с.
7. Kehoe, S. D. The Indian Club Exercise: With Explanatory Figures and Positions / S. D. Kehoe. – American News Company, 1866. – 78 pp.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЖЕНСКИХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Примак И.С., Смирнова С.А., Чернышева Е.Н., Игнатенков Н.Е.ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», г. Великие Луки

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, технология построения, игровая деятельность, игровые задания, студенческие команды.

Введение. Игровая деятельность представляет собой особый вид психофизической деятельности, который в наибольшей степени влияет на проявление различных процессов происходящих в организме спортсменов с учетом их индивидуальности. В основе проявления индивидуальных способностей спортсмена, по мнению многих специалистов, лежит дивергентное мышление, которое в целом отражается на игровой эффективности [1,2]. Повысить результативность команды в целом возможно с помощью адаптированного к особенностям игровой соревновательной деятельности технологического подхода, основанного на интеграции всех элементов игровой деятельности при одновременном сохранении приоритета её психологического наполнения в виде сенсомоторных, морально-волевых и интеллектуальных качеств. При этом игровые действия не распадаются на отдельные технические и тактические приемы, а представляют собой единые взаимосвязанные действия. Целесообразность такого подхода нашла свое подтверждение и реализуется в форме целостного и проблемно-теоретического единства при изучении игровой соревновательной деятельности [1,2], т.к. наибольшего эффекта дает не изолированное, а комплексное воздействие на все компоненты игровой деятельности. Данная проблема относится к числу наиболее важных вопросов обучения.

Цель исследования: совершенствование системы управления учебно-тренировочного процессом женских студенческих команд по мини-футболу.

Результаты исследования. Совершенствование системы управления учебно-тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и психофизической подготовленности с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства

женских студенческих команд по мине-футболу является одним из перспективных направлений спортивной подготовки. Внедрение современных педагогических технологий - это обоснованное требование, которое необходимо для совершенствования и эффективного управления процессом спортивной тренировки спортсменов. Процесс спортивной тренировки представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой элементов: планирования физической нагрузки; календаря выступлений на соревнованиях различного уровня; комплексного контроля показателей психофизического состояния и двигательной подготовленности, необходимых для успешной и многолетней спортивной карьеры студентов, обучающихся в вузе физкультурного профиля (таблица 35).

Содержательная часть технологического подхода основанна на системном интегративном планировании подготовительного, соревновательного и переходного периодов с учетом графика профессионального обучения, экзаменационных сессий и каникул, содержащая [1,2]:

-микроциклы общеподготовительной и специально-подготовительной направленности, подводящий микроцикл для подготовки к соревнованиям различного масштаба;

-первый соревновательный микроцикл с участием в соревнованиях различного уровня;

-поддерживающий микроцикл (зимняя сессия);

-подводящий микроцикл к соревнованиям студенческой лиги по мини-футболу; второй соревновательный микроцикл (участие в зональных и финальных соревнованиях студенческой лиги);

-поддерживающий микроцикл (летняя сессия); - восстановительно-реабилитационный микроцикл.

Таблица 35. Распределение учебного материала по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование (ПСС) (футбол)» основной образовательной программы направления подготовки 034300 «Физическая культура»

Название разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия					Самост. работа
		Лекции	Методические	Учебная практика	Практические	Итого	
1	2	3	4	5	6	7	8
ПЕРВЫЙ КУРС: Раздел I. Общие основы теории							
Тема 1.1.Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания	2		2				
Раздел II. Содержание игровой деятельности							
Тема 2.1. Техническая подготовка футболистов	18		2			2	16
Тема 2.2. Тактика игры в футбол	12		4			4	8
Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям							
Тема 3.1. Техническая подготовка	48			6	24	30	18
Тема 3.2. Физическая подготовка	22			2	8	10	10
Тема 2.3. Тактическая подготовка	38				20	20	18
Тема 3.4. Интегральная подготовка	6				6	6	
Тема 3.5. Соревновательная подготовка	14				14	14	
Раздел IV. Соревновательная деятельность							
Тема 4.1. Судейство соревнований	20			2		2	20
Тема 4.2. Комплексный контроль							
ИТОГО	180	-	8	10	72	90	90
ВТОРОЙ КУРС: Раздел I. Общие основы теории							
Тема 1.1.Современное состояние мирового футбола	2		2			2	
Раздел II. Содержание игровой деятельности							
Тема 2.1.Тактическая подготовка футболистов	18		2			2	16
Тема 2.2. Психологическая подготовка футболистов	2		2			2	
Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям							
Тема 3.1. Физическая подготовка	24			2	6	8	16
Тема 3.2. Техническая подготовка	38			4	16	20	18
Тема 3.3. Тактическая подготовка	42				26	26	16

Тема 3.4. Интегральная подготовка	2				2	2	
Тема 3.5. Соревновательная подготовка	10				10	10	
Раздел IV. Соревнования по футболу							
Тема 4.1. Судейство соревнований	14		2	2		4	10
Тема 4.2. Комплексный контроль							
ИТОГО	152	-	8	8	60	76	76
ТРЕТИЙ КУРС: Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям							
Тема 3.1. Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка спортсмена.	14		4			4	10
Тема 3.2.Проблемы реабилитации в спорте.	2		2			2	14
Тема 3.3.Применение технических средств в обучении и тренировке	12		2			2	10
Тема 3.4. Физическая подготовка	26			4	14	18	8
Тема 3.5. Техническая подготовка	38			6	18	24	14
Тема 3.6. Тактическая подготовка	32			4	12	16	16
Тема 3.7. Интегральная подготовка	8				8	8	
Тема 3.8. Соревновательная подготовка	10				10	10	
Раздел IV. Соревнования по футболу							
Тема 4.1. Судейство соревнований	24			6		6	18
ИТОГО:	180	-	8	20	62	90	90
ИТОГО за весь период обучения	512	-	24	38	194	256	256
ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС: Раздел III. Подготовка игроков и команд к соревнованиям							
Тема 3.1. Организация и проведение тренировочных сборов	14		2			2	12
Тема 3.2.Проблемы реабилитации в спорте	16		2			2	14
Тема 3.3. Физическая подготовка	12				6	6	6
Тема 3.4. Техническая подготовка	20			6	12	12	8
Тема 3.5. Тактическая подготовка	20				10	10	10
Тема 3.6. Интегральная подготовка	6				6	6	
Тема 3.7. Соревновательная подготовка	8				8	8	
Раздел IV. Соревнования по футболу							
Тема 4.1. Судейство соревнований	4			4		4	
ИТОГО:	100	-	4	4	42	50	50
ИТОГО за весь период обучения	612	-	28	42	236	306	306

Эффективность совершенствования учебно-тренировочного процесса достигается с помощью методических приемов направленных на: варьирование способов воспроизведения движения; выполнение упражнения при дефиците времени; выполнение упражнения после предварительной подготовки; изменение пространственных границ и создание непривычных условий при выполнении упражнений; использование нестандартных специальных снарядов и устройств и с их учетом эффективного воздействия на различные анализаторы, которые весьма важны для игроков, специализирующихся по мини-футболу [3].

Учитывая, что для современной стадии развития женского мини-футбола характерно увеличение соревновательной деятельности при сокращении сроков фундаментальной подготовки, возникает необходимость разработки средств и методов рационального построения учебно-тренировочного процесса[2].

Оптимальное соотношение специализированных и не специализированных средств подготовки на этапе: общеподготовительном - составляет соответственно 70% и 20%; специально-подготовительном - 50% и 30%; предсоревновательном 40% и 30%. Парциальный объем: технического компонента тренировочных нагрузок на протяжении всего периода подготовки варьирует в пределах 30% - 40%; тактического компонента тренировочных нагрузок поэтапно увеличивается от 10% до 40%.

Следует отметить, что в учебно-тренировочном процессе подготовки сборной женской команды по мини-футболу особое внимание следует уделять упражнениям, при помощи которых совершенствуются:

- индивидуальные атакующие и оборонительные действия с мячом при «пассивно» или «активно» действующем сопернике;

- групповые атакующие и оборонительные технико-тактические взаимодействия (взаимодействия игроков в тройках) без сопротивления и при сопротивлении со стороны соперника процесса [2]. Эти

средства позволяют моделировать соревновательные условия, в которых в основном происходит технико-тактическая деятельность игроков.

Методология планирования технического компонента тренировочных нагрузок выражается в последовательном применении целевых заданий с постепенным повышением в них сложности выполнения действий с мячом всеми игроками команды. Основанием такого планирования послужили закономерности формирования двигательного навыка у спортсменок, с учетом индивидуального уровня физической подготовленности и уровня владения спортивной техникой [2,3]. Планирование тактического компонента тренировочных нагрузок характеризовалась постепенным усложнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий футболисток за счет введения в учебный процесс подготовки различных сбивающих факторов (регламентация пространства и времени, ограничения касаний мяча, количество игроков и др.).

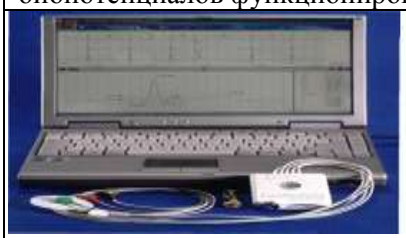
Следует отметить, что в учебно-тренировочном процессе подготовки сборной женской команды по мини-футболу особое внимание следует уделять упражнениям, при помощи которых совершенствуются: - индивидуальные атакующие и оборонительные действия с мячом при «пассивно» или «активно» действующем сопернике; - групповые атакующие и оборонительные технико-тактические взаимодействия (взаимодействия игроков в тройках) без сопротивления и при сопротивлении со стороны соперника [1]. Эти средства позволяют моделировать соревновательные условия, в которых в основном происходит технико-тактическая деятельность игроков. Направленность проводимых занятий определяется индивидуально-типологическими особенностями занимающихся, уровнем их функциональной, физической и технической подготовленности, определяемой посредством интегральной шкалы перспективности:

- для студентов с высоким уровнем подготовленности: общая физическая подготовка - 13,8%; специальная физическая подготовка-12,3%; техническая подготовка-19,2%; тактическая-16,2%; игровая подготовка-23,8%;соревновательная-11,5%; контрольные испытания-3,1%.

- для студентов со средним уровнем подготовленности: общая физическая подготовка-26,9%; специальная физическая подготовка-18,5%; техническая подготовка-19,2%; тактическая-6,9%; игровая подготовка-20,0%; соревновательная-4,6%; контрольные испытания-3,8%.

Процесс управления спортивной подготовкой осуществляется с использованием методов комплексного контроля (таблица 36).

Таблица 36. Критерии комплексного контроля за состоянием и подготовленностью женских студенческих команд по мини-футболу

Методы исследования	Содержание исследования
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ КОНТРОЛЯ	
Опрос	Изучение организации двигательной активности, управление тренировочным процессом (анкета, беседы)
Теоретический анализ	обобщение результатов анкетного опроса (статистическая обработка)
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ КОНТРОЛЯ	
Методы оценки физического развития	антропометрические показатели (длина тела, масса тела, обхватные размеры грудной клетки, индекс Кетле, Индекс Эрисмана, динамометрия.
Методы оценки функционального состояния на основе компьютерных систем	Электромиография (16-ти канальный электромиограф «MegaWinME 6000» (Финляндия, 2008), обеспечивающий исследование биопотенциалов функционирования скелетных мышц. (ЭМГ).
	  Холтеровский монитор «Икар-М» («Медиком», Москва, 2001) (используется для изучения вариабельности ритма сердца)
	Монитор сердечного ритма Polar S810 (применяется для индивидуализации физических нагрузок в процессе занятий)

	Система «Валента» (выполняется нагрузочный тест на велоэргометре «Monark 828E» (Швеция) позволяют оперативно оценить аэробную и анаэробную (test Wingate) работоспособность
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ	
Методы психодиагностики 	Критическая частота слияния световых мельканий (методика характеризует функциональное состояние коркового отдела зрительного анализатора и центральной нервной системы (ЦНС) степень инертности психических процессов)
	Простая зрительно-моторная реакция (модификация Лоскутовой) (позволяет оценить функциональное состояние ЦНС. Функциональный уровень системы, устойчивость реакции и уровень функциональных возможностей отражают возбудимость, лабильность и реактивность нервной системы)
	Реакция на движущийся объект (оцениваются точность реагирования, склонность к риску, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, функциональное состояние и работоспособность ЦНС)
	САН, оценка состояния тревожности
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ	
Педагогическое тестирование	Быстрота: бег 6 метров (сек), бег 30 м со старта (сек); бег 100 метров с высокого старта /низкого старта (сек)
	Выносливость: челночный бег «елочка» 4х19 метров (сек); бег по зигзагу 2х30 метров (сек)
	Скоростно-силовая: прыжок в длину с места (см), бросок набивного мяча из-за головы (см), десятерной прыжок с места (м), пятерной прыжок с места (м)
	Сила: подтягивание/сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз), подъем туловища в сед за 1 минуту (раз)
	Техническая подготовленность: жонглирование мячом ногами (раз),жонглирование (комплексное) (раз), бег 30 метров с ведением мяча (сек), бег5х30метров с ведением мяча (сек), ведение мяча по «восьмерке» (сек), ведение мяча по штрафной площади (сек), удар по мячу после обводки (сек)

ВЫВОДЫ. Таким образом, в тренировочной и игровой деятельности перед женскими студенческими командами постоянно стоит проблема выбора наиболее верного действия в любой создавшейся игровой ситуации.Моделирование фрагментов соревновательной деятельности в условиях учебно-тренировочного процесса позволяет совершенствовать способности футболисток быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать сложившуюся игровую ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой с учетом индивидуальных показателей психофизической и функциональной подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Выприков, Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменок в мини-футболе: автореферат дис. …канд.пед.наук /Д.В.Выприков.- Малаховка, 2008.- 24 с.
2. Иманалиев, Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования ЦНИИ Спорта /Т.Т. Иманалиев. - М., 1999.- С.45-56.
3. Гераськин, А.А. Теоретические и методические аспекты изучения и совершенствования спортивно-игровой деятельности// Научные труды: ежегодник /А.А. Гераськин, И.Ф. Воронков, М. Иванова, И.А. Рогов. – Омск: изд-во СибГУФК, 2010. – С.10-13.

ВОЗДЕЙСТВИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКИХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Примак И.С., Чернышева Е.Н., Смирнова С.А., Игнатенков Н.Е., ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК»,
г. Великие Луки

Ключевые слова: мини-футбол, скоростно-силовая подготовленность, психофизическое состояние, техническая подготовленность, женские студенческие команды.

Введение. В данной статье нами приведены некоторые фрагменты исследования педагогических и психофизических факторов, обеспечивающих эффективное проявление скоростно-силовой подготовленности женских студенческих команд по мини-футболу в условиях длительного соревновательного периода.

Актуальность исследования. В условиях напряженной соревновательной деятельности резко обострилась спортивная конкуренция среди женских команд по мини - футболу. Специалистами отмечается, что показатели, указывающие на проявление физической, технико-тактической подготовленности отдельных игроков и команд в целом становится примерно равным, по ряду игровых показателей, поэтому финальный итог игры команды в ряде случаев оказывается непредсказуемым [1,2,3].

Анализ информации, представленной в научно-методической литературе, позволяет выделить основные направления рационального подхода, которые акцентированы на основе параметров скоростно-силовой подготовки женских студенческих команд по мини-футболу. В процессе научного поиска, нами установлено, что не вполне ясна роль календарных игр в построении учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки, которая прямо пропорционально зависит от функционального состояния нервно-мышечной системы и двигательной подготовленности спортсменок в течение соревновательного сезона; - не в полном объёме изучены психофизиологические факторы, лимитирующие максимальные проявления скоростно-силовых возможностей в длительном соревновательном периоде; - не совершенна структура учебно-тренировочного процесса и сопутствующих ему спортивных мероприятий, направленных на повышение показателей скоростно-силовой подготовленности футболисток в соревновательном периоде.

Цель исследования. Изучить воздействие параметров скоростно-силовой подготовки на показатели психофизического состояния и двигательной подготовленности женской студенческой команды по мини-футболу.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании были использованы методы педагогического контроля, включающие в себя, в том числе и систему тестовых процедур по оценке показателей психофизического характера специальной подготовленности; анализ динамики спортивных результатов.

В качестве тестов по оценке скоростно-силовой подготовленности приняты: бег 6 метров, бег 30 м со старта (сек, скоростные возможности); челночный бег «елочка» 4х19 метров (сек); бег по зигзагу 2х30 метров (сек, скоростная выносливость); прыжок в длину с места (см, однократное проявление скоростно-силовых возможностей); пятерной прыжок в длину с места (см, скоростно-силовая выносливость).

Для оценки показателей технической подготовленности сопряженной со скоростно-силовой подготовкой, использовались следующие контрольные упражнения: жонглирование мячом ногами (раз),жонглирование (комплексное) (раз), бег 30 метров с ведением мяча (сек), бег 5х30 метров с ведением мяча (сек), ведение мяча по «восьмерке» (сек), ведение мяча по штрафной площади (сек), удар по мячу после обводки (сек).

Диагностика психофизиологических состояний спортсменок основывалась на блоке объективных психологических методов и проводилась на базе НИИ ПСОФК ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» в стандартизированных условиях лаборатории нейрофизиологии с использованием аппаратно-программного комплекса «НейроСофт». Ориентировались на проявление показателей: внимания, оперативного мышления, сенсомоторного реагирования и двигательной активности в сопоставлении с уровнем проявления определенных форм поведения спортсмена в игровом процессе[2, 4].

Экспериментальное исследование проводилось с участием женских студенческих команд ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» и ФГБОУ ВПО «ЕГУ им. И.А. Бунина» по мини-футболу. Для выявления наиболее значимых и информативных показателей, направленных на совершенствование спортивной подготовки, был проведен опрос 11 тренеров команд высшей квалификации и 28 девушек в возрасте 19 до 22 лет (всего - 39 респондента). Статистическая обработка зарегистрированных показателей проводилась на основе пакета программ Statistics 10.0 (StatsoftInc, USA 2010), BasicStatistics и непараметрических критериев WilcoxonMatchedPairsTest, Mann-WhitneyUTest, Kolmogorov-SmirnovTest.

Результаты исследования. Сравнительный анализ документов планирования и протоколов, отражающих результат соревновательной деятельности женских сборных команд по мини-футболу в структурно-содержательном аспекте, нами были определены три группы показателей оказывающих воздействие на целевой результат:

первая группа - включает показатели, отражающие информацию об основных параметрах соревновательной нагрузки в каждой отдельной игре: общая продолжительность игры; количество смен игровых звеньев; общее время игры каждого звена за смену; время отдыха звена между сменами; общее количество технико-тактических действий звена (команды в целом) за смену, тайм и игры в целом; количество и продолжительность активных и пассивных фаз игры, остановок;

вторая группа - представлена показателями, характеризующие соревновательную деятельность команды в качественном отношении: количество и эффективность атакующих - защитных действий; коэффициенты эффективности и надежности технико-тактических действий каждого звена за смену, тайм и игру в целом;

третья группа - представляет количественные параметры соревновательной нагрузки: количество передач мяча (коротких и средних в различных направлениях; длинных, «простральных» в штрафную площадь), количество ведений мяча в игре, обводок соперника, отборов и перехватов мяча, ударов по воротам.

Реализация скоростно-силовой подготовки как составной части двигательной подготовленности спортсменок по мини-футболу связана с проявлением ряда психических свойств. Именно поэтому определение взаимосвязи конкретных проявлений психических процессов, состояний и свойств с успешностью решения различных задач физической подготовки, целенаправленное совершенствование этих процессов, воспитание необходимых свойств являются психической основой скоростно-силовой подготовки спортсменок и обеспечивают повышение эффективности их тренировки и деятельности [4].

Результаты анализа имеющихся эмпирических данных позволяют сделать следующее заключение:

- наиболее уязвимым в механизме психической регуляции скоростно-силовой подготовки футболисток являются: распределение внимания (снижение 20,1%), оперативное мышление в быстротекущих задачах (снижение 28%), двигательная активность (17,0%).
- анализ динамики суммарных показателей тестов психического состояния женщин-футболисток при их реализации скоростно-силовой подготовленности, которая наиболее выражена в соревновательном периоде не формирует целостного представления, вследствие, чего проявляется необходимость преобразования к обобщенному показателю.

В ходе нашего педагогического эксперимента, установлено, что оценка показателей функционального состояние нервной системы человека являлась тем основным индикатором, который указывает на происходящие изменения в организме под воздействием соревновательной деятельности и обеспечивает проявление индивидуальных особенностей в поведении спортсменок в различных игровых ситуациях по мини-футболу:

- время реакции у девушек при выполнении игровых заданий, указывает на средний уровень функциональных возможностей у 30,0% женщин и 25,0% - оборонительного плана;

- ниже среднего у футболисток: атакующего (32,0%) и оборонительного плана (26,0%). В игровой ситуации от игроков требуется не только реагирование на сигнал, но и также важно быстро оценить, расположение обеих команд и в частности месторасположение отдельного игрока. Средние показатели в группе девушек по времени реакции при выполнении сложной зрительно-моторной реакции (реакция различения) по сравнению с ПЗМР увеличилось в среднем на 40-50%. Объяснением может служить то, что игра в футбол требует высокого уровня концентрации внимания, быстрого реагирования и мгновенную перестройку моторных программ. Результаты проведения методик ПЗМР и СЗМР (реакция различения) позволяют диагностировать активность правого или левого полушария при выполнении сенсомоторных реакций. Сравнение значений времени переработки информации левым и правым полушарием достоверных отличий с учетом амплуа не выявило. Однако, время переработки информации правым полушарием, по сравнению с левым у нападающих было выражено несколько выше; время переработки информации у футболисток оборонительного плана выявлено примерно одинаково:

- среди женщин-футболисток атакующего плана уровень переработки информации левым полушарием находился в пределах среднего - 31,0%, оборонительного плана – 40,1% ; в пределах ниже среднего уровня 10,9% и 18,0% соответственно.

- средний уровень переработки информации правым полушарием у 24,0% футболисток атакующего плана и 25,8% игроков оборонительного плана,

- уровень ниже среднего показали соответственно: 31,2% и 19,0%.

Процесс восприятия времени и пространства является результатом совместной деятельности многих анализаторов и связан с интегральной работой коры больших полушарий мозга. При этом важнейшее значение имеет двигательный анализатор, афферентные импульсы которого играют роль обратной связи в осуществлении движений и оценке пространственно-временных отношений. Оценка уравновешенности нервных процессов определялась значением теста реакции на движущийся объект.Сложность выполнения теста РДО, заключалась в предвидении пространственно-временных характеристик передвижения объекта, поскольку позволяет предвидеть вероятные траектории передвижения мяча, ускоряет подготовку ответных действий в результате взаимодействия с партнерами по команде и противниками.

В ходе исследования, футболистками было зарегистрировано 57,8% точечных реакций, число опережающих реакции составило 25,2% и запаздывающих - 17,0%, что свидетельствует о среднем уровне данной способности и преобладании процессов возбуждения над процессами торможения. Следует указать на то, что реакция опережения свидетельствует о преобладании процесса возбуждения, и определяет проявление чрезмерных импульсивных поведенческих реакций, сказывается на эффективной

результативности в рамках игровой деятельности. Реакции запаздывания указывают на процесс постепенного врабатывания организма девушек в работу на фоне преобладания торможения. Уравновешенность нервных процессов в сторону торможения обуславливает эмоциональную сдержанность игрока и обеспечивает оптимальную работоспособность в период игровой деятельности [5].

Основу показателя КЧСМ характеризует способность глаза воспринимать низкочастотные периодические прерывания светового раздражителя, и её величина определяется лабильностью нервных процессов в корковом отделе зрительного анализатора. Анализ результатов КЧСМ показал, что девушки–футболистки имели наиболее низкие её значения 39,1±21,26 Гц ($p<0,05$), что свидетельствует о среднем уровне лабильности 78,5% и указывают на более высокую скорость и четкость зрительных восприятий, а также повышенной чувствительности зрительного анализатора к восприятию стимулов. В тренировочном процессе футболисток увеличивается поле зрения центра и периферии сетчатки глаза, что помогает девушкам лучше ориентироваться на поле и в процессе игры обеспечивает постоянно отслеживать передвижение мяча, увеличивается точность передач и ударов по мячу. Низкие значения КЧСМ отмечены у 21,5% девушек говорящие по нашему мнению о некотором развитии тормозных процессов, снижении лабильности нервных центров на фоне развивающегося утомления (таблица 37).

Таблица 37. Показатели реагирующих способностей ЦНС женской студенческой команды по мини-футболу

Показатели	M±σ	функциональный уровень ЦНС	устойчивость системы	уровень функциональных возможностей
Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), мс				
латентный период сенсомоторной реакции, мс	211,50±32,50	4,30 (средний)	1,74 (средний)	3,31 (средний)
Реакция на движущийся объект (РДО), мс				
время реакции, мс	7,76±18,91	4,20 (средний)	1,97 (низкий)	4,80 (средний)
точность реакций, %	57,80±11,20			
опережения, %	25,20±13,20			
запаздывания, %	17,00±6,60			
Помехоустойчивость, мс				
время реакции, мс	315,65±41,66	4,32 (средний)	2,00(средний)	3,21(средний)
Сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР) (реакция различения), мс				
время реакции, мс: правая рука/правый глаз	325,00±31,60	Уровень переработки информации, %: 49,80 -средний уровень 50,20 – ниже среднего		
время переработки информации правым полушарием, %	89,00±17,73			
время реакции, мс: левая рука/левый глаз	335,00±34,90	Уровень переработки информации, %: 71,1 -средний уровень, 28,9 – ниже среднего		
время переработки информации левым полушарием, %	98,40±10,60			
Критическая частота световых мельканий, Гц				
частота слияния мерцания, Гц	39,10±21,26	Индивидуальная норма, %: 78,50 - средняя 21,50 - низкая		
частота возрастающая	38,21±13,51			

Полученные результаты исследования указывают на то, что в процессе занятий следует делать акцент на совершенствование механизмов центрального регулирования движений, развитие скоростно-силовой подготовленности.

Проведенный педагогический эксперимент предусматривал построение учебно-тренировочного процесса по мине-футболу на основе полученных показателей психофизического состояния женских студенческих команд по мини-футболу. Скоростно-силовая направленность занятий определялась индивидуальными особенностями, уровнем функционального состояния нервной системы и активностью мышц, двигательной подготовленностью, определяемой посредством интегральной шкалы перспективности для футболисток:

-среднего уровня: общая физическая подготовка (ОФП) - 12,3%; специальная физическая подготовка (СФП) - 13,8%; техническая - 19,2% и тактическая подготовка - 16,2% (ТТП); игровая подготовка (ИП) - 23,8%; соревновательная (СД) - 11,5%; контрольные испытания (КИ) - 3,1%;

-ниже среднего уровня: ОФП - 26,9%; СФП - 18,5%; ТТП 19,2 - 6,9%; ИП - 20,0%; СД - 4,6% и КС - 3,8%.

Результатом эффективности соревновательной деятельности являются такие взаимосвязанные показатели как психофизическая и двигательная подготовленность футболисток. Обобщение полученных данных указывает, на повышение показателей скоростных способностей (6,4%-15,3%); координационных способностей (4,9%-6,8%) и силовых способностей (6,1%-8,8%) ($p<0,05$). Выявлена положительная динамика показателей технической подготовленности: при жонглировании мячом (20,0%-22,9%); в беге с ведением мяча варьируя дистанцией (4,5%-6,9%); при ведении мяча по «восьмерке» (4,3%-5,9%); при выполнении удара по мячу после обводки стоек (7,0%-5,6%) ($p<0,05$).

ВЫВОДЫ. Моделирование фрагментов игровой деятельности в условиях учебно-тренировочного процесса предоставляет возможность совершенствовать двигательную подготовленность футболисток с учетом индивидуальных показателей психофизического состояния нервно-мышечной аппарата в условиях соревновательной деятельности. Проведенное исследование позволило:

- апробировать инновационную педагогическую технологию совершенствования скоростно-силовой подготовки в соревновательном периоде женских студенческих команд по мини-футболу;

- выделить основные теоретические и практические аспекты процесса планирования тренировочного процесса женской сборной команды по мини-футболу;

- разработать поэтапные методики направленных воздействий на игроков, с получением качественных данных, свидетельствующих о результатах эффективного воздействия на количественные показатели двигательной подготовленности и психофизического состояния футболисток.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабкин, А.В. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореферат дис. ... канд. пед. наук. М., 2004. - 24 с.
2. Ежов, П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие. - Малаховка: Изд-во МГАФК, 2006. - 85 с.
3. Иманалиев, Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования ЦНИИ Спорта /Т.Т. Иманалиев. - М., 1999.- С.45-56.
4. Меретукова, А.Р. Влияние систематических занятий игровыми видами спорта на нейрофизиологический статус девушек-студенток/ А.Р. Меретукова, А.В. Шаханова, Е.В. Кальная, О.Ф. Рюхина //Теория и практика физической культуры. – 2014. - №11.- С.15-17.
5. Чернышева, Е.Н. Инновационный подход в моделировании двигательной подготовки женских команд по мини-футболу / Е.Н. Чернышева, И.С. Примак, С.А. смирнова, О.А. Прянишникова//теория и практика физической культуры. – 2015. - № 6. – С.51-54.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДБОРА ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ПРЕИМУЩЕСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Прянишникова О.А.; к.б.н., доцент, кафедра теории и методики физической культуры и педагогики,
Смирнова Е.Ю, к.п.н., доцент, кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин,
ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академияфизической культуры и спорта», г. Великие Луки

Ключевые слова. Физическая подготовленность, младший школьный возраст, подвижные игры, двигательная активность, физические качества.

Введение. Двигательная активность для детей младшего школьного возраста является системообразующим фактором развития морфофункциональных особенностей организма ребенка. Вместе с тем в последние годы наблюдается тенденция снижения двигательной активности при значительном увеличении общей напряженности в учебном процессе, это приводит к гиподинамии и значительному ухудшению состояния здоровья школьников (В.И. Ковалько 2003, В.С. Кузнецов 2006).

Это неблагоприятно сказывается на адаптации детей к школьным нагрузкам и является причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости. За период обучения в школе число здоровых детей сокращается в 4—5 раз, особенно в 5—6 классах, когда повышенная учебная нагрузка совпадает с критическими изменениями в организме детей (В.И. Ковалько 2003, Ю.А. Янсон 2005).

Актуальность исследования. Состояние здоровья детей школьного возраста, которое определяет основные тенденции динамики показателей благополучия населения страны, является важнейшей характеристикой достижений общества на том или ином этапе развития. Здоровье является качественным показателем в компонентном составе признаков, характеризующих оптимальное развитие ребенка. В

современных условиях фундаментальной проблемой остается выполнение социального заказа на формирование здоровья подрастающего поколения (А.Н. Левченко 2007).

В этой связи наиболее актуальным и практически значимым является научный поиск новых возможностей повышения эффективности физической подготовки учащихся на основе интенсивного использования средств физической культуры, направленных на развитие физических качеств которые являются основой крепкого здоровья.

Игровая форма проведения занятий по физической культуре является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В то же время каждое занятие, состоящее из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать важные задачи, направленные на физическое, умственное, нравственное и эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. В процессе игр дети совершают множество движений. При этом они проявляют быстроту реакции, ловкость, выносливость, а также смелость, решительность, находчивость и самостоятельность (В.И. Ковалько 2003, В.В. Кузин 2003).

Цель исследования. Целью работы является - совершенствование средств физического воспитания на основе дифференцированного подбора подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у младших школьников.

Задачи исследования. 1. Определить уровень физической подготовленности учащихся первых классов. 2. Подобрать подвижные игры, направленные на развитие физических качеств у младших школьников. 3. Выявить влияние подобранных подвижных игр и игровых заданий на физическую подготовленность детей 7 – 8 лет.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, функциональное тестирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, анализ рабочей документации, метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБОУ «средняя школа №1» города Великие Луки. Любое педагогическое исследование, в конечном счете - будет являться сравнительными. Поэтому в начале эксперимента нами были подобраны экспериментальная и контрольная группы, которые были однородного состава.

Также мы уровняли по возможности такие сопутствующие факторы, как продолжительность уроков, содержание и дозировку тестовых упражнений, материал подготовительных частей, моторную плотность урока.

Для развития необходимых физических качеств у детей, занимающихся по экспериментальной методике, а именно подвижными играми и игровыми упражнениями нами был предложен комплекс игр, который представлял собой процесс с точным нормированием нагрузки и отдыха в зависимости от решаемых на уроке задач по физическому развитию (табл.37).

Таблица 37. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию основных физических качеств

Быстрота	Сила	Выносливость	Ловкость	Гибкость
«Бег на перегонки», «Беговая лапта», «Бездомный заяц», «Быстрые и ловкие», «Веревочка», «Веселые соревнования», «Вороны и воробьи», «Горелки», «Гуси, гуси», «Догони свою пару», «Догони товарища», «Кто обгонит», «Ловишка, бери ленту».	«Бабочки, лягушки и цапли», «Бой петухов», «В парах», «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Кто дальше за три прыжка», «Кто дальше прыгнет», «Кузнечик», «Летающая тарелка», «Лягушки в болоте».	«Гонка с выбыванием», «Догони соперника», «Жеребята» «Мы - фут-болисты», «Неоступись, «Отдай ленту», «По сту-пенькам», «Простые ловишки».	«Бег пингвинов», «Бег с барьерами», «Беги сядь беги», «Быстрые и меткие», «Вертуны», «Городки», «Ёжик», «Жучка и зайцы», «Задержи шарик», «Затейники», «Караси и щука», «Коршун и наседка», «Круговая лапта».	«Бег раков», «Берёзка» «Выйди из обруча», «Дотя-нись», «Качающиеся комо-чки», «Ноги за голову», «Палку за спину», «Перешагни палку», «Попробуй подними».

Нагрузка устанавливалась примерно одинаковой для всех занимающихся, в то же время, по возможности, индивидуально в зависимости от начального уровня подготовленности занимающегося. При подборе упражнений внимание уделялось развитию всех физических качеств.

Подбор игр также ориентирован на то, чтобы они помогали ученикам лучше овладевать элементами основной базовой программы.

Результаты исследования.

В ходе решения задач исследования нами были изучены показатели, характеризующие физическую подготовленность детей обучающихся в первых классах основной школы. Статистическая обработка полученного материала показала, что обследуемые учащиеся имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности (P>0,05).

Распределение игр в структуре урока определялось их содержанием, интенсивностью и направленностью в соответствии с задачами урока или индивидуальными особенностями занимающихся.

В каждом уроке давалось не менее двух подвижных игр с определенной направленностью и непременными требованиями выполнения правил игры и условий игрового задания.

В ходе решения задач исследования нами осуществлялся контроль, за изменениями в показателях физической подготовленности детей 7 –8 летнего возраста.

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков и девочек после педагогического эксперимента представлены в табл.38,39.

Таблица 38. Уровень физической подготовленности мальчиков 7 – 8 лет после эксперимента

Тесты	Показатели физической подготовленности		Уровень		P
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ
Челночный бег3х10 (с)	0,7	9,9	средний	средний	P<0,05
Прыжок в длину (см)	27,5	139	средний	высокий	P<0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	2,9	3,0	средний	средний	P<0,05
Бег 30 м (с)	6,6	5,9	средний	высокий	P<0,05
6 минутный бег (м)	946,7	999,7	средний	высокий	P<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	5,1	6,7	средний	средний	P<0,05

Итоги анализа результатов по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют, что подбор и применение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие физических качеств в экспериментальной группе оказали эффективное влияние на процесс физического воспитания, так как показатели физической подготовленности достоверно превосходят показатели сверстников из контрольной группы (p<0,05).

Таблица 39. Уровень физической подготовленности девочек 7 – 8 лет после эксперимента

Тесты	Показатели физической подготовленности		Уровень		P
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ
Челночный бег 3х10 (с)	11,3	10,1	средний	средний	P<0,05
Прыжок в длину (см)	99,9	115,4	низкий	средний	P<0,05
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	7,7	10,5	средний	высокий	P<0,05
Бег 30 м (с)	6,8	5,9	средний	высокий	P<0,05
6 минутный бег (м)	813	937,5	средний	высокий	P<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	5,2	6,8	средний	высокий	P<0,05

Величина прироста показателей к концу эксперимента в экспериментальной и контрольной группах мальчиков соответственно составляет: в челночном беге 23,3% и 15,7%; прыжке в длину с места 20,5% и

5,5%, подтягивание на высокой перекладине 114,1% и 61,1%, бег 30 м 18% и 7%, 6 минутный бег 20% и 5,9%, наклон вперед из положения седа 41,7% и 27,5% .

Величина прироста показателей к концу учебного года в экспериментальной и контрольной группах девочек 7 – 8 летнего возраста соответственно составила: в челночном беге 19,8% и 8,1%; прыжке в длину с места 22,2% и 5,5%, подтягивание на низкой перекладине 81% и 32,7%, бег 30 м 18,1% и 6,8%, 6 минутный бег 22,9% и 4,9%, наклон вперед из положения седа 58,8% и 50%.

Выводы. 1. Анализ научно-методических материалов показывает, что игры и игровые задания является эффективным средством развития волевых качеств, эффективным средством разностороннего развития двигательных способностей и повышения интереса к занятиям физическими упражнениями. С помощью подвижных игр и игровых заданий эффективно решаются образовательные, воспитательные и задачи физического развития.

2. Исходное тестирование по физической подготовленности детей 7-8 лет показало, что достоверных различий по исследуемым показателям между контрольной и экспериментальной группами не выявлено. В группах мальчиков результаты тестов: прыжка в длину, 6 минутного бега и наклона туловища вперед из положения седа соответствуют среднему уровню развития, как в контрольной, так и экспериментальной группах. Результаты тестирования в челночном беге 3х10, подтягивание на высокой перекладине и бег 30 м – низкому уровню. В группах девочек также выявлен средний и низкий уровень физической подготовленности.

3. Осуществлен подбор подвижных игр, которые направлены на решение задач физического воспитания, в частности на воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

4. Проведенный эксперимент позволяет сделать вывод о том, что подвижные игры и игровые задания по эффективности воздействия на развитие основных двигательных качеств превосходят по фиксируемым показателям упражнения стандартного характера. Величина прироста показателей к концу эксперимента в экспериментальной и контрольной группах мальчиков соответственно составляет: 1) в челночном беге 23,3% и 15,7%; 2) прыжке в длину с места 20,5% и 5,5%, 3) подтягивание на высокой перекладине 114,1% и 61,1%, 4) бег 30 м 18% и 7%, 5) 6 минутный бег 20% и 5,9%, 6) наклон вперед из положения седа 41,7% и 27,5% .

Величина прироста показателей к концу учебного года в экспериментальной и контрольной группах девочек 7 – 8 летнего возраста соответственно составила: 1) в челночном беге 19,8% и 8,1%; 2) прыжке в длину с места 22,2% и 5,5%, 3) подтягивание на низкой перекладине 81% и 32,7%, 4) бег 30 м 18,1% и 6,8%, 5) 6 минутный бег 22,9% и 4,9%, 6) наклон вперед из положения седа 58,8% и 50% .

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре: методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2003. - 267с.
2. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет / В. В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 304с.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: упражнения и игры на занятиях в начальной школе: метод, пособие / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 272 с.
4. Левченко, А.Н. Игры, которых не было: сборник спортивно-подвижных игр / А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон. - М.: Пед. общество России, 2007. -128с.
5. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 432с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В САМБО С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ 3D ВИДЕО-КОМПЬЮТЕРНОГО АНАЛИЗА

Романов В.В., Васильков И.Е., Васильков А.И., ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки

Ключевые слова: технические действия, биомеханическая структура броска, 3D видео-компьютерный анализ, зацеп голенью рабочей ноги за разноименную ногу атакуемого изнутри.

Введение. Анализ ряда международных соревнований по борьбе самбо дает основание утверждать, что наиболее отстающим разделом в подготовке наших самбистов является техническое мастерство. Ограниченный арсенал приемов, используемый в схватках, силовой характер их проведения, неумение подготовить прием или использовать благоприятную ситуацию для проведения броска или удержания – вот основные пробелы в техническом и тактическом мастерстве борцов, требующие серьезной работы для его восполнения [1].

Актуальность. Особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений.

Использовать их – значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков и других основных и вспомогательных технических действий.

Прежде чем проводить бросок или переворот, необходимо учесть особенность взаимной позы, взаимного захвата, с использованием которого можно будет обеспечить собственное перемещение относительно противника, перемещение тела противника совместно со своим телом.

Только определив эту модель и достигнув определенной кинематической связи, можно реализовывать ее в динамическом аспекте, используя силу своих мышц и инерционные факторы. Если учтены все биомеханические закономерности спортивной борьбы, эти целевые установки схватки осуществляются экономично и эффективно[5].

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема.

В настоящее время наиболее перспективным во многих аспектах представляется метод видеокомпьютерного анализа спортивных движений человека. Его основным достоинством являются достаточно высокая точность измерений, относительная простота и гибкость использования, возможность автоматической оцифровки точек движущегося объекта [2,4].

Цель исследования - совершенствование технической подготовки с использованием 3D видео-компьютерного анализа избранных технических действий борцов-самбистов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе научно-исследовательского института ФГБОУ ВО ВЛГАФК, г. Великие Луки. Видеоанализ проводился с помощью интернет ресурса «Самбо ТВ» [3]. Просматривались схватки в следующих весовых категориях - 62, 68 и 74 кг., с целью отобрать наиболее часто используемые борцами технические действия в соревновательных схватках. Были проанализированы международные соревнования и Чемпионаты России за 2013-2014 годы.

Далее с помощью 3D видео-компьютерного анализа проводилось исследование технических действий. В исследовании приняли участие высококвалифицированные борцы-самбисты. Технические действия выполнялись на специально подготовленном месте, вокруг которого были установлены камеры для захвата и автоматической оцифровки движений. Автоматическая оцифровка движений основана на распознавании анализирующей системой светоотражающих маркеров, прикрепленных к опорным точкам тела человека.

Результаты исследования. Большинство борцов высокой квалификации имеют один «коронный» прием, который приходится аранжировать большим числом вспомогательных технических действий и выжидать подходящего момента для его успешного проведения [6]. Был проведен видеоанализ международных соревнований и избраны три, наиболее часто используемых в соревновательной деятельности борцов-самбистов, технических действия:

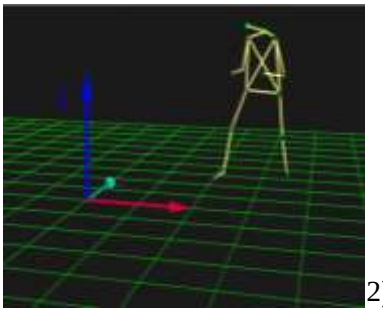
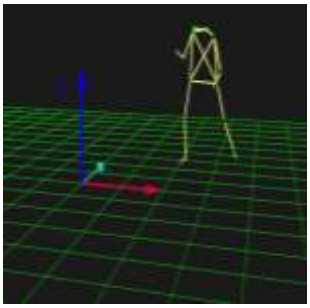
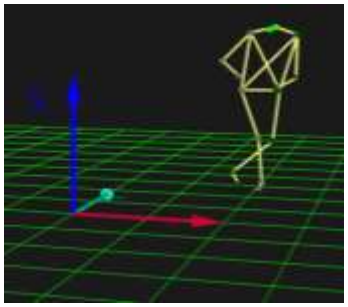
- зацеп голенью рабочей ноги за разноименную ногу атакуемого изнутри;
- бросок с захватом двумя рукам за две ноги;
- бросок через плечо с захватом за два рукава.

После исследования исходного уровня технической подготовленности было проведен анализ избранных нами технический действий на 3DMotionCapture (захват движения), и создана блочная система выполнения бросков, состоящая из пяти действий:

1) исходное положение;
2) подготовительные действия руками;
3) подготовительные действия ногами;
4) выведение из равновесия;
5) финальное усилие.

Все это необходимо для снижения вероятности возникновения травмы в борьбе и эффективного исполнения технических действий в соревновательной деятельности.

Рассмотрим данную систему на примере технического действия - зацеп голенью рабочей ноги за разноименную ногу атакуемого изнутри (рис. 13):

1)  2)  3) 

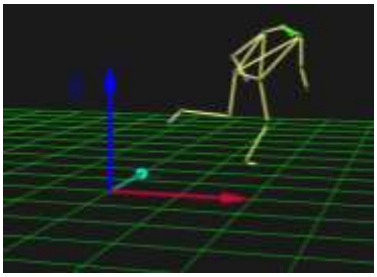
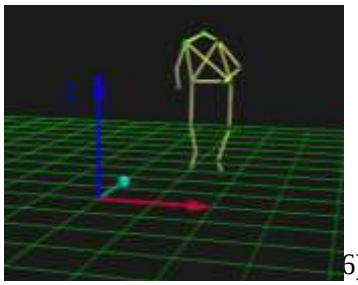
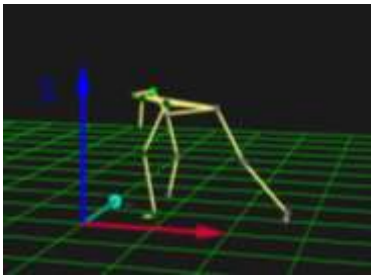
4)  5)  6) 

Рис. 13. 3D видео-компьютерный анализ технического действия - зацеп голенью рабочей ноги за разноименную ногу атакуемого изнутри

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема.

Учитывая данное положение, и на основе проведенных исследований, нами была разработана методика совершенствования технической подготовки высококвалифицированных борцов-самбистов на основе блоковой системы.

Данная методика заключается в следующем: в течение недели с понедельника по пятницу, борцы - самбисты работают на утренней тренировке, определяя личную технику (те броски, которые чаще всего результативны в соревновательных схватках). Затем, выбрав определённые технические действия, они начинают совершенствовать их, учитывая все фазы движений, используя результаты 3D видео-компьютерного анализа избранного технического действия.

Выводы. На основе проведенных исследований можно сказать, что определение биомеханической структуры технических действий в борьбе самбо с применением новейшей аппаратуры 3DMotionCapture, позволяет оптимизировать процесс технической подготовки высококвалифицированных борцов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеева, И.В. Факторная структура специальной физической и технической подготовленности борцов-самбистов разных возрастных групп / И.В. Алексеева, А.Б. Петров // Теория и практика физической культуры . - 2010. - №6. - С. 69-71.
2. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов [и др.]. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120 с.
3. Интернет ресурс – http://fondsambo.ru/videogallery/.
4. Коблев, Я.К. Проблемы и перспективы биомеханики спорта / Я.К. Коблев, И.М. Козлов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №1. - С. 61-62.
5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. / Г.С. Туманян. - Кн.3. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.
6. Шулика, Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб.пособ. / Ю.А. Шулика. - Краснодар, 1988. - 142 с.

РОЛЬ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Саввина Н.П., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: мотивация достижения, отсев спортсменов, роль тренера.

В концепции развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года одной из стратегических задач является привлечение детей к занятиям спортом. С середины текущего десятилетия в практике спортивной подготовки обозначился комплекс проблем. Одна из них связана с тем, что большинство спортсменов прекращают тренироваться на начальном этапе их подготовки из-за отсутствия эффективной системы детско-юношеского спорта. В связи с этим повышается значимость формирования мотивации достижения в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Именно она, по мнению многих специалистов, составляет «стержень» спортивной деятельности, поскольку определяет направленность спортсменов на достижение высоких результатов и психологическую установку на то, чтобы быть первым в состязаниях с равными соперниками.

Источником мотивации могут быть внешние (поощрения, награды) и внутренние (потребность в признании, самоутверждении). Важнейшая роль мотивации заключены в возможности осуществления «управляемой тренировки», а также в формировании поведения спортсменов посредством использования структурных компонентов мотивации. Поведение спортсменов может и должен оптимизировать тренер, используя для его корреляции систему поощрений и наказаний. А если поощрение и наказание спортсмен получает в присутствии своих товарищей по команде, то интенсивность влияния этого действенного фактора увеличивается.

Существует достаточное количество трактовок мотивации достижения. Мы же будем придерживаться трактовки сформулированной М.Ш. Магомед-Эминовым. Мотивацию достижения он определил как функциональную систему интегрированных воедино аффектных и когнитивных процессов, регулирующих процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу ее осуществления.

Мотивация достижения, а также поведение, направленное на высокие результаты, даже у одного и того же человека не всегда одинакова. Она зависит от ситуации и предмета деятельности. От чего зависит уровень мотивации в каждой конкретной деятельности? По мнению ученых, на него влияют четыре фактора: значимость достижения успеха; надежда на успех; субъективно оцениваемая вероятность достижения успеха; субъективные эталоны достижения. При этом у каждого человека существует своя доминирующая тенденция, которую человек определяет, руководствуясь либо мотивом достижения, либо мотивом избегания неудач. Преобладание той или иной мотивационной тенденции всегда сопровождается выбором трудности цели.

В психологии выделяют два аспекта мотивации: мотивация на достижение успеха и мотивация на избегание неудачи. Современными исследователями было выявлено, что при преобладании мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи результативность спортсмена определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями. Но в случае преобладания мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, результативность выполняемой деятельности будет низкой при любом наличном уровне регуляции деятельности. При высоком уровне регуляции деятельности обязательным условием результативности будет преобладание мотивации достижения успеха. Опираясь на выводы данных заключений представляется возможным эффективно управлять процессом подготовки спортсменов к соревнованиям через формирование необходимой мотивации.

Существует определенный уровень мотивации достижения, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты. По мнению В.Л. Марищук, если в дальнейшем повышать мотивацию, результативность деятельности спортсмена имеет тенденцию снижения. В спортивной деятельности такое положение становится существенным.

Одним из источников мотивации является информация, обеспечиваемая тренером. Для тренера важнейшей ролью является роль мотиватора спортсмена. Он должен сам определять вид информации и способ подачи ее спортсменам. А так же дополнительным источником мотивации спортсменом может служить подкрепление в виде события, способного повысить вероятность правильной реакции.

Анализируя проблему отсева спортсменов из тренировочных групп, мы пришли к выводу, что одной из главных причин ухода из спорта является неудовлетворенность детей своими результатами, вследствие недостаточного внимания со стороны тренерского состава.

Таким образом, представляется возможным, опираясь на теоретические и практические аспекты исследования мотивации, разработать методику формирования мотивации достижения в спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Марищук В.Л., Серова Л.К. О влиянии коллективистического типа мотивации на успешность соревновательной деятельности // Личность в системе коллективных отношений: Тезисы докладов Всесоюзной конференции в г. Курске.-М., 1980.
2. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивации достижения: структура и механизм: Автореф. дис. …канд.-М.,1987.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов/А.В. Родионов. М., 2004-136 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ДЕЙСТВИЙВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ЗАЩИТЕ И СВОЙСТВАМИ ИХ ВНИМАНИЯ

Скороходова Н.Н., Больных А.С., ФГБОУ ВПО «ЛГПУ», г. Липецк

Ключевые слова: соревновательная деятельность, эффективность тактических действий волейболистов, свойства внимания, психодиагностика.

Введение. Волейбол является одной из самых распространенных и любимых спортивных игр во многих странах мира. В последние годы в волейболе обострилась конкурентная борьба на внутренней и международной аренах. Современное состояние этой спортивной игры повышает требования к уровню подготовленности спортсменов и делает актуальной задачу поиска новых, более совершенных и эффективных средств и методов тренировочной и соревновательной подготовки.

Современный волейбол предъявляет высокие требования не только к функциональному состоянию организма игроков, разнообразному арсеналу технических и тактических приемов игры команды, но также и к психологическим качествам игроков.

Особое значение в современном волейболе в связи со значительным ростом скорости и напряженности соревновательной деятельности приобретает уровень развития внимания игроков. Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, мгновенные и внезапные смены игровых ситуаций, высокая психологическая напряженность и специфичность спортивного поединка предъявляют высокие требования к основным качествам внимания: объему, концентрации, устойчивости, распределению и переключению [2,4].

Объем внимания в волейболе характеризуется восприятием игроком большого количества объектов. Игрок одновременно должен контролировать более десятка различных движущихся и неподвижных объектов: мяч, игроков своей команды и соперника, скамейку запасных и своего тренера, зрителей и судей, сетку с антеннами и стойками и пр.

В связи с динамичным характером игры от игроков требуется напряженное и интенсивное внимание. Особое значение это приобретает в решающие моменты, в концовках партии и матча, когда уровень стресса предельный. Особая концентрация внимания требуется от игрока при решении определенных тактических задач, отдельные технические приемы также требуют от игрока предельной концентрации внимания, особенно при контакте с мячом.

Большое значение в игре имеет также устойчивость внимания. Официальные игры равных команд высокого класса зачастую продолжаются более двух часов, и исход встречи часто решается одним-двумя мячами в пятой партии. Сохранить высокий уровень концентрации внимания на протяжении всей игры, без провалов и грубых ошибок, особенно в концовках – задача чрезвычайной важности и сложности для команды любого класса.

Другая важная динамическая характеристика внимания – переключение, которое в волейболе проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой, от одного приема к другому или в изменении выполняемых действий в рамках одного приема, технического и тактического характера. Сознательное оперативное переключение внимания является важной функцией системы психической регуляции, обеспечивающей гибкую адаптацию игрока к постоянно и неожиданно изменяющимся условиям и требованиям текущего момента игры. В волейболе к скорости переключения внимания предъявляются повышенные требования в связи с необходимостью поочередно и быстро перемещать центральное зрение на мяч и игроков, а также оперативно переходить от защитных действий к атаке или страховке, после нападения блокировать и наоборот, после подачи защищаться или страховать и т.д.

В волейболе для максимальной концентрации сил игрока, анализа технико-тактических действий необходимо сосредоточенное внимание. Неожиданные раздражители нарушают сосредоточенность внимания, отвлекая от основной деятельности и препятствуя ее успешному выполнению. Большие требования в то же время предъявляется к распределению внимания для успешного выполнения нескольких видов деятельности, принятия правильных тактических решений, глубокого предвидения динамики изменяющейся игровой ситуации [2,4].

Исходя из вышеизложенного, сложно переоценить значение свойств внимания для успешной соревновательной деятельности волейболистов. В то же время в литературе недостаточно данных, подтверждающих их влияние на эффективность тактических действий игроков в процессе соревновательной деятельности.

Таким образом, необходимость внедрения в тренировочный процесс спортсменов методик диагностики свойств внимания, изучения вопросов их влияния на эффективность соревновательной деятельности волейболистов, на наш взгляд, является актуальным.

Цель исследования - выявить влияние свойств внимания волейболистов на эффективность их индивидуальных тактических действий в защите.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в процессе тренировочной и соревновательной деятельности мужской студенческой сборной ЛГПУ по волейболу в сезоне 2013-2014 гг. В исследовании принял участие основной состав сборной в количестве шести человек.

Психолого-педагогическое тестирование свойств внимания у волейболистов мужской сборной ЛГПУ проведено в марте 2014 года на тренировочных занятиях. На основе изучения литературных источников нами отобраны и предложены волейболистам следующие тесты: для выявления концентрации внимания - «Перепутанные линии»; на объём внимания - тест с предъявлением карточек с увеличивающимся количеством знаков; тест "Распределение внимания" по Шульте, для изучения переключения внимания - «Отыскивание чисел» по Шульте;. корректурный тест по Бурдону для выявления устойчивости внимания [3].

Педагогическое наблюдение в рамках исследовательской работы нами осуществлялось в процессе проведения Чемпионата Липецкой области по волейболу среди мужских команд в апреле - мае 2014 г. В процессе наблюдения изучалась эффективность выполнения индивидуальных тактических действий в защите у волейболистов основного состава сборной команды ЛГПУ. Для этого в разработанном нами протоколе фиксировались выполненные игроками действий в защите, отмечались те из них, которые выполнены эффективно.

В целях выявления зависимости эффективности выполнения тактических действий в защите от свойств внимания волейболистов нами были рассчитаны коэффициенты корреляции между показателями свойств внимания и эффективностью выполнения блокирования и действий в приеме мяча.

Результаты исследования. По результатам наблюдения за выполнением тактических действий волейболистов в процессе соревнований нами рассчитан процент эффективности таких защитных действий как блокирование и игра в защите (таблица 40). К игре в защите мы отнесли прием подачи и атакующих действий соперника, выполнение страховки блока. Количество выборки испытуемых по выполнению блока меньше в связи с тем, что игрок № 13 является «либеро» и не может участвовать в постановке блока.

Таблица 40. Эффективность индивидуальных тактических действий в защитеволейболистов сборной команды ЛГПУ (%)

№ игрока	Блок(n = 5)	Приём, страховка(n = 6)
8	92,3	60
10	85,7	75
3	83,3	86,6
9	56,6	50
5	91,7	70
13		78

Анализируя данные таблицы, можно констатировать высокий процент эффективности постановки блока игроками сборной ЛГПУ по волейболу. Несколько ниже эффективность выполнения приема мяча и выполнение страховки – в основном от 60 до 78 %.

Психолого-педагогическое тестирование свойств внимания у волейболистов мужской сборной ЛГПУ проводилось в начале тренировочных занятий в условиях спортивного зала.

Для выявления концентрации внимания применялся тест «Перепутанные линии». Задача - проследить каждую линию слева направо и в той клетке, где она заканчивается, проставить ее номер. Следить за линиями надо только глазами; помогать себе пальцами, карандашом нельзя. Фиксируется количество правильно найденных ответов за 7 минут.

Результаты, полученные по итогам теста «Перепутанные линии» на концентрацию внимания представлены в таблице 41 и находятся в диапазоне от 17 до 21 правильного ответа.

Таблица 41. Результаты тестирования концентрации внимания у волейболистов мужской сборной ЛГПУ, n =6

№ игрока	Количество правильных ответов
8	19
10	20
3	20
9	19
5	21
13	17

Объём внимания мы тестировали, предъявляя карточки с увеличивающимся количеством знаков.Каждому испытуемому раздаются по 8 пустых бланков. Далее им предъявляются последовательно 8 карточек с изображением 2-9 знаков. После этого испытуемый должен отметить расположение знаков на своем бланке. Подсчитывается количество ошибок.

При тестировании объема внимания у волейболистов обращает на себя внимание увеличение количества ошибок при увеличении объема предъявляемых знаков (таблица 42). Так, при предъявлении от 2 до 5 знаков ошибок практически нет. При предъявлении карточек, где количество знаков равно восьми и девяти, разброс ошибок колеблется у разных игроков от 1 до 4. Общее количество допущенных ошибок по тесту имеет большой разброс – от 6 до 11.

Таблица 42. Результаты тестирования объема внимания у волейболистов мужской сборной ЛГПУ, n =6

№ игрока	Количество ошибок по карточкам								Общее кол-во ошибок
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	
8	0	0	1	1	2	0	3	4	11
10	0	0	0	1	1	2	1	3	8
3	0	0	1	0	0	2	3	4	10
9	0	1	1	1	2	0	2	2	9
5	0	0	0	0	1	1	2	2	6
13	0	0	0	1	2	2	1	4	10

Тест на "Распределение внимания" по Шульте заключается в том, что испытуемому показывают таблицы, в которых вразброс, в случайном порядке, расположены числа от 1 до 25. Необходимо поочередно найти и показать черные цифры в возрастающем порядке и красные в убывающем, например 1 - черное, 25 - красное, 2 - черное, 24 - красное и т.д.

Последовательно предъявляется 5 карточек. Записываются время выполнения теста отдельно по всем карточкам и общее время.

Анализируя данные тестирования распределения внимания можно увидеть одинаковую тенденцию в изменении результатов участников в процессе теста – увеличение времени выполнения задания от первой карточки к пятой. Время почти всех участников (за исключением № 9) практически одинаково (таблица 43).

Таблица 43. Результаты тестирования распределения внимания у волейболистов мужской сборной ЛГПУ, n =6

№ игрока	Время заполнения таблиц (сек)					Общее время
	1	2	3	4	5	
8	32	34	39	42	42	190
10	30	33	30	35	39	163
3	35	39	38	43	45	200
9	39	45	49	48	46	227
5	30	32	36	39	40	177
13	35	36	38	40	45	194

Таким образом, у всех участников мы видим понижение способности к распределению внимания на фоне выполнения длительной монотонной работы.

Переключение внимания у испытуемых диагностировалось по результатам проведения теста «Отыскивание чисел» по Шульте. Испытуемым в предоставленном бланке необходимо поочередно найти и показать черные и красные цифры. Тест проводится на время.

В таблице 44 представлены суммарные результаты выполнения трех попыток – отыскания красных чисел, черных и чередование отыскания рядов красных и черных чисел. Анализ полученных результатов в группе показывает на большой разброс данных у разных участников - от 140 сек до 190 сек, затраченных на выполнение теста.

Таблица 44. Результаты тестирования переключения внимания у волейболистов мужской сборной ЛГПУ, n =6

№ игрока	Время выполнения задания (сек)
8	140
10	152
3	179
9	182
5	141
13	190

Корректурный тест по Бурдону направлен на изучение устойчивости внимания. Задача испытуемых - просматривать буквы построчно, слева направо, зачеркивать букву К и подчёркивать букву И. Через минуту по сигналу испытуемые проводят вертикальную черту и меняют задание - подчеркивают букву К и зачеркивают букву И. И так чередуют каждую минуту в течение 10 минут. Коэффициенты продуктивности выполнения теста для каждого испытуемого представлены в таблице 45.

Таблица 45.Результаты тестирования устойчивости внимания у волейболистов мужской сборной ЛГПУ, n =6

№ игрока	Коэффициент продуктивности
8	169
10	171
3	156
9	164
5	176
13	158

Для выявления зависимости эффективности выполнения тактических действий в защите от свойств внимания волейболистов нами были рассчитаны коэффициенты корреляции между результатами тестирования свойств внимания и эффективностью блокирования и действий в приеме мяча [5]. Результаты расчетов представлены в таблице 46.

Таблица 46. Коэффициенты корреляции между показателями свойств внимания волейболистов и эффективностью их индивидуальных тактическихдействий в защите (r)

Тактические действия в защите	Свойства внимания				
	объем	устойчивость	концентрация	переключение	распределение
Блокирование	0,08	0,73	0,25	0,79	0,79
Прием мяча	0,09	0,54	0,40	0,22	0,52

Сравнение рассчитанных нами коэффициентов корреляции с показателями взаимосвязи по коэффициенту корреляции Браве-Пирсона [1] говорит о высокой взаимосвязи между эффективностью блокирования и такими качествами внимания как устойчивость, переключение, распределение. Средняя взаимосвязь выявлена между эффективностью действий по приему и страховке мяча и устойчивостью и распределением внимания. Слабая зависимость определена между концентрацией внимания и всеми анализируемыми тактическими действиями волейболистов, переключением внимания и действиями по приему мяча в защите.

По результатам проведенного нами исследования не выявлено взаимосвязи между эффективностью тактических индивидуальных действий волейболистов в защите по выполнению приема и блокирования и объемом внимания.

Выводы. Результаты проведенного нами исследования позволили выявить взаимосвязь между свойствами внимания волейболистов и эффективностью их действий в защите. Особенно значимыми для реализации защитных действий в волейболе являются такие качества внимания игроков как распределение, устойчивость, переключение.

Полученные данные подтверждают значение внимания в соревновательной деятельности волейболистов. В связи с этим необходимо обратить внимание на разработку научно обоснованных, организационно простых и доступных, но эффективных методик работы по повышению уровня специфических свойств внимания волейболистов.

В результате проделанной работы нами отобраны и апробированы методики психодиагностики различных свойств внимания волейболистов, которые могут быть рекомендованы тренерам для изучения особенностей проявления внимания у спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванов, В.С. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-в физ.культ. / В.С. Иванов. – М.: ФиС, 1990.
2. Клещев, Ю.Н. Волейбол. / Ю.Н.Клещев, А.Г.Айриянц – М.: ФиС, 1985.
3. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте. / В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К.Серова. - М.: Просвещение, 1983.
4. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов. / А.Г Фурманов – Минск: МЕТ, 2007.
5. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко - СПб: ООО «Речь», 2004.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Смирнова Е.Ю., к.п.н., доцент,кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин,
Прянишникова О.А., к.б.н., доцент, кафедра теории и методики физической культуры и педагогики,
ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки

Ключевые слова: Подвижные игры, физическая подготовленность, старший дошкольный возраст.

Введение. Подвижная игра является основным и незаменимым средством физического развития и воспитания детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте закладываются физические, психические и нравственные основы будущей личности.

В дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои как физические, так и психические возможности. Их преимущество перед другими видами двигательной деятельности заключается в том, что они, вызывая у детей сильные эмоции, чувство удовольствия и радости, возбуждают желание участвовать в игре и точно выполнять ее правила (М.А. Доронина, 2007).

Дошкольное детство – короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребёнок приобретает первоначальные знания об окружающей жизни, у него начинает формироваться определённое

отношение к людям, вырабатываются навыки и привычки правильного поведения, складывается характер. Игра – это сложное социально-психологическое явление. Являясь ведущей деятельностью дошкольного периода, она обеспечивает существенные новообразования в физической, психической и личной сферах ребёнка, даёт эффект общего психического развития. В игре ребёнок учится управлять собой. В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребёнка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д. (Е.Ф. Панфилов, 2009).

Актуальность исследования. По данным Министерства образования РФ, среди детей, поступающих в первый класс, свыше 60% относятся к категории не готовых к обучению в школе. Подбор средств и методов педагогического воздействия с целью развития физических качеств и психических функций является одной из проблем физического воспитания в современных условиях (Ф.Р. Козицина, 2003).

Постоянно меняющиеся социально-экономические условия жизни общества, различные методические подходы к решению этой проблемы в каждом конкретном ДОУ, состояние здоровья данного контингента детей и другие причины, оказывают существенное влияние на динамику развития, как физических качеств, следовательно, поиск новых методических приемов использования подвижных игр является актуальной задачей в воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: совершенствование методики развития физических качеств у детей 6-7 лет посредством применения комплексов подвижных игр.

Гипотеза: предполагалось, что включение в программу занятий по физическому воспитанию методики комплексов подвижных игр: игры-эстафеты, подвижные и развивающие игры, позволит улучшить показатели физической подготовленности у дошкольников 6-7 лет.

Объект исследования:изменение показателей физической подготовленности у дошкольников 6-7 лет.

Предмет исследования: специфика применения комплексов подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей 6-7 лет.

Задачи исследования

1. Выявить уровень развития физической подготовленности у старших дошкольников.
2. Разработать методику развития физических качеств у детей 6-7 лет на основе использования комплексов подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию.
3. Экспериментально обосновать методику применения комплексов подвижных игр направленных на развитие физических качеств в работе с дошкольниками 6-7 лет.

Методика и организация исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.
3. Методы математической статистики.

Исследования проводились с 2008 г. - 2012 г. на базе МДОУ «Детский сад № 11» г. Великие Луки Псковской области. В исследованиях приняли участие дошкольники в возрасте 6 – 7 лет. Исследования проводились в три этапа.

С целью выявления особенностей развития физических качеств у дошкольников 6-7 лет было проведено предварительное педагогическое исследование с помощью таких тестов как: прыжок в длину (тест для определения силы), наклон (тест на гибкость), метание мяча в цель (тест на ловкость), бег на 30 м (тест для определения быстроты) и бег на 120 м (тест для определения выносливости) табл. 47.

Скоростно-силовой показатель (прыжок в длину с места) в обеих группах и у мальчиков и у девочек находится на среднем уровне. Наивысший показатель у мальчиков составил - 116,13 см; у девочек - 100,6 см.

В показатели гибкости при выполнении задания высокий уровень выявлен у девочек во второй группе, он составил - 3,5 см. Средние уровни показали мальчики обеих групп и девочки 1 группы.

Метание малого мяча в цель у мальчиков соответствовал среднему уровню и в среднем составил – 3 раза попадания в цель из 6-ти возможных.

Таблица 47. Показатели физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (n - 32)

п/п	Показатели	Уровни	Группы			
			1группа мальчики (n - 8)	2 группа мальчики (n - 8)	1 группа девочки (n - 8)	2 группа девочки (n - 8)
1.	Прыжок в длину (см)	Высокий (125-130)	-	-	-	-
		Средний (110-125)	116,13	115,1	-	-
		Низкий (95-110)	-	-	100,63	99,0
2.	Наклон (см)	Высокий (3,5-4,0)	-	-	-	3,5

		Средний (2,5-3,5)	2,88	2,88	3,00	
		Низкий (0-2,5)	-	-	-	-
3.	Метание мяча (кол-во раз)	Высокий (5-6)	-	-	-	-
		Средний (3-5)	3,25	3,75	-	-
		Низкий (0-3)	-	-	2,75	2,88
4.	Бег 30 м (с)	Высокий (7,5-7,0)	-	-	-	-
		Средний (8,0-7,5)	7,83	7,89	7,83	-
		Низкий (9,0-8,0)	-	-	-	8,13
5.	Бег 120 м (с)	Высокий (34,0-28,0)	32,61	-	-	-
		Средний (37,0-34,0)	-	35,50	36,56	-
		Низкий (45,0-37,0)	-	-	-	37,88

В группах девочек метание выполнено на низком уровне менее 3 раз.

Показатель быстроты у мальчиков обеих групп и девочек 1 группы выполнен на среднем уровне. Низким показателем отличились девочки 2 группы, он составил – 8,13 с.

Высокий уровень выносливости в беге на 120 м обнаружен у мальчиков 1 группы - 32,61 с; средний уровень – 35,50 с у мальчиков 2 группы и у девочек 1 группы - 36,56 с; низкий уровень у девочек 2 группы – 37,88 с.

Таким образом, изучение развития физических качеств выявило средние и низкие уровни в исследуемых группах за исключением гибкости у девочек 2 группы и выносливости у мальчиков 1 группы. Уровневый анализ был сделан на основе данных программы по физическому воспитанию старших дошкольников (Н.Н. Кожухова, 2003).

Процесс физического воспитания в дошкольном возрасте состоит из двух взаимосвязанных частей, а именно: освоение основных движений и формирование физических качеств. Рядом авторов было выявлено, что у детей, занимающихся дополнительно какими-либо формами двигательной активности, уровень физической, двигательной и координационной подготовленности выше, кроме того, созревание основных физиологических функций и механизмов происходит на более качественном уровне (Ф.Р. Козицына, 2003).

Для улучшения показателей физической подготовленности у дошкольников 6-7 лет была разработана экспериментальная методика на основе подвижных игр.

Организация физкультурного занятия была построена по классической схеме, в его структуре выделялись три функционально связанные составные части: вводно-подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность физкультурного занятия 30 минут (рис. 14).

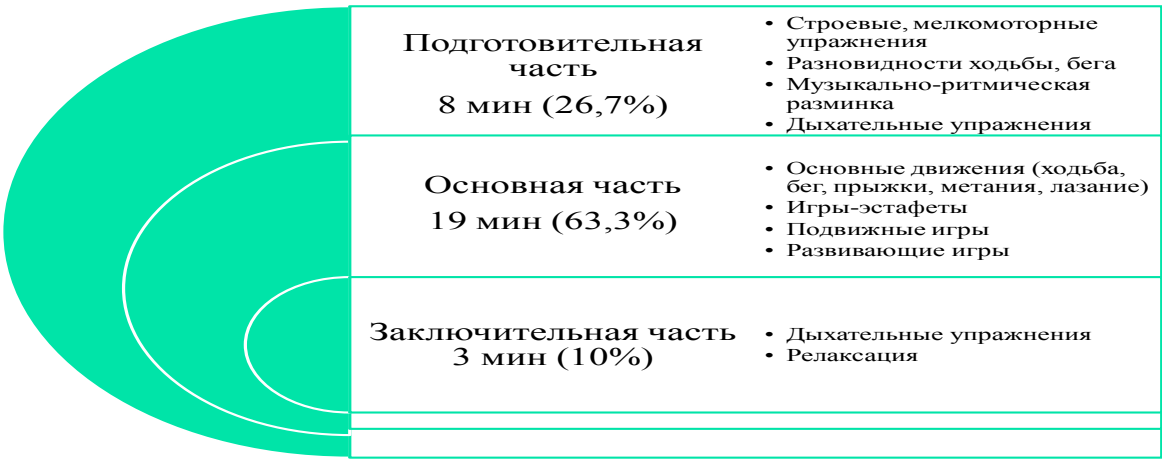


Рис. 14. Организация занятия по физической культуре старших дошкольников экспериментальной группы

Занятие построено с учётом перераспределения времени. Подготовительная часть составляла 8 минут (26,7% от общего времени занятия). В ней решались задачи общего настроя детей на работу, переход организма на более высокий уровень функционирования. В зависимости от поставленных задач данного комплекса в эту часть включались: строевые и мелкомоторные упражнения, разновидности ходьбы и бега, музыкально-ритмическая разминка, дыхательные упражнения.

Основная часть занимала от 19 минут (63,3% от общего времени). В этой части занятия отдавалось предпочтение основным движениям и подвижным играм. Последовательность проведения подвижных игр в основной части занятия определяется их направленностью: игры-эстафеты (развитие физических качеств), подвижные игры, развивающие игры (развитие познавательных способностей). Распределение в данной последовательности обеспечивает необходимое снижение нагрузки в конце занятия.

Заключительная часть занятия составляла по продолжительности от 10% времени (3 минуты). Главные задачи заключительной части: вывести организм из состояния повышенной двигательной активности, снизить эмоциональное состояние детей. Она состояла из упражнений на дыхание и движений на расслабление.

Экспериментальные занятия по разработанной методике проводились 3 раза в неделю. Из них 2 занятия в зале и одно на улице.

Эффективность разработанной методики комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста определялась в ходе педагогического эксперимента по сравнительным показателям физического развития, физической подготовленности 6-7 лет.

Сравнительные показатели физического развития и физической подготовленности в конце учебного года представлены в табл. 48.

Таблица 48. Сравнительные показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников 6-7 лет в конце учебного года (n - 32)

№ п/п	Показатели	Результаты тестирования							
		Мальчики n=16				Девочки n=16			
		ЭГ (n - 8)	КГ (n - 8)	T	P	ЭГ (n - 8)	КГ (n - 8)	T	P
		M±m	M±m			M±m	M±m		
1.	Вес (кг)	24,9±0,63	26,40±0,53	1,82	P>0,05	22,86±0,81	25,60±1,05	2,06	P>0,05
2.	Рост (см)	125,4±0,35	126,2±0,40	1,53	P>0,05	121,4±1,21	124,0±1,16	1,56	P>0,05
3.	ОГК (см)	57,0±0,70	58,4±0,92	1,19	P>0,05	59,2±0,96	60,2±1,34	0,61	P>0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	128,7±2,05	116,5±2,18	4,1	P<0,05	115,1±0,74	106,7±2,78	2,91	P<0,05
5.	Наклон (см)	4,88±0,71	4,75±0,56	0,14	P>0,05	5,75±0,39	5,50±0,45	0,42	P>0,05
6.	Метание мяча в цель (кол-во раз)	5,00±0,20	4,00±0,29	2,86	P<0,05	4,50±0,25	3,25±0,34	2,84	P<0,05
7.	Бег 30 м (сек)	7,33±0,11	7,74±0,12	2,54	P<0,05	7,36±0,12	7,90±012	3,12	P<0,05
8.	Бег 120 м (сек)	30,01±0,64	32,50±0,64	2,76	P<0,05	33,70±0,87	36,63±0,70	2,63	P<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа КГ – контрольная группа

В результате проведенных исследований в экспериментальной и контрольной группах у мальчиков все среднегрупповые показатели физического развития выросли в пользу контрольной группы, но достоверных различий не наблюдалось (P>0,05).

У девочек экспериментальной и контрольной групп показатели физического развития так же увеличились, в пользу контрольной группы, при этом межгрупповые различия не были достоверны (P>0,05).

Анализ показателей физической подготовленности у мальчиков экспериментальной и контрольной групп установил, что результаты выросли различия достоверны в пользу экспериментальной группы (P<0,05) за исключением показателя на гибкость.

Физическая подготовленность у девочек экспериментальной и контрольной групп выявила, что средние показатели выросли, но достоверные различия оказались в пользу экспериментальной группы по всем показателям, кроме показателя гибкости (P<0,05).

ВЫВОДЫ.

1. Результаты исследования старших дошкольников, выявили преобладание среднего и низкого уровня в показателях физической подготовленности (быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностях).

2. Разработанная экспериментальная методика, особенностью которой является перераспределение времени основной части физкультурного занятия и применение средств целенаправленного воздействия: игры-эстафеты, подвижные игры и игры развивающего характера с рациональным планированием ее в структуре занятия способствовала улучшению показателей развитие физических качеств дошкольников 6-7 лет.

3. Эффективность разработанной методики комплексов подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста определялась в ходе педагогического эксперимента. За период его проведения по всем изучаемым показателям, характеризующим, физическую подготовленность результаты детей экспериментальной группы достоверно увеличились ($P<0,05$).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007.- №4. - С. 10-14.
2. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
3. Козицына, Ф.Р. Физическое воспитание как составная часть подготовки дошкольников к обучению в школе / Ф.Р. Козицына // VII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференции / ред. Федотова Е.В. – М., 2003. – Т.1. – С. 251-252.
4. Панфилова, Е.В. Роль подвижной игры в развитии социальной адаптации детей дошкольного возраста к условиям школьной жизни / Е.В. Панфилова // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования в странах Балтийского региона: мат. Междунар. научно-практич. конф., 25-27 ноября, 2009 года / ред. Городничев Р.М., Шляхтов В.Н., Петров А.А. – Великие Луки, 2010. – С. 277-249.

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Полосина В.В. , Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г.Елец

Ключевые слова: волейбол, силовая выносливость, упражнения динамического характера с малыми отягощениями.

Введение. Современный атлетический волейбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, которые влияют на высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и других качеств. Эти способности в значительной мере определяют быстроту движений и способствует проявлению выносливости и ловкости, а от этого зависит и успех на соревнованиях по волейболу. [5]

Специалистами определены физические качества и способности, имеющие разное значение для становления мастерства волейболистов. Эти способности подразделяются на ведущие, дополняющие и второстепенные. [9]

Для волейболистов ведущими являются координационные, скоростно-силовые и скоростные способности, дополняющими – выносливость, силовая выносливость, второстепенными – гибкость и собственно-силовые способности. Но вне зависимости от этого, на начальном этапе занятий базой все же является общая физическая подготовленность.

Актуальность исследования. В процессе физической подготовки волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня их силовой подготовленности. Однако при проведении занятий с юными волейболистами в общеобразовательных школах учителя физической культуры, как правило, обращают внимание на обучение техники и тактики игры, от которых, по их мнению, в значительной степени зависит результат игры.

Причинами этого ошибочного подхода, на наш взгляд, являются недостаточность времени школьного урока или школьной секции и отсутствие методики, позволяющей осуществлять процесс силовой подготовки волейболистов в условиях секционных занятий общеобразовательной школы. Большинство существующих методик предназначены для отделений волейбола ДЮСШ и предполагают наличие всего необходимого оборудования, инвентаря и квалифицированных кадров. В связи с этим, нам представляется актуальным создание методики силовой подготовки волейболистов 15-17 лет с учетом реально существующих условий для проведения учебно-тренировочного процесса в рамках общеобразовательной школы.

Цель работы: повышение уровня развития силовых способностей с помощью комплекса физических упражнений динамического характера с малыми отягощениями у юношей 15-17 лет, занимающихся волейболом.

Методика и организация исследования. Работа по данному исследованию началась с анализа и обобщения специальной и научно-методической литературы. Эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы №3 г. Липецка. В данной школе создана секция по волейболу для учащихся 10-11 классов. Тренером является Финогеев Сергей Васильевич. Тренировочные занятия в обеих группах проводились по стабильному расписанию 3 раза в неделю через день. Продолжительность одного занятия составляла 120 минут. Из числа юношей 15-17 лет, занимающихся в данной секции, были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 12 человек в каждой. Юноши имели примерно одинаковый уровень подготовленности и спортивной квалификации.

Перед началом эксперимента мы присутствовали на тренировках по волейболу для того, чтобы ознакомиться со стандартным тренировочным процессом у юношей 15-17 лет. Затем постепенно включили в тренировочный процесс разработанные нами комплексы.

Для определения первичного уровня развития отдельных видов силовой выносливости были проведены следующие тесты:

1) Подтягивание на высокой перекладине (для оценки показателей силовой выносливости рук и верхнего плечевого пояса). Измерялось количество повторений за 1 мин.

2) Прыжок в высоту (для оценки показателей силовой выносливости разгибателей бедра, голени, а также подошвенных сгибателей стопы). Измерение производилось следующим образом: ученик встает у щита, вытягивает одну руку вверх, производится замер. Затем ученик, держа мел в руке, выполняет прыжок (по технике разбега) и мелом касается щита; выполняется три попытки, в протокол заносят лучшую. Разница между отметками и есть высота прыжка.

3) Приседания (для оценки показателей силовой выносливости разгибателей бедра). Измерялось количество повторений за 1 мин.

Тестирование проводилось дважды: в начале эксперимента и в конце. Каждый раз снимались показатели и заносились в протокол.

Приведем перечень упражнений разработанного комплекса. Количество повторений указано для одного подхода.

1. Отжимание с весом 5 кг, 7-10 раз.
2. Приседание со штангой 10кг, 10-12 раз.
3. Приседание, стоя на двух скамейках с весом в руках 5кг, 5-15 раз.
4. Ходьба в полуприседе со штангой весом 5 кг, 10 – 15 метров.
5. Приседания на одной ноге.
6. Полуприседание с небольшим весом и быстрое вставание с подъёмом на носки, 10-15 раз.
8. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Вес штанги 30% от максимального, с которым волейболист может подняться из приседа, 6-7 раз.
9. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием на предмет.
10. Прыжки с отягощением весом 3-5 кг, 10-17 раз.

Неотъемлемой частью эффективности выполнения комплекса являлось правильное дыхание, на что обращалось большое внимание. Количество подходов – 3; интервал отдыха между упражнениями – 60 секунд; межу подходами – 3 минуты.

Контрольная группа занималась по стандартной программе без выполнения дополнительного комплекса по развитию силовой выносливости.

Комплекс применялся в течение двух месяцев, после которого было проведено контрольное тестирование.

Результаты исследования. В результате педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень силовых способностей юношей, занимающихся в школьной секции по волейболу (таблицы 49,50)

Таблица 49. Исходный уровень развития силовой выносливости у юношей экспериментальной группы до применения методики.

№	Фамилия, имя	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки в высоту, см	Приседание
1	Конарев Павел	7	40	42
2	Чистяков Александр	3	38	38
3	Соколов Евгений	9	34	42
4	Чернаховский Илья	4	29	31

5	Москвин Александр	7	31	44
6	Ждановский Алексей	10	35	48
7	Поляков Кирилл	5	27	36
8	Ольховский Данил	9	33	35
9	Сафин Дмитрий	12	30	51
10	Холмогоров Андрей	2	24	29
11	Пирогов Александр	5	35	36
12	Жданов Сергей	6	29	34
Средний показатель		6,58±2,87	32,08±4,42	38,83±6,4

Таблица50. Исходный уровень развития силовой выносливости у юношей контрольной группы до применения экспериментальной методики.

№	Фамилия, имя	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки в высоту, см	Приседание
1	Шлыков Павел	7	33	37
2	Ивков Сергей	3	31	32
3	Дербышев Дмитрий	5	29	38
4	Яковлев Андрей	9	36	46
5	Кутенёв Дмитрий	4	32	39
6	Сурмин Антон	7	34	40
7	Адамский Максим	4	30	31
8	Богатырев Сергей	10	35	46
9	Пастухов Иван	6	33	33
10	Ерыгин Евгений	3	29	31
11	Лоторев Виктор	9	30	49
12	Макаров Михаил	5	29	35
Средний показатель		6±2,3	31,75±2,35	38,08±5,94

Обратим внимание на то, что в графе со средним показателем указано также стандартное отклонение, указывающее степень разнородности полученных данных. Исходя из представленных результатов первичных тестов, можно сделать вывод, что в контрольной и экспериментальной группах исходный уровень физической подготовленности у юношей оказался примерно одинаковым.

После применения экспериментальной методики мы провели повторное тестирование силовых способностей (таблицы 51,52).

Таблица 51. Итоговый уровень развития силовой выносливости у юношей экспериментальной группы после применения экспериментальной методики.

№	Фамилия, имя	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки в высоту, см	Приседание
1	Конарев Павел	10	42	49
2	Чистяков Александр	5	38	48
3	Соколов Евгений	10	35	50
4	Чернаховский Илья	5	32	45
5	Москвин Александр	9	33	49
6	Ждановский Алексей	13	37	54
7	Поляков Кирилл	9	30	49
8	Ольховский Данил	9	35	40
9	Сафин Дмитрий	14	36	54
10	Холмогоров Андрей	5	29	42
11	Пирогов Александр	7	38	40

12	Жданов Сергей	8	33	41
Средний показатель		8,67±2,8	34,83±3,53	46.75±4.85

Таблица 52. Итоговый уровень силовой выносливости у юношей контрольной группы после применения экспериментальной методики

№	Фамилия, имя	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки в высоту, см	Приседание
1	Шлыков Павел	7	32	37
2	Ивков Сергей	4	32	33
3	Дербышев Дмитрий	5	30	36
4	Яковлев Андрей	7	35	44
5	Кутенёв Дмитрий	4	33	40
6	Сурмий Антон	6	33	38
7	Адамский Максим	5	31	34
8	Богатырев Сергей	10	34	47
9	Пастухов Иван	6	30	35
10	Ерыгин Евгений	3	31	32
11	Лоторев Виктор	8	30	47
12	Макаров Михаил	5	29	36
	Средний показатель	5,83±1,86	31,67±1,75	38,25±4,97

Сопоставлениерезультатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах, показанных в таблицах 51,52 свидетельствует о наличии существенных различий. Так, прирост результатов наблюдается в экспериментальной группе по всем тестам по сравнению с контрольной группой.

Для подтверждения эффективности методики нами была проведена математическая обработка данных. Необходимо было сравнить исходные и итоговые уровни физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Был использован t-критерий Стьюдента, с помощью которого была определена достоверность полученных в ходе исследования данных. [6] Все расчёты проводились отдельно для каждой группы и каждого вида теста с использованием современных технологий. Результаты представлены в таблицах 53,54.

Таблица 53. Исходный уровень развития силовой выносливости у юношей контрольной и экспериментальной групп

	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки в высоту	Приседания
Экспериментальная группа	6,58±2,87	32,08±4,42	38,83±6,4
Контрольная группа	6±2,3	31,75±2,35	38,08±5,94
t (P)	0,52 (<0,05)	0,63(<0.05)	0.28(<0.05)

Таблица 54. Итоговый уровень развития силовой выносливости у юношей контрольной и экспериментальной групп

	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки в высоту	Приседания
Экспериментальная группа	8.67±2.8	34,83±3,53	46.75±4.85
Контрольная группа	5.83±1.86	31,67±1,75	38,25±4,97
t (P)	2.78 (<0.05)	2.66(<0.05)	4.06(<0.01)

Отметим, что различия в исходном уровне подготовки юношей несущественны. Это подтверждается проведенными математическими расчетами. Критические значения критерия Стьюдента следующие:

$t_{кр}$=2,07 при P<0.05 и $t_{кр}$=2.82 при P<0.01 соответственно. Исходя из таблицы 53, эмпирическое значение критерия значительно ниже, следовательно, статистических различий в исходных уровнях развития силовой выносливости нет.

При тех же критических значениях очевидно, что эмпирическое значение критерия для итоговых результатов тестирования позволяет сделать вывод о том, что различия в уровнях подготовки достоверны на 5%-ом уровне значимости.

Другими словами, использованный нами критерий подтвердил эффективность применяемой методики с вероятностью ошибки в 5%.

Выводы. Одним из значимых физических качеств, влияющим на повышение уровня подготовленности волейболистов является силовая выносливость. Разработанная нами методика была направлена на повышение уровня силовой выносливости.

После проведенного эксперимента между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. На занятиях в экспериментальной группе использовался комплекс для развития силовой выносливости, благодаря которому видны значительные изменения в показателях.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различия в силовых способностях объясняется особой методикой проведения тренировок, которая положительно сказывается на развитии данного физического качества.

Основным методом развития силовой выносливости служил повторный метод, где упражнения на развитие силовых способностей выполнялись сериями по 10-15 повторений в каждой. Дозировка упражнений, направленных на развитие силовых способностей, была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Нагрузка в упражнениях на развитие силовой выносливости на отдельных занятиях и в исследовании возрастала за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений. [13]

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод, что использование методик развития силовой выносливости с использованием динамических упражнений с малым отягощением приводит к ее достоверному улучшению.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин, Г. А. - Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Учебное пособие. [Текст] /А.Г. Ашмарин - М.: Просвещение, 1995. – 287 с.
2. Быков, В.С. Развитие двигательных способностей учащихся. Учебное пособие. [Текст] / В.С. Быков – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 174 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол [Текст] / А.В. Беляев, М.В. Савина - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
4. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов. Учебник. 2-ое изд. испр. [Текст] / О.Ю. Ермолаев – М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. – 336 с.
5. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов [Текст] / В.В. Иванов // Спорт. - 1987.- № 8. – С. 243.
6. Кряж, В.Н. Волейбол [Текст] / В.Н. Кряж - М.: ФиС, 1997. – 211 с.
7. Курамшин, Ю.Ф. Силовая подготовка юношей-волейболистов [Текст] / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2007. – 354 с.
8. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях - М.: Терра- Спорт, 2000. – 302 с.
9. Матвеев, Л.П. - Теория и методика физического воспитания. Учебник. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 265 с.
10. Платонов, В.Н. Силовая подготовка волейболистов [Текст] / В.Н. Платонов - М.: 2005. – 273 с.

РОЛЬ БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Б.Б. Раднагуруев, Н.П. Дашидондокова, ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, Москва

Ключевые слова: базисные убеждения, спортивный резерв, вольная борьба, стрельба из лука.

Актуальность. Понятие «базисные убеждения» возникло и развивается на пересечении когнитивной, социальной, а также клинической психологии. Базисные убеждения - это имплицитные, глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональное состояние и поведение человека. Проблеме базисных убеждений личности посвящены работы американского психолога Р. Янов-Бульман. Базисные убеждения формируются на основе базовых потребностей, которые разработал А.Маслоу, по мере их удовлетворения.

Целью данного исследования является выявление особенностей базисных убеждений у спортсменов борцов вольного стиля и спортсменов стрелков из лука.

Методы и организация исследования. Для выявления базисных убеждений спортсменов борцов вольного стиля и стрелков из лука использовались: библиографический метод; психодиагностический метод: шкала базисных убеждений личности (адаптирована и рестандартизирована М.А.Падун, А.В.Котельниковой); методы математической статистики: описательная статистика, t – критерий Стъюдента.

В эксперименте приняли участие борцы вольного стиля в количестве 30 человек, из них спортсмены, имеющие I спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта (КМС) – 15 человек и мастера спорта (МС) – 15 человек; спортсмены - стрелки из лука - 30 человек, уровня квалификации - I спортивный разряд и КМС – 15 человек и МС – 15 человек, возрастной диапазон испытуемых: 14-25 лет. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР по вольной борьбе г. Москвы и Забайкальского края и на базе «ГУОР» Бронницы в период учебно-тренировочных сборов команды Московской области по стрельбе из лука.

Результаты исследования. Полученные в результате применения методики «шкала базисных убеждений личности» данные были обработаны с помощью описательной статистики. Данные исследования базисных убеждений борцов вольного стиля представлены в таблице 55, рисунок 15, а стрелков из лука в таблице 56, рисунок 16.

Таблица 55. Показатели по методике «шкала базисных убеждений личности» спортсменов борцов вольного стиля

Наименование шкал	Среднее значение	Максимум	Минимум	Стандартное отклонение
Доброжелательность мира	6,4	9	1	1,95
Справедливость	4,6	8	1	1,99
Образ Я	4,5	6	1	1,04
Удача	6,3	10	2	1,93
Убеждение о контроле	6,9	10	1	1,43
Позитивное мировосприятие	4,5	7	1	1,37

Примечание: шкала «Позитивное мировосприятие» является интегральным показателем.

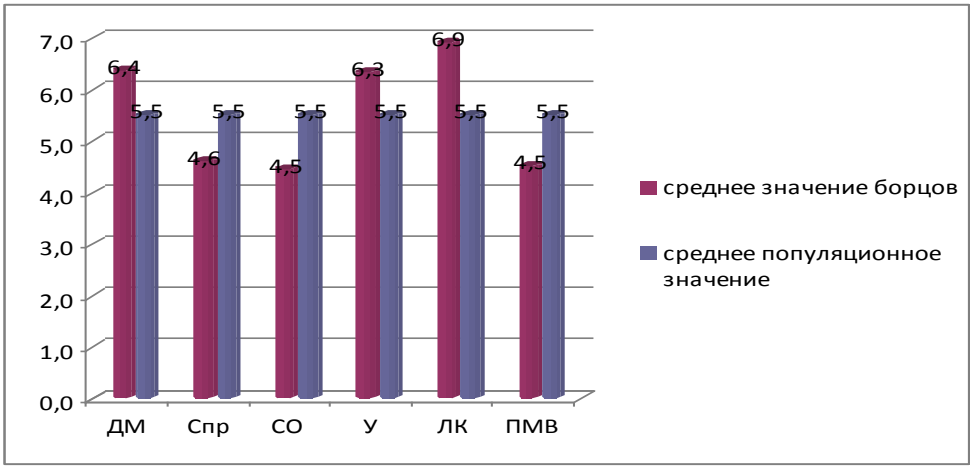


Рисунок 15. Средние значения по методике «Шкала базовых убеждений личности» спортсменов борцов вольного стиля

Как видно из рисунка 15 у спортсменов борцов вольного стиля показатель по шкале справедливость (4,6) ниже среднего, что отражает их несогласие с убежденность в том, что распределение событий, которые происходят с людьми, осуществляется по принципу справедливости, т. е. каждый получает то, что заслуживает. Ведь на соревнованиях у борцов баллы присуждает судья за выполнение техник и приемов. Наименее выраженным у спортсменов является такое базисное убеждение как «самооценка» (Образ «Я») (4,5), которая содержит в себе представления индивидов о себе, как о людях достойном любви и уважения. По шкале «удача» (6,3) у спортсменов борцов показатель выше среднего. Данная шкала отражает убеждение о том, что данный индивид – удачливый и везучий человек. Борцы охотно проявляют инициативу и берут ответственность на себя в различных жизненных ситуациях. Для них характерно убеждение в том, что его достижения являются преимущественно следствие собственных усилий. По

шкале «убеждение о контроле» (6,9) у борцов показатель выше среднего. Данная шкала отражает убеждение человека в том, что он может контролировать свою жизнь и происходящие в ней события. По полученным средним значениям по интегральному показателю «позитивное мировосприятие» (4,5), спортсмены воспринимают окружающий мир и открыты ему. Спортсмены борцы доверяют окружающим спортсменам и готовы к партнерскому взаимодействию с ними, ведь для оттачивания движений и техник им нужен партнер, с которым спортсмен должен выполнить движение.

Таблица 56. Показатели по методике «шкала базовых убеждений личности» спортсменов стрелков из лука

Наименование шкал	Среднее значение	Максимум	Минимум	Стандартное отклонение
Доброжелательность мира	4,7	9	1	1,6
Справедливость	6,4	9	1	1,48
Образ Я	6,5	10	2	2,06
Удача	4,6	8	2	1,63
Убеждение о контроле	4,3	7	1	1,49
Позитивное мировосприятие	6,5	10	2	1,95

Примечание: шкала «Позитивное мировосприятие» является интегральным показателем.

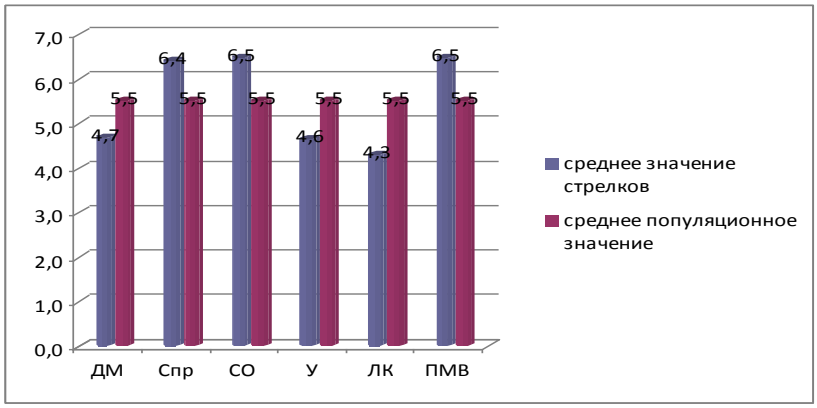


Рисунок 16. Средние значения по методике «шкала базовых убеждений личности» спортсменов стрелков из лука

Как видно из рисунка 16 у спортсменов стрелков из лука по шкале «справедливость» (6,4) показатели выше среднего, это отражает их согласие с убежденность в том, что распределение событий, которые происходят с людьми, осуществляется по принципу справедливости, т. е. каждый получает то, что заслуживает. У стрелков на соревнованиях победитель определяется по количеству набранных очков, из стрел которыми попали в мишень, а судья определяет спорные моменты, т.е. он может дать не то очко, который хотел бы спортсмен. Наиболее выраженным у спортсменов стрелков является такое базисное убеждение как «самооценка» (Образ «Я») (6,5), которая содержит в себе представления индивидов о себе, как о людях достойном любви и уважения. По шкале «удача» (4,6) у стрелков показатели ниже среднего. Данная шкала отражает убеждение о том, что данный индивид - удачливый и везучий человек. По шкале «убеждение о контроле» (4,3) у спортсменов стрелков ниже среднего. Данная шкала отражает убеждение человека в том, что он может контролировать свою жизнь и происходящие в ней события. Интегральный показатель «позитивное мировосприятие» (6,5) находится на уровне выше среднего, т.е. стрелки воспринимают окружающий мир и открыты ему.

Таблица 57.

Наименование шкал	Средние значения		t - критерий
	Борцы	стрелки	
Доброжелательность мира	4,7	6,4	3.4
Справедливость	6,4	4,6	3.6
Образ Я	6,5	4,5	5
Удача	4,6	6,3	4.4
Убеждение о контроле	4,3	6,9	6.2
Позитивное мировосприятие	6,5	4,5	4.6

Примечание: шкала «Позитивное мировосприятие является интегральным показателем.

В результате применения сравнительного анализа по t – критерию Стьюдента были выявлены различия у борцов и стрелков по всем шкалам. По шкале доброжелательность мира (t = 3.4 при p = 0.01) у борцов вольного стиля показатели выше, чем стрелков из лука, что характеризует борцов как открытых и воспринимающих окружающий мир позитивно. Борцы вполне довольны своей жизнью и видом своей деятельности, а также получают удовольствие от всего, что делают. Шкала справедливость (t = 3.6 при p = 0.01) у стрелков из лука показатели выше, чем борцов вольного стиля, что характеризует стрелков как уверенных, что все то, что случается, способствует развитию опыта человека, неважно, позитивного или негативного, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. По шкале образ Я (t = 5 при p = 0.01) и позитивное мировосприятие (t = 4,6 при p = 0.01) у борцов показатели ниже, чем у стрелков, что говорит о том, что у стрелков характерна сбалансированная самооценка: спортсмены отмечает за собой как положительные, так и негативные стороны; считает, что он не хуже и не лучше других. По шкалам удача (t = 4.4 при p = 0.01) и убеждение о контроле (t = 6.2 при p = 0.01) у борцов показатели выше, чем у стрелков. У борцов характерно убеждение в собственной особой удачливости; испытуемый считает себя "любимцем Фортуны", которому везет чаще других. Высокий уровень интернальности. Спортсмены охотно проявляют инициативу и берут ответственность на себя в различных жизненных ситуациях. Для них характерно убеждение в том, что его достижения являются преимущественно следствием собственных усилий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Богомаз, С.А. Различия в структуре ценностей, смыслов и личностных особенностей представителей трех городов Сибири // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / Отв. ред. В.В. Знаков, Г.В. Залевский. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 262–297.
2. Карапетян, Л. В., Глотова, Г. А. Исследование типов базовых жизненных установок // Известия Уральского государственного университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2009. Т. 68. № 4. С. 110–119.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
4. Нос, Е.Ю. Базовые убеждения и готовность к принятию нового у современных молодых людей // Студенты в научном поиске: Тез. докл. 4-й Всерос. студ. науч.-практ. конф. / Под ред. Р.А. Ахмерова, Е.Д. Дорофеева, С.П. Дырина. Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2007. Т. 1: Психология. С. 133–135.
6. Падун, М.А., Тарабрина, Н.В. Когнитивно-личностные аспекты переживания травматического стресса // Психологический журнал. 2004. № 5. С. 5-15.
7. Пахомова, В.А., Гладких, А.Г. Особенности темперамента, личностные черты и базовые убеждения молодых людей, различающихся степенью социализации // Человек. Сообщество. Управление. Взгляд молодого исследователя (Психология): Матер. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2006. Ч. 3. С. 49–50.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Суслов С.А., Шкляров В.Б., г.Липецк

Современные аспекты управления тренировочным процессом в условиях высших учебных заведений пока еще научно разработаны недостаточно. Это обусловливает необходимость выявления проблем и путей их решения, направленных на повышение эффективности процесса подготовки спортсменов в период их обучения в вузе.

Сложность решения проблем развития спорта среди студентов, обучающихся в вузах и подготовке конкурентно способной команды, обусловлена с одной стороны, имеющейся разной квалификацией, и с другой стороны постоянным обновлением состава команды.

Недостаточная теоретическая обоснованность проблемы управления подготовкой вузовской команды и отдельных игроков в частности приводит к ошибочному толкованию понятия «педагогический контроль», когда он проводится с помощью батареи педагогических тестов, но забывают о показателях соревновательной и тренировочной деятельности.

Существующая практика управления спортивной подготовкой команд по баскетболу в условиях вуза имеет свою специфику и позволяет выявить противоречия между: различным уровнем подготовленности студентов-игроков и отсутствием рациональной системы педагогического контроля, позволяющих повысить эффективность учебно-тренировочного процесса вузовских команд. Выявленные противоречия определили актуальность и направленность данного исследования.

Цель исследования заключалась в повышении эффективности управления тренировочным процессом студенческой команды по баскетболу с использованием комплексного педагогического контроля.

Задачи исследования: Опытно-поисковым путем обосновать научно-практические рекомендации по реализации педагогического контроля за соревновательной деятельностью игроков команды студентов.

Методы исследования:

1. Анализ, обобщение, сравнение, экстраполяция научно- методической литературы по вопросам особенностей учебно-тренировочного процесса баскетболистов вузовской команды.

2.Педагогические наблюдения.

3.Педагогические контрольные испытания (специальные тесты физической подготовки).

4. Контроль соревновательной деятельности.

5.Статистические методы обработки полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе поисково-теоретическом, изучалась отечественная и зарубежная научно-педагогическая литература по проблемам исследования.

На втором этапе опытно-поисковом, разрабатывались бланки и протоколы для регистрации педагогических наблюдений за физической подготовкой, соревновательной технико-тактической деятельностью баскетболистов сборной команды юношей ЛГПУ, продолжен теоретический анализ проблемы, проведены педагогические наблюдения за соревновательной технико-тактической деятельностью баскетбольной команды, для корректировки тренировочной программы, уточнялась гипотеза и задачи исследования.

Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной силовой подготовки. Они должны обладать взрывной силой - способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Эффективность используемых средств физической подготовленности оценивали при выполнении специальных контрольных упражнений.

Бег20м.с/х (с.), тест по Беляеву, (см.), тест Купера (метры), челнок 10пл. (10х26м.с.), количество попаданий мяча за 3мин.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется по следующим разделам: контроль за отношением игроков к соревнованиям; контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективностью их действий; контроль за техническими показателями игроков и команды. Основными методами реализации тренировочной и соревновательной деятельности, используемые нами при осуществлении педагогического контроля, это: а) применение стенографирования, б) использование компьютерной техники с анализом поступающей информации; наблюдения за технико-тактическими действиями (сокращенная запись тренировочной и соревновательной деятельности) и их анализ; За основу анализа игровой деятельности команды приняли систему анализа и контроля игр, проводимых под эгидой Российской федерации баскетбола, официальный статистический отчет выполняется в компьютерном варианте. В этом отчете вместе с индивидуальными технико-тактическими показателями каждого игрока приводится и суммарная оценка команды в целом. Расчет такой оценки заложен в компьютерную программу отчета и тренеры команд получают оценку действий каждого игрока и команды в целом. На третьем этапе обобщающем, изучались, обрабатывались и систематизировались результаты, полученных исследований.

Результаты исследований. Следует отметить, что планирование тренировочного процесса студенческой команды должен учитывать календарь соревнований студентов в учебном году.

Календарь соревнований баскетбольной команды в 2012-2013 года предусматривал выступление команды в следующих соревнованиях:

- ноябрь-декабрь 2012 года первый круг чемпионата города.
- 20 января – 15 апреля 2013 года второй круг чемпионата города, параллельно этому конец февраля начало марта «Универсиада»
- 20 апреля – 15 мая плейоф чемпионата города.
- 25 мая – начало июня чемпионат Липецкой области.

При планировании подготовки команды, помимо календаря соревнований необходимо было учитывать общие принципы спортивной тренировки а, также особенности применения этих принципов со специфическими задачами подготовки команды к соревнованиям конкретного вида спорта.

Педагогический контроль физической подготовки команды ЛГПУ.

Одним из первых шагов на пути к планированию подготовки команды являлось – контроль физической подготовки игроков команды ее оценка сопоставления ее с задачами, которые ставятся перед командой в сезоне.

Результаты тестирования физической подготовки представлены в таблице 57.

Тестирование физической подготовки команды показало, что физическая подготовка к началу сезона у игроков команды различна по разным показателям и зависит от того кто как провел летний отдых. Так же очень слабые показатели по отдельным видам подготовки показывают игроки, которые только влились

в состав команды или долгое время не тренировались из-за болезни. Обращает на себя показатели общей выносливости и прыжковая подготовка.

Таблица 57. Результаты тестирования в начале сезона тренировочных занятий

Ф.И.	Игровое амплуа	Тест Беляева, см.	Бег 20м. с/х, с	Тест Купера, м	Пробегание площ.(10х26) сек.	Броски 3 мин. Кол-во раз
Крапивин Н	Центр.	34	3,4	1850	88,1	9
Кристьян	Центр.	39	2,9	2000	85,2	16
Симаков к.	Атк.защ.	52	2,7	2100	89,6	5
Альфредо	Атк.защ.	50	2,2	2350	66,7	7
Чулков Р.	Атк.защ.	47	2,6	2150	65,4	13
Суслов С.	Форв.	51	2,4	2200	70,7	28
Трухачев В.	Форв.	48	2,9	2750	66,2	29
Севостьянов И.	Цент.	61	2,3	2200	79,3	32
Баранов А.	Розыгр.	56	2,1	2000	72,1	17
Тельных А.	Розыгр.	51	2,5	2350	66,7	24
X ±ð		48,9 ±7,8	2,6 ±0,4	2195±245	75,0±9,7	18±10

На основе полученных результатов тестирования тренер и строил программу подготовки в подготовительном периоде.

Продолжительность подготовительного периода составляла 2,5 месяца (15.08-25.10). Первые две недели занятия проводились на стадионе «Динамо» и были посвящены в основном повышению аэробной выносливости (кроссы, интервальный бег), игровые формы упражнений в большом объеме и т.д.), а также общей силовой и координационной подготовки. Октябрь месяц был посвящен развитию специальной скоростной и силовой подготовки, анаэробной выносливости (постепенное повышение интенсивности но все еще в значительном объеме). Ноябрь месяц был посвящен специально-подготовительной подготовки где в первую очередь занятия были направлены на повышения индивидуальной технической подготовки, групповой и командной тактики, моделированию фрагментов игры. Упражнения выполнялись в режиме развития специальной силы и быстроты (короткая и жесткая работа). Результаты физической подготовки представлены в таб.58

Таблица 58. Результаты тестирования в начале и конце подготовительного периода

Ф.И.	Амплуа игрока	Тест Беляева см.	20м. с/х, с	Тест Купера, м	10 площ. (10х26) сек.	Броски 3 мин, кол. раз
Крапивин Н	Центр.	34 / 41	3,4 / 3,1	1850 / 2000	88,1 / 84,7	9 / 11
Кристьян	Центр.	39 / 43	2,9 / 2,7	2000 / 2100	85,2 / 79,3	16 / 16
Симаков К.	Атк.защ.	52 / 54	2,7 / 2,4	2100 / 2150	89,6 /83,8	5 / 9
Альфредо	Атк.защ.	50 / 55	2,2 / 2,0	2350 / 2600	66,7 / 61,1	7 / 14
Чулков Р.	Атк.защ.	47 / 50	2,6 / 2,3	2150 / 2400	65,4 / 59,5	13 / 15
Суслов С.	Форв.	51 / 55	2,4 / 2,3	2200 / 2300	70,7 / 66,4	28 / 27
Трухачев В.	Форв.	48 / 51	2,9 / 2,7	2750 / 2950	66,2 / 62,1	29 / 29
Севостьянов И.	Цент.	61 / 66	2,3 / 2,0	2200 / 2500	79,3 / 75,2	32 / 33
Баранов А.	Розыгр.	56 / 62	2,1 / 1,8	2000 / 2250	72,1 / 69,7	17 / 18
Тельных А.	Розыгр.	51 / 58	2,5 / 2,3	2350 / 2600	66,7 / 61,9	24 / 26
X ±ð		48,9 ± 8 53,5 ±8	2,6 ± 0,4 2,4 ± 0,4	2195 ± 244 2385 ± 286	75,0 ± 9,7 70,4 ± 9,7	18 ± 10 20 ± 8
P		< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	<0,05

Примечание; числитель – исходные результаты.

Подготовительный период в целом решил свои задачи в плане повышения физической подготовки игроков команды. Результаты тестирования показали достоверное повышения аэробной выносливости, вследствие этого, заметное повышения специальной выносливости (тест 10 площадок).

Достоверно повысилась и прыжковая подготовка, т.е. скоростно-силовые показатели мышц ног. Скоростные способности имели тенденцию к повышению, но их повышение не имело достоверных показателей.

Контроль соревновательной деятельности. В соревновательном периоде, который состоял из 2х этапов (1 этап ноябрь – декабрь, 1 круг первенства города, 2-й этап 20 января – 15 мая) на первое место выдвигается контроль и коррекция игровой деятельности как команды в целом, так и отдельных игроков. Методические подходы при помощи, которых проводился текущий и этапный контроль это применение стенографирования, использование компьютерной техники с анализом поступающей информации; наблюдения за технико-тактическими действиями (сокращенная запись тренировочной и соревновательной деятельности) и их анализ. Применение такого подхода позволило получать тренеру и спортсменам достаточно полную картину качества игровых действий отдельных спортсменов, так и игровых звеньев и команды в целом.

Текущий учет соревновательной деятельности велся постоянно на каждой игре и позволял выявлять отклонения от намеченных планов игры, точно оценить фактически выполненную каждым игроком работу во время игры, учитывал результаты выступления на протяжении всего соревновательного отрезка. Разбор и анализ каждой игры проводился после каждой игры.

Этапный контроль соревновательной деятельности включал в себя средние показатели всех результатов игровых компонентов игровых действий команды в целом. Анализ результатов 1го этапа соревновательной деятельности показал основные недостатки игровой деятельности, по которым тренер вносил корректировку в тренировочный процесс в перерыве между первым и вторым кругом соревновательного этапа. Основными недочетами можно отнести следующее; а) большая потеря мяча при передачах га высоких скоростях, б) малый процент попадания мяча в корзину с 2х и3х очковых зон с активным сопротивления защитников. В следствии этого команда завершила 1 круг на 4 месте.

Между 1м и 2м кругом соревнований перерыв составил месяц.

Тренировочный план работы исходя из результатов первого круга соревнований был скорректирован. Анализ результатов основных показателей игровой деятельности команды второго круга соревнований показывает значительное улучшение по всем компонентам игры. Так повысился процент заброшенных мячей, как с игры так и 2х а особенно 3х очковых. Центровые игроки стали лучше бороться под своим кольцом так и под кольцом соперника, что сказалось на показателях подбора мяча и в следствии этого увеличилось количество атакующих передач с16 до 21 в среднем в игре. Активнее команда стала играть в защите, что свидетельствует увеличенное количество перехватов. И самое основное стало меньше брака в передачах мяча, потери сократились с 19 до 9 за игру. В результате команда по итогам Чемпионата города Липецк стала бронзовым призером.

Выводы: Анализ научно-методической литературы показал, что в спортивных играх наиболее значимым оказывается результат анализа соревновательной деятельности. Это связано с тем, что характеристика игры является целевой функцией процесса подготовки спортсменов и команды в целом. Контроль помогает тренеру оценить выполненную работу по результатам основных и важных соревнований, которые включают в себя соревновательную деятельность, изменения физической и функциональной подготовленности. Главная задача контроля это установление зависимости между выполненной работой и результатами этой работы на основе показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах. Педагогический контроль должен присутствовать на всех этапах подготовки команды к соревнованиям. Тренер должен знать перед началом сезона какую физическую подготовку имеет команда и строить и контролировать ее весь подготовительный период. При необходимости вносить корректировки в план подготовки. В соревновательном периоде наиболее значимым становятся результаты контроля соревновательной деятельности, потому, что характеристики игры являются целевыми функциями подготовки спортсменов и команд.

ЛИТЕРАТУРА:

1. 1.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
2. 2.Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 322 с.
3. Зациорский В.М., Запаражанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры. – 1971. - № 4.- С .45-48.
4. 4.Железняк Ю.Д. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №6. – С.32-35.
5. Клещев Ю.Н. Комплексный контроль // Спортивные игры. - 1979. - №11. - С.19.
6. Костикова Л.В. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации: методические рекомендации для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1986. - 24с.
7. Методы контроля соревновательной деятельности в командно-игровых видах спорта: методические рекомендации для студентов ГЦОЛИФК / под. общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1987. – 29 с.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РЕКОРДОВ МИРА В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ ЛЁГКОЙ И ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ

С.Э. Тё, С.Ю. Тё, С.С. Тё, ФГБОУ ВПО Сибирский государственный университет физической культуры, г. Омск, Омский автобронетанковый инженерный институт, г. Омск, ФГБОУ ВПО Юго-Западный государственный университет, г. Курск

Ключевые слова: динамика, рекорды Мира, эволюция, спортивная деятельность.

Введение. Олимпийские игры современности ведут свою историю с 1896 года. Олимпийские игры…эти два слова знают сейчас во всех уголках нашей планеты. История Олимпийских игр – одна из самых удивительных историй, которая вот уже не одно столетие привлекает внимание поэтов, писателей, учёных, обывателей и прочих. Этот интерес легко объясним и понятен как старику, так и юнцу…

Олимпийские игры – это всемирный праздник молодости, красоты, физического совершенства.

Эмблема Олимпийских игр – пять переплетённых колец – символизирует дружбу, братство, неразрывную связь пяти материков.

Олимпийские игры – именно та арена, тот испытательный полигон, на котором человек неопровержимо доказывает неисчерпаемость своих сил, ещё и ещё раз подтверждает, что нет предела человеческим возможностям. Эти возможности находят своё отражение в олимпийском девизе – «Быстрее, выше, сильнее!».

Самые первые Олимпийские игры включали в себя только один вид состязаний – бег на один стадий (192,27 м) и, затем, впоследствии, игры стали расширяться как в плане увеличения участников состязаний, так и в плане увеличения видов Программы соревнований.

Женская тяжёлая атлетика начала отсчёт Олимпиад с 2000 года, когда в Австралийском Сиднее получила олимпийскую прописку и с тех пор стала вести свою Олимпийскую летопись. Первый мировой тяжелоатлетический чемпионат среди женщин был проведён в Калифорнии в 1987 году.

Актуальность. Настойчивость женщин при внедрении в «мужскую» сферу деятельности, в том числе и спортивную, активные занятия, специальная подготовка и участие в соревнованиях большого перечня чисто «мужских» видов спорта. Претензии на перераспределение ролей в семье, общественной и политической деятельности, а также некоторых других сферах. Вся совокупность этих процессов требуют своего скорейшего разрешения.

Цель исследования: изучить динамику мировых рекордов в лёгкой и тяжёлой атлетике.

Объект исследования: высшие мировые достижения в процессе эволюции лёгкой и тяжёлой атлетики.

Предмет исследования: сравнительный анализ физических возможностей мужчин и женщин в лёгкой и тяжёлой атлетике.

Задача исследования.

1. Выявить преимущества представителей мужского или женского пола в тех или иных видах спортивной деятельности.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и синтез научно-методической литературы;
2. Документальный метод;
3. Методы математической статистики.

Организация исследования.

Были изучены различные литературные источники, документы, доступные архивные материалы, протоколы соревнований по тяжёлой и лёгкой атлетике.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведённого исследования был получен следующий эмпирический материал.

Таблица 59. Темпы прироста рекордных результатов в лёгкой и тяжёлой атлетике у мужчин и женщин за равные периоды времени (на 01.09.2015 г.)

Вид спортивной деятельности	Пол	Время начала регистрации рекордов	Результаты		Улучшение результата,Δ	Преимущество женщин, %
			начальные	настоящее время		
Лёгкая атлетика						
Бег 60 м	м ж	1900-04 гг.		6,39 6,92		
Бег 100 м	м ж	1934 г.	10,3 11,7	9,58 10,49	0,72 1,21	168
Бег 200 м	м ж	1951 г.	20,6 23,6	19,19 21,34	1,41 2,26	160

Бег 400 м	м ж	1957 г.	45,2 57,0	43,18 47,60	2,02 9,40	465
Бег 800 м	м ж	1928 г.	1:50,6 2:16,8	1:40,91 1:53,28	9,69 63,52	656
Бег 1500 м	м ж	1967 г.	3:33,1 4:17,3	3:26,0 3:50,46	7,1 66,84	941
Прыжки в длину, см	м ж	1928 г.	790 598	895 752	105 154	147
Прыжки в высоту, см	м ж	1932 г.	203 165	245 209	42 44	104
Толкание ядра, м	м ж	1934 г.	17,40 14,38	23,12 22,63	5,72 8,25	144
Метание диска, м	м ж	1936 г.	53,10 48,31	74,08 76,80	20,98 28,49	136
Метание копья, м	м	1932 г.	74,02	по новым правилам: 98,48 по старым правилам: 104,80	24,46 30,78	104 108
	ж		46,74	По новым правилам: 72,28 по старым правилам: 80,0	25,54 33,26	104 108
Бег 10000 м	м ж	1978 г.	27:30,5 31:45,4	26:17,53 29:31,78	1:12,97 2:14,62	190
Марафон	м ж	2004 г.	World Bests	2 ч. 3:38 2 ч. 15:25	- -	
Тяжёлая атлетика						
Жим	м	1937 г.	135	236,5	101,5	
Рывок			125	188	63	
Толчок			160	255	95	
Сумма троеборья			420	640	220	
Рывок	м	1973 г.	188	216	28	
Толчок			255	266	11	
Сумма двоеборья			440	475	35	
Рывок	м ж	1992 г.	216 112,5	205 115	- 11 2,5	440
Толчок	м ж		266 147,5	262,5 150	- 3,5 2,5	140
Сумма двоеборья	м ж		475 260	462,5 265	- 12,5 5	250
Рывок	м ж	1998 г.	205 115	214 155	9 40	444,4
Толчок	м ж		262,5 150	263 193	0,5 43	860
Сумма двоеборья	м ж		462,5 265	472 348	9,5 83	873,6

Имена многих отечественных спортсменов золотыми буквами вписаны в историю мирового спорт. Как важно и интересно, поэтому воскресить, сделать зримой захватывающую историю штурма и покорения элитными атлетами мирового Олимпа, помочь как специалистам, так и любителям спорта в нашей стране и за рубежом превратиться в зрителя, очевидца, проследить, почувствовать дыхание, ритм и динамику спортивной борьбы прошлых и настоящих лет. Время неотвратимо движется вперёд – годы идут, отдаляя

от нас выдающиеся события. Постепенно исчезают из памяти детали, особенности этих событий, стираются образы выдающихся спортсменов – героев прошедших олимпиад.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи каждым индивидом, могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения и т.п. Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врождённые и приобретённые функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий. Врождённые возможности определяются соответствующими задатками, приобретённые – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма.

Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество.

Говорить о силе и выносливости (силовой выносливости) можно лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всём многообразии двигательных режимов её выполнения.

Развитие физических способностей происходит под воздействием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособления к внешним воздействиям окружающей среды).

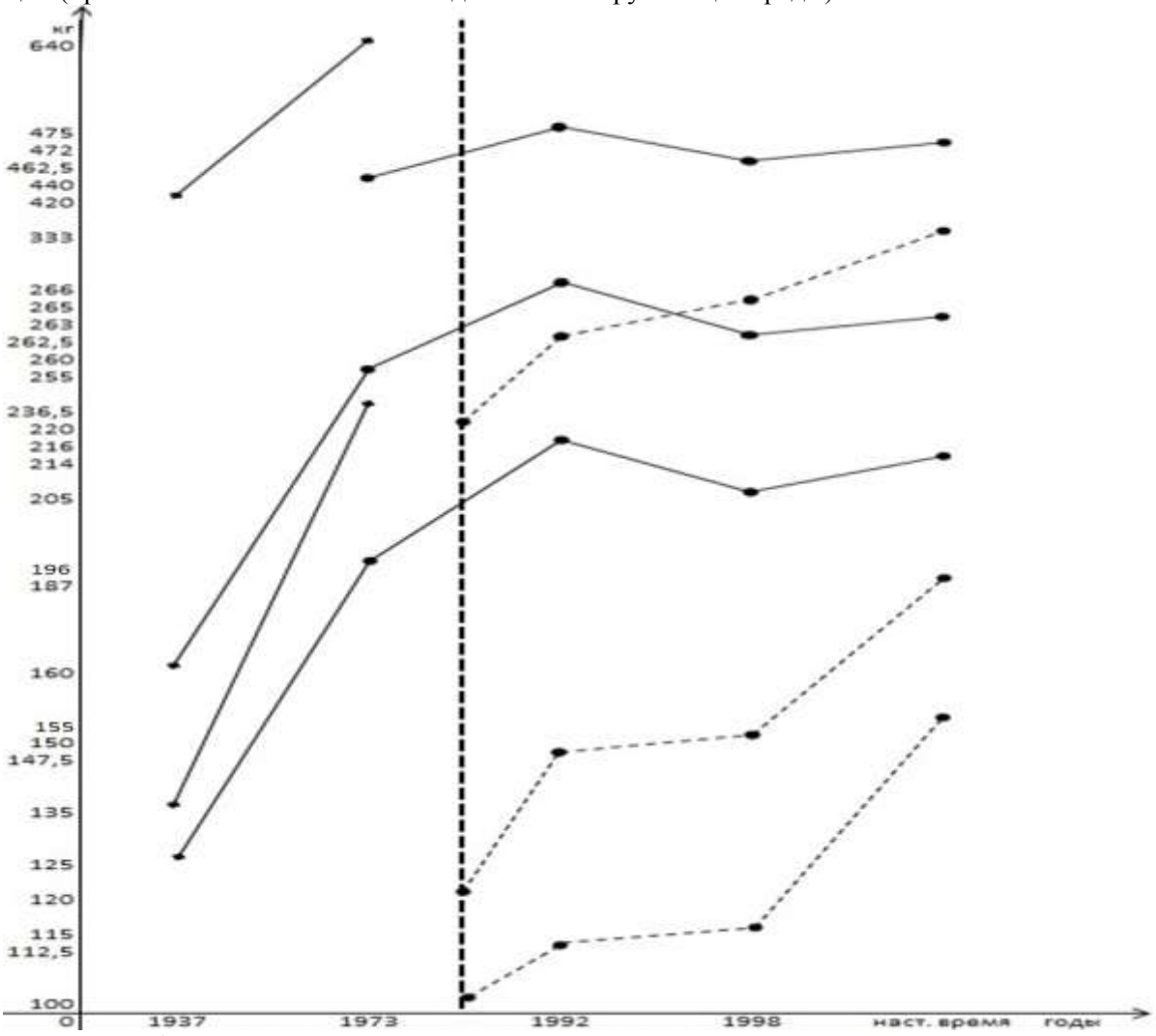


Рис. 17. Темпы роста рекордных результатов в тяжелой атлетике у мужчин и женщин.

Примечание: ——— мужчины, - - - - - - - женщины.

Понятия физических качеств (двигательных способностей) рассматривалось нами как социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. При этом как физическое

качество (способность) сила в данном исследовании выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия спортсменов на внешние объекты.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений. Сила действия выражается в килограммах, метрах, сантиметрах, минутах, секундах и т.д и т.п. Различают абсолютную (мировые рекорды в любой дисциплине лёгкой атлетики или абсолютный рекорд в тяжёлой атлетике) и относительную (высшие мировые достижения в каждой отдельно взятой весовой категории) силы действия.

Человеческий организм создан природой с огромным запасом возможностей, но человек пользуется им очень редко, один-два раза за всю жизнь, а иногда этот запас может оказаться и вовсе невостребованным. Спорт и спортивная деятельность в данном случае выступает в качестве «испытательного полигона», на котором проверяются на прочность эти самые физические возможности человека, что и находит своё отражение в высших мировых достижениях (рекордах) (табл. 1, рис. 1).

Женщина заметно слабее мужчины физически, но гораздо выносливее и сильнее его биологически – это во многом связано с функцией деторождения и гормональным фоном мужского и женского организма. Любое двигательное действие происходит с проявлением силы, а физическая сила организма зависит от наличия мужского полового гормона (тестостерона) в крови. Чем выше его концентрация – тем выше силовые показатели.

Вывод.

Мужчины и женщины отличаются друг от друга физически и функционально, поэтому и распределение ролей в жизни, семье, общественной и спортивной деятельности у них различны. Темпы роста рекордных результатов в высших мировых достижениях как в лёгкой, так и в тяжёлой атлетике выше у женщин.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скростно-силовых видах лёгкой атлетики [Текст] / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и её практические рекомендации / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Ратнер А.Б. Приглашение в олимпийский мир \ А.Б. Ратнер, В.С. Родиченко, В.В. Столбов. – М.: Советский спорт, 1995. – 31 с.
5. Тё С.Э. Биомеханика тяжелоатлетический упражнений в зависимости от соматотипа // Теория и практика физической культуры. – № 9, 2009. – С. 66-67.
6. Тяжёлая атлетика [Текст]: справочник. – М.: Советский спорт, 2006. – 436 с.

ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ РАЗЛИЧНОГО ТЕМПА И ХАРАКТЕРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ АРТИСТИЧНОСТИ ГИМНАСТОК

Ткачева О.И.,Белова Ю.В., ФГБОУ ВПО Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Псковский государственный университет» Великие Луки

Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где важную роль играет изобразительность действий. Цель современной гимнастики - выражение мыслей и чувств с помощью движений, выполненных на высоком техническом уровне. Именно эстетическое содержание гимнастики делает ее зрелищной и привлекает зрителей на трибунах.

Цель работы: научно обосновать влияния музыкальных произведений различного темпа и характера на артистичность гимнасток.

Мы предположили, что проблема достижения высокого исполнительского мастерства в художественной гимнастике может быть решена путем включения в тренировочный процесс гимнасток акцентированного прослушивания музыкальных произведений различного темпа и характера, как средство развития артистичности гимнасток

Объект исследования: процесс развития артистичности на основе использования музыкальных произведений различного темпа и характера в художественной гимнастике.

Предмет исследования:средства развития артистичности гимнасток и результативность их выступлений.

Задачи исследования:

1. На основании теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы определить современное состояние и проблемы артистизма в художественной гимнастике.
2. Исследовать критерии оценки артистичности в художественной гимнастике.

3.Разработать и научно обосновать методику развития артистичности в художественной гимнастике на основе прослушивания музыкальных произведений различного темпа и характера.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников и программных документов; анкетирование; экспертная оценка, педагогическое наблюдени, педагогический эксперимен, методы математической статистики.

Первым этапом предварительных исследований был анализ результатов выступления сборной команды Российской Федерации по художественной гимнастике на Играх Олимпиад в период с 2000 по 2012 гг. Педагогические наблюдения на Олимпиадах (2000, 2004, 2008, 2012).

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что в процессе совершенствования мастерства гимнасток требуется более качественный подход к «артистической подготовке», художественная гимнастика нуждается в выявлении оптимальных средств, необходимых для совершенствования артистичности гимнасток.

Однако результаты опроса тренеров по художественной гимнастике свидетельствуют о том, что формирование артистичности является одной из сложнейших задач в системе многолетней подготовки гимнасток и при специализированном отборе девочек в художественную гимнастику очень важно обращать внимание на артистичность (89%), при этом 100% опрошенных согласны с мнением, что артистичность надо развивать постоянно и музыкальные произведения различного характера и темпа могут положительно влиять на ее развитие.

В выборе средств для развития артистичности специалисты по художественной гимнастике разошлись в своем выборе, отдавая, прежде всего предпочтение различным танцевальным упражнениям (45%) и цирковому искусству (40%). Классический экзерсис используют 100% опрошенных, но лишь 27% из них считают, что он оказывает влияние на артистизм. Это говорит лишь о том, что до сих пор нет единой системы развития артистичности в художественной гимнастике. Хотя все специалисты сошлись в мнении о том в каком возрасте нужно развивать артистичность, отвечая на данный вопрос - ответ был однозначным - «Как только ребенок пришел в художественную гимнастику».

С учетом полученных нами данных анкетирования и проведенного анализа записей Олимпийских игр был проведен анализ соревновательных оценок гимнасток 1 юн. разряда на соревнованиях в г. Пскове (сентябрь 2014 г.). Анализу были подвергнуты программы 20 гимнасток ДЮСШ № 1 «Атлетика».

Как видно из таблицы оценки наших испытуемых по трем показателям средние и чуть ниже среднего, что говорит о необходимости поиска новых методов повышения их спортивного мастерства. С учетом этого на основе статистической обработки все исследуемые спортсменки были разделены на 2 группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек.

В начале педагогического эксперимента была проведена оценка семи компонентов артистичности, выставленные по 5-бальной системе. Для этого на основе анализа литературных источников были определении критерии оценки, и в процессе контрольных упражнений спортсменкам было предложено выразить эмоциональное состояние, которое должно было соответствовать музыкальному произведению. Каждое из предложенных упражнений было связано с определенной мелодией. Наиболее высокие показатели артистичности были продемонстрированы испытуемыми экспериментальной группы в упражнении №1(Ennio Morricone (грустная мелодия)); 100 Goran Bregovich - Lat Modej Parze (веселая мелодия), №2 - (3,5±1,1 и 3,5±1,1 соответственно). При этом вариативность данных показателей была больше, чем в других тестах (27,71%). Это свидетельствует о том, что в данных заданиях наибольший разброс в группе, где ещё формируется артистичность и поэтому однородность невелика. Наименьшие показатели продемонстрированы в оценке «удовольствия» это связано с тем, что задание одно из самых трудных и испытуемые не смогли справиться с ним в полной мере. У гимнасток обеих групп показатели одинаковые, и вариативность практически одинаковая по всем показателям.

В результате статистической обработки и корреляционного анализа, полученных данных было установлено, что между результатом выступлений и артистичностью гимнасток существует взаимосвязь. Наиболее высокая взаимосвязь была определена между такими компонентами как радость (r=0,87) и восхищение (r=0,83), это можно объяснить тем, что данные эмоции легче всего выразить, и они менее всего мешают при работе с предметом. Так же надо уточнить, что между такими эмоциями как страх (r= -0,56),удивление (r=0,67) и возмущение (r=0,56) имеется отрицательная зависимость, т.е. чем ярче выражены эти компоненты артистизма, тем хуже оценки за композицию.

Далее нами была составлена методика развития артистичности для гимнасток 1 юн. разряда, в основе которой лежало использование музыкальных произведений различного темпа и характера. Методика содержала: блок для развития мимической артистичности; блок для развития чувства предмета; блок для развития чувства ритма; блок для развития пластической артистичности.

Разработанная методика была внедрена в экспериментальную группу гимнасток 1 юн. разряда, занимающихся в ДЮСШ №1 «Атлетика», занятия по данной методике проводилась 3 раза в неделю по 90 мин. Исследуемые контрольной группы занимались по стандартной программе.

В мае 2015 года было проведено итоговое тестирование показателей артистичности. По полученным нами данным было выявлено, что по всем изучаемым показателям артистичности испытуемые экспериментальной группы имеют более высокие оценки, чем гимнастки контрольной группы.

Самые высокие оценки испытуемые экспериментальной группы получили за тестирование чувство предмета (4,3±1,1), а с учетом новых тенденций в развитии художественной гимнастики - это является одной из самых главных составляющих результативности выступлений.

Сравнивая компоненты артистичности в начале и в конце эксперимента обеих групп нами было выявлено, что наиболее значительные изменения произошли в проявлении горя (4,8±0,9) и радости (4,9±0,7), остальные компоненты имели свою динамику, но ни такую явную, скорей всего это ещё связано с типом темперамента юных гимнасток. Тем не менее, прирост показателей привел к достоверным межгрупповым различиям, что говорит об эффективности применяемой нами методики, с использование музыкальных произведений различных по темпу и характеру.

Самым главным показателем, который подтвердил нашу гипотезу, стал результат выступления наших испытуемых на соревнованиях. Наибольшие приросты произошли в оценке за артистичность и составили 85% от максимума.

Заключение. Таким образом, в результате применения специальных комплексов упражнений разработанных на основе использования музыкальных произведений различного темпа и характера, а так же подготовленности гимнасток мы увеличили не только уровень развития артистичности, но и результативность спортсменок на соревнованиях по художественной гимнастике, что подтвердило наше предположение.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Трухачева О.И., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Ключевые слова: модель тура, проектирование, рекреация, аэробика, восстановление, туристский продукт.

Введение. В широком смысле моделирование - многоплановый метод исследования, один из путей познания. Оно предполагает исследование реально существующих предметов, явлений, социальных процессов, органических и неорганических систем. А это значит, что сферы применения моделирования, по существу, неограниченны, моделирование присуще всякому познавательному процессу.

Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради - которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно в улучшении функционального состояния организма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным (А.В. Бабкин, 2008).

Актуальность исследования.

В случае занятий спортом, перед спортсменом, стоит задача – добиться максимального роста спортивных результатов. Это происходит за счет функциональных возможностей организма и, к сожалению, в ущерб здоровью, а именно из-за снижения функциональных возможностей эндокринной и иммунной систем. Туризм во всех его проявлениях пригоден в качестве средства массового оздоровления населения в силу его общедоступности (Н.В. Расцелуева, 2006).

Моделирование в туризме заключается в построении и изучении специальных объектов (моделей), свойства которых являются важными с точки зрения исследователя. Оно позволяет изучать построение и использование моделей для познания реальных процессов в туризме, т. е. основывается на исходных понятиях и определениях, позволяющих понимать язык, применяемый в исследовании (О.Ю. Грачева, 2012).

Разработка туристского продукта – сложный и многоступенчатый процесс, который включает маркетинговые исследования и анализ сегментов рынка и конкурентов на нем, предполагаемый потребительский спрос, направления выезда, конъюнктуру туристского рынка, оценку реальных затрат на разработку, рекламу и продвижение турпродукта. Анализируя данные о возможных предпочтениях и доходах покупателя, затратах турорганизатора на разработку турпродукта, можно оценить целесообразность и экономическую эффективность его разработки (А.А. Жуков, 2014).

Цель исследования – разработать модель рекреационного тура для спортсменов по спортивной аэробике, находящихся в переходном периоде годичного цикла тренировки.

Методы исследования: - теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и интернет-источников, беседа с тренерами-экспертами, моделирование.

Организация исследования: исследование проходило на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, а также на базе БОУ ДОД г. Омска «Детско-юношеская спортивная школа №1».

Результаты исследования.

Первый этап моделирования туров начинается с социального заказа. Социальным заказом в данном случае является рекреационный тур для восстановления спортсменов после соревновательного периода. Основной смысл периода восстановления состоит в том, чтобы не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить исчерпание адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха. Оптимальная продолжительность этого периода варьируется от 2 до 3 недель. Переходный период возможен и летом, и зимой, а также в межсезонье. Исходя из этого, тренер может сам решать, какие методы восстановления выбрать для спортивной команды или отдельных спортсменов.

В заказе на определенный тур учитывается количество человек, возраст, вид спорта и т.д. Рекреационный туризм, как метод восстановления спортсменов в переходный период, может решать задачи переходного периода круглогодичного тренировочного цикла. В зависимости от пожеланий и возможностей самих спортсменов и тренеров, страна или место для рекреационного тура могут быть различны: это может быть пляжный отдых, туристический поход, зимний горнолыжный отдых. Какой бы ни был вид туризма, нужно учитывать специфику вида спорта команды и не делать перерыв в тренировках, здесь должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности.

На втором этапе выдвигается цель тура. В зависимости от целей туров, оператор может специализироваться на продаже познавательных (экскурсионных), паломнических, обучающих, инсентив-экологических, оздоровительных, тематических туров, туров, ориентированных на отдых, клубный отдых и таймшер, деревенский отдых, молодежный туризм и так далее.

Целью данного рекреационного тура является восстановление спортсменов после соревновательного периода. Формат: рекреационный тур в Абхазию.

На следующем этапе составления модели рекреационного тура для спортсменов необходимы базовые знания: здесь выделяются дисциплины, области знаний для того, чтобы разработать данный тур. Здесь мы выделили следующие дисциплины: рекреалогия, рекреационный туризм, география рекреационных систем и туризма, базовые виды физкультурной рекреации, безопасность в сфере рекреации и туризма, теория и методика культурно-досуговой деятельности, анимация в туризме, правовое регулирование в туризме, теория и методика физической культуры, анатомия и морфология человека, физиология человека, мониторинг физического состояния человека

После пройденных этапов можно приступать к компонентам рекреационного тура, т.е. его составляющим.

В состав любого тура входят основные и дополнительные услуги. Основной комплекс услуг - это набор услуг, составляющих программу обслуживания в рамках тура. В зависимости от целевой направленности и назначения тура он включает в себя следующие услуги: транспортировка (перевозки); проживание; питание; программные. Услуги транспортировки - делится на 3 основных типа: доставка туристов от места их проживания к месту назначения и обратно; трансфер; транспортное обеспечение программных услуг тура. Услуги проживания - это основной вид туристических услуг, подлежащих обязательному представлению в рамках любого организованного туристического путешествия. Услуги питания также относятся к основному комплексу туристских услуг, включаемых в тур. Программные услуги представляют собой комплекс экскурсионных, развлекательных, познавательных, обучающих и других услуг, формируемых в соответствии с целевым назначением тура. Основной комплекс услуг является обязательным элементом каждого тура. Набор услуг включается в стоимость тура и не подлежит замене или отказу потребителя от их включения в тур. Основной комплекс услуг формирует основу стоимости тура.

Дополнительные услуги - важный компонент тура, включающий в себя любые услуги, которые могут быть оказаны потребителю по его желанию в соответствии с его интересами за дополнительную плату (Ю.А. Матюхина, 2014).

Дополнительными компонентами рекреационного тура для спортсменов могут быть: тренировочная программа, познавательная программа и анимационно-развлекательная программа. Тренировочная программа может меняться в зависимости от целей тура, методов, способов и количества тренировок. Познавательную программу также могут выбирать сами туристы. Состав анимационно-развлекательной программы дополняют конкурсы, водные аттракционы, дискотеки и т.д.

На основе изученного материала нами была создана модель рекреационного тура в Абхазию для спортсменов по спортивной аэробике, находящихся в переходном периоде годичного тренировочного цикла (рис. 18).

Выводы: рассмотрев типы туризма, мы определили, что рекреационный туризм имеет основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основными критериями при выборе вида отдыха являются: потребности и интересы человека, его физические особенности и финансовые возможности. Активный туризм – это интенсивная деятельность человека в процессе отдыха, например, развлечения, спортивные нагрузки. На основе изученного материала нами была создана модель рекреационного тура в Абхазию для спортсменов по спортивной аэробике, находящихся в переходном периоде годичного тренировочного цикла, которая включает в себя следующие разделы: социальный заказ, цель, формат, базовые знания, компоненты рекреационного туризма (тренировочная программа, познавательная программа, культурно-развлекательная программа).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма [Текст] / А. В. Бабкин. – М.: Советский спорт, 2008. – 208с.
2. Грачева, О.Ю. Организация туристического бизнеса: технология создания турпродукта: Учебно-практическое пособие [Текст] / О.Ю. Грачева, Ю.А. Маркова, Л.А. Мишина, Ю.В. Мишунина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2012. – 276 с.
3. Жуков, А.А. технология и организация операторских и агентских услуг: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст] / А.А. Жуков, С.О. Дерябина. – 1-2 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.
4. Мошкова, И.А. Содержание и методика обучения студентов проектированию экскурсионных маршрутов [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08. - Москва, 2002. - 201 с
5. Расцелуева, Н.В.: Рекреационные возможности спортивно-оздоровительного туризма [Текст] / Н.В. Расцелуева // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции / ДВГАФК. – Хабаровск, 2006. – с. 275-278.
6. Трегуб, А.И.: Поход выходного дня как способ рекреации [Текст] / А.И. Трегуб, В. Е. Перегоедов, И. С. Полуянов // Теория и практика физической культуры.- 2011.- № 6. - С. 57-58.

Базовые знания: рекреалогия, рекреационный туризм, география рекреационных систем и туризма, базовые виды физкультурной рекреации, безопасность в сфере рекреации и туризма,теория и методика культурно-досуговой деятельности, анимация в туризме, правовое регулирование в туризме, теория и методика физической культуры, анатомия и морфология человека, физиология человека, мониторинг физического состояния человека

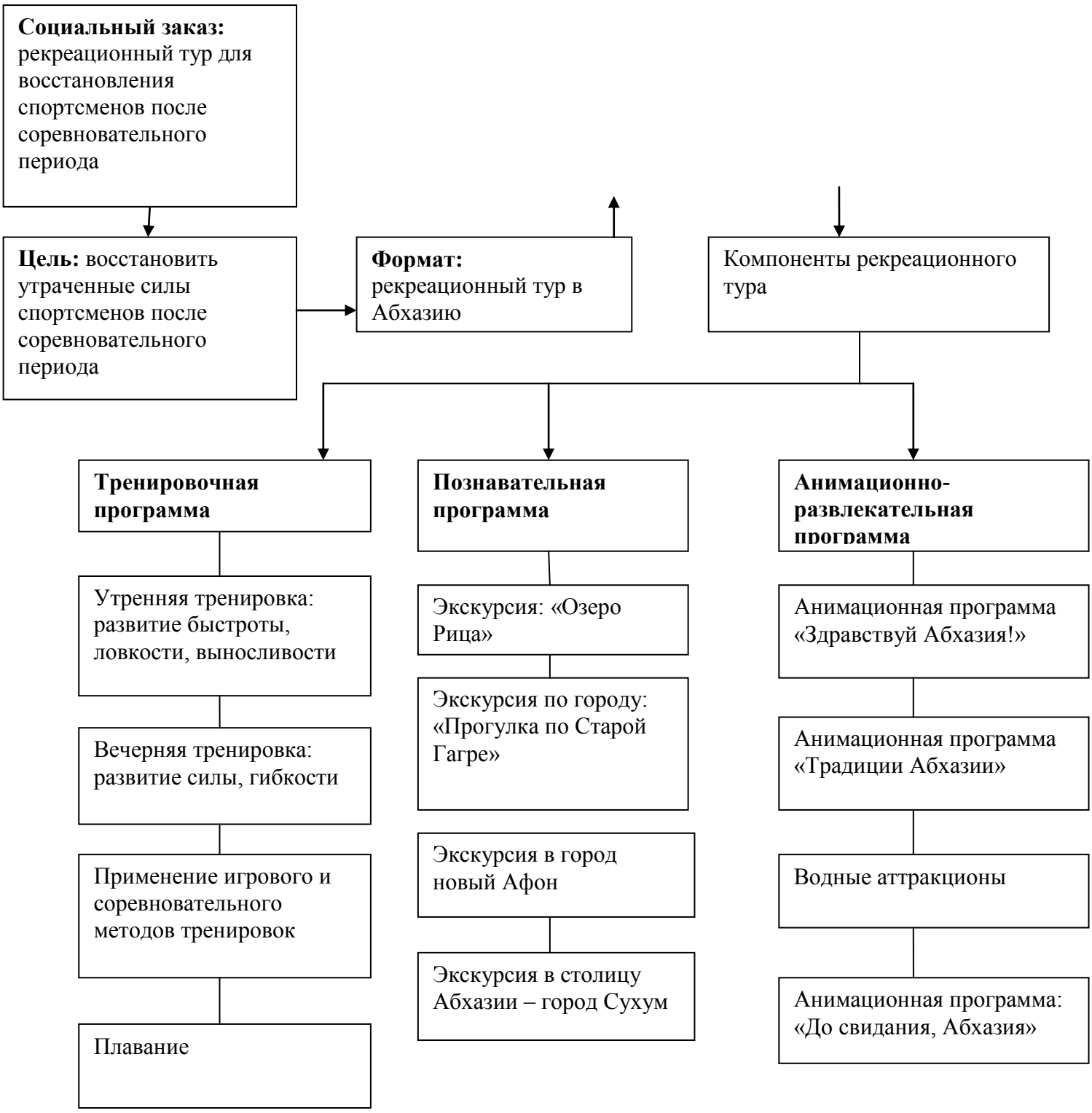


Рис.18 Модель рекреационного тура в Абхазию

ВЛИЯНИЕ ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИЦ СТАРШИХ КЛАССОВ

В.И. Тхорев, А. Арнаутова, М.В. Павленко, А.М. Севикян, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Ключевые слова: физическое здоровье, функциональное состояние, физическая подготовленность, школьницы старших классов.

Современный этап развития общества характеризуется ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения. Данный факт проявляется в снижении функциональных возможностей организма детей м подростков, сужением диапазона его приспособлений к меняющимся условиям среды. Причинами являются снижение двигательной активности, умственное утомление, обусловленное все возрастающим объемом информации, которую должен воспринять и усвоить современный школьник. Такое положение дает основание специалистам (И.А.Криволапчук, Д.В.Мельников, 2013; С.П.Аршинник, В.И.Тхорев, М.Ю.Пушкарный, 2015 и др.) считать, что здоровье школьников - это проблема, которая имеет не только медицинское, но и социально- педагогическое решение. Последнее предполагает, прежде всего, выделение компонентов, формирующих физическое здоровье школьников, для разработки эффективных мер воздействия на них средствами физического воспитания. Данному аспекту проблемы и посвящены осуществленные нами исследования.

В качестве интегральной характеристики физического здоровья школьников использовалась его экспресс оценка, осуществляемая в баллах по методике Г.А.Апанасенко (1998, 2000). В число рассматриваемых показателей функционального состояния вошли: динамометрия, ЖЕЛ, ЧСС и АД; а также индексы: жизненный, силовой, Робинсона и Руфье. Физическая подготовленность школьниц характеризовалась результатами выполнения ими следующих двигательных заданий: бега на 60м, 3по10м и 2000м; прыжка в длину с места, наклоном туловища вперед, подтягиванием на низкой перекладине.

Исследования проводились в рамках осеннего (2014г.) этапа мониторинга физического состояния школьников. В них были задействованы 61 учащаяся старших классов средней общеобразовательной школы № 57 г.Краснодара.

В ходе исследования установлено наличие 23 (двадцати трех) статистически значимых ($P<0,05$ - $P<0,01$) корреляционных связей из 36 возможных (табл. 1), что составляет 63,9%. В соответствии с имеющейся градацией (А.М. Новиков, Д.А. Новиков,2007) 2 из них (8,7%) относятся к тесным; 3 (13,0%) к средним и 18 (78,3%) к слабым.

Следует отметить, в число параметров функционального состояния, не оказывающих статистически значимого влияния на физическое здоровье школьниц старших классов, вошли лишь два показателя: весо-ростовй индекс и величина артериального давления. Остальные характеристики в той или иной степени обуславливают степень физического здоровья девушек 16-17 лет.

Таблица 60. Интеркорреляционная матрица обусловленности физического здоровья школьниц старших классов показателями их функционального состояния

Показатели	ФЗ	Жизнен-ный индекс	Силовой индекс	Индекс Робинсона	Весо-ростовой индекс	Динамо-метрия, кг	ЖЕЛ, мл	ЧСС, уд/мин	АД, мм.рт.с
ФЗ	X	0,51**	0,44**	-0,57**	-0,07	0,44**	0,46**	-0,44**	-0,12
Жизненный индекс		X	0,59**	-0,26*	-0,29*	0,33**	0,77**	-0,21	-0,33**
Силовой индекс			X	-0,04	-0,31*	0,36**	0,27*	-0,01	-0,14
Индекс Робинсона				X	0,01	-0,24	-0,43**	0,88**	0,07
Индекс Руфье					X	-0,38**	-0,38**	0,25*	0,16
Динамо-метрия,кг						X	0,32*	-0,28*	0,19
ЖЕЛ, мл							X	-0,35**	-0,22
ЧСС, уд/мин								X	-0,19

АД, мм.рт.с									X

Примечание: * - 95% уровень достоверности; ** - 99% уровень достоверности.

Таким образом, совокупность полученных результатов позволяет с определенным основанием констатировать, что в рассматриваемом возрастном периоде на физическое здоровье девушек в наибольшей степени оказывают влияние характеристики, отражающие их силовые и дыхательные возможности. Данный факт предполагает корректировку содержания уроков физической культуры для этого контингента в сторону увеличения двигательных заданий, предусматривающих преимущественное развитие силовых способностей и общей выносливости.

Задачей следующего этапа наших исследований послужило определение степени обусловленности базового критерия физического здоровья результатами выполнения девушками 16-17 лет тестовых двигательных заданий, характеризующих различные стороны их физической подготовленности.

Полученные в результате проведенных обследований данные представлены в таблице 2. Установлено отсутствие статически достоверной ($P<0,05$) обусловленности экспресс-оценки соматического здоровья школьниц старших классов результатами выполнения девушками тестов, предусмотренных школьными программами физического воспитания. Во всех рассмотренных случаях зафиксирована очень слабая корреляционная связь (от $r= 0,07$ до $r = 0,19$).

Таблица 61. Интеркорреляционная матрица обусловленности соматического здоровья школьниц старших классов уровнем их физической подготовленности

Показатели	ФЗ	Бег 60м, с	Челночный бег 3х10м, с	Бег 2000м, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на перекладине, кол-во
ФЗ	X	-0,14	-0,19	-0,09	-0,07	0,07	0,12
Бег 60м, с		X	0,08	-0,13	-0,33**	0,10	-0,23
Бег 3*10 м, с			X	-0,06	-0,08	-0,20	-0,02
Бег 2000 м, с				X	0,16	-0,05	-0,06
Прыжок, см					X	0,08	0,47**
Наклон, см						X	0,10
Подтягивание, кол-во							X

Примечание: ** - 99% уровень достоверности.

Следует отметить, что полученные в процессе интеркорреляционного анализа данные свидетельствуют о наличии лишь 2 (двух) статистически значимых ($P<0,01$) корреляционных связей из 21 возможных, что составляет 9,5%.

Полученная информация позволяет констатировать отсутствие статистически значимой обусловленности физического здоровья девушек 16-17 лет показателями, отражающими уровень их физической подготовленности. Видимо, они оказывают влияние опосредованно, или же в совокупности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №4.- С.29.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248с.
3. Аршинник С.П., Тхорев В.И., Пушкарный М.Ю. Структура и содержание современного здоровье сберегающего урока физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2015. - № 9 (127). – с. 32-42.
4. Криволапчук И.А., Мельников Д.В. Особенности физического состояния девочек 9-10 лет в зависимости от уровня развития «ведущего» физического качества// Новые исследования, 2013, № 1. - с.119-129.
5. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология. – М.: СИНТЕГ. 2007. – 663 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ОСНОВЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Тюхменёва Марьяна Владимировна, Забайкальский государственный университет, г. Чита

Аннотация: В статье рассматривается использование метода сопряженных воздействий в системе подготовки волейболистов, включающего взаимосвязь совершенствования технических приемов игры и развития специальных физических качеств, который позволит улучшить показатели технической и специальной физической подготовленности волейболистов.

Ключевые слова - тренировочный процесс, специальная подготовка, метод сопряженных воздействий, физическая подготовка, техническая подготовка.

Актуальность исследования. Специфика структуры и содержания процесса многолетней подготовки волейболистов, выбор эффективных средств и методов тренировки существенным образом зависит от особенностей игровой соревновательной деятельности. Результативность игроков, прежде всего, определяется разнообразием арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Целостный и сложный характер игры требует оптимального сочетания названных факторов [6; 5]. Процесс формирования профессионального спортсмена - волейболиста включает различные виды подготовки, основными из которых являются специальная физическая и техническая. Последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют логическую связь, которая заключается в том, что характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки [1].

Специальная физическая и техническая подготовка квалифицированных волейболистов должна осуществляться на основе принятой периодизации спортивной тренировки и направлена на совершенствование физической и технической подготовленности, что обусловлено стадиями становления спортивной формы и различием задач на этапе спортивного совершенствования [4, 3]. В настоящее время ведется широкий поиск средств и методов специальной подготовки волейболистов, позволяющих эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Особый интерес представляет проблема взаимосвязи средств специальной физической и технической подготовки. Решение этих вопросов на этапе спортивного совершенствования могло бы способствовать выбору рациональных средств тренировочных воздействий на занимающихся. Анализ специальной литературы показал, что вопросам физической и технической подготовки в тренировке волейболистов разной спортивной квалификации уделяется большое внимание. Однако системных исследований взаимосвязи уровня развития физических качеств и элементов спортивной техники у волейболистов на этапе спортивного совершенствования не выявлено, что является актуальным.

Актуальность исследования обусловлена:

- недостаточной разработанностью и применением метода сопряженных воздействий (взаимосвязь специальной физической и технической подготовки) в процессе подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования ДЮСШ;
- отсутствием пособий и методических рекомендаций для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, отражающих взаимосвязь специальной физической и технической подготовки у волейболистов групп спортивного совершенствования.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики специальной подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования на основе метода сопряженных воздействий.

Задачи исследования

1. Проанализировать научную, методическую, учебную литературу по особенностям подготовки волейболистов в группах спортивного совершенствования, специальной физической и технической подготовке волейболистов с целью выявления эффективных средств и методов учебно-тренировочного процесса.
2. Разработать методику учебно-тренировочного процесса, направленную на совершенствование специальной физической и технической подготовки волейболистов методом сопряженных воздействий и внедрить ее в занятия экспериментальной группы.
3. Обосновать эффективность воздействия методики на показатели физической и технической подготовленности, соревновательной деятельности волейболистов групп спортивного совершенствования.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс у волейболистов, занимающихся в ДЮСШ в группе спортивного совершенствования 2- года обучения.

Предмет исследования – специальная подготовка волейболистов групп спортивного совершенствования на основе метода сопряженных воздействий.

Гипотеза исследования - предполагается, что использование метода сопряженных воздействий в системе подготовки волейболистов включающего взаимосвязь совершенствования технических приемов игры и развития специальных физических качеств, позволит улучшить показатели технической и специальной физической подготовленности волейболистов.

Практическая значимость - заключается в том, что разработанная методика, направленная на совершенствование специальной подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования на основе метода сопряженных воздействий и результаты исследования могут быть использованы на практике в подготовке резервов высококвалифицированных волейболистов и в массовой спортивной работе по волейболу для повышения качества тренировочных занятий за счет применения разработанных комплексов специальных упражнений; для осуществления контроля за эффективностью тренировочного процесса и уровнем подготовленности волейболистов по компонентам технической и физической подготовки; при разработке программ для спортивных школ по волейболу и методических материалов для специалистов физической культуры.

Методика учебно-тренировочного процесса у волейболистов, занимающихся в группах спортивного совершенствования

Основой разработки методики учебно-тренировочного процесса, направленной на совершенствование специальной физической и технической подготовки и включающей специальные упражнения сопряженного воздействия для совершенствования физических качеств и технических приемов игры в волейбол являлась «Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства»[2].

Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном тренировочно-соревновательном цикле для групп спортивного совершенствования свидетельствует о том, что на фоне общего увеличения часов значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки в сравнении с учебно-тренировочными группами.

В экспериментальной группе волейболистов объем нагрузки в годичном тренировочно-соревновательном цикле составлял 1456 часов. На теоретическую подготовку планировалось 24 часа - 1,65%. Общая физическая подготовка составила 120 часов - 8,24%; специальная физическая подготовка - 160 часов - 10,99%. На техническую подготовку планировалось 230 часов - 15,80%. Тактической подготовке отведено столько же времени - 230 часов - 15,80%. Интегральная подготовка составляла 260 часов - 17,86%.

Инструкторская и судейская практика составляла 30 часов - 2,06%. 210 часов - 14,42% - планировалось на соревнования. Контрольно-переводные испытания составили 36 часов - 2,47%. Восстановительные мероприятия - 156 часов - 10,71%.

Для проведения исследования в экспериментальной группе применялись комплексы упражнений сопряженного воздействия, направленные на повышение уровня специальной физической и технической подготовленности волейболистов. Всего было разработано восемь комплексов упражнений, направленных на развитие скоростной, прыжковой и игровой выносливости, специальной ловкости, прыгучести, быстроты двигательной реакции, быстроты отдельных движений и быстроты перемещений во взаимосвязи с техническими приемами игры в волейбол. Упражнения применялись в основной части учебно-тренировочного занятия. На выполнение комплекса упражнений выделялось от 45 до 60 минут времени занятия. Всего в течение педагогического эксперимента было проведено 132 учебно-тренировочных занятия, с целенаправленным применением упражнений, направленных на взаимосвязь специальной физической и технической подготовки - 66.

Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости во взаимосвязи с техническими приемами игры:

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).

3. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.

4. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.

5. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1 (5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.

Ниже представлены примеры из комплексов упражнений.

Комплекс упражнений для развития прыжковой выносливости во взаимосвязи с техническими приемами игры:

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4 (2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.

2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).

3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3, 2, 3, 4.

4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2 (4).

5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4, 3,2.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа источников научно-методической литературы по особенностям подготовки волейболистов в группах спортивного совершенствования, специальной физической и технической подготовке волейболистов выявлены эффективные средства и методы учебно-тренировочного процесса, направленные на совершенствование специальной физической подготовки и технического мастерства волейболистов групп спортивного совершенствования.

2. Разработана методика учебно-тренировочного процесса, направленная на совершенствование специальной подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования методом сопряженных воздействий и внедрена в занятия экспериментальной группы.

3. На основании полученных результатов исследования представлены наиболее высшие темпы прироста волейболистов групп спортивного совершенствования как: беге 92 метра с изменением направления движения «елочка» - 7,82%; в прыжках вверх с места толчком двух ног - 5,78%; в прыжках в длину с места - 5,05%; в метании набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя - 8,59%. В показателях технической подготовленности: результат в передачах сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование) -43,55%; в подачах на точность в прыжке - 32,41%; результат нападающего удара прямого из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи) -36,55%; в приеме подачи из зоны 5 в зону 2 на точность -29,58%.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бышляга С.Ю. Составные части процесса подготовки волейболистов в логической последовательности и относительно друг друга /С.Ю. Бышляга // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «Теория и практика физической культуры и спорта в условиях модернизации образования». - Ижевск: изд-во Удмуртского университета, 2009. - С. 387-388.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.: «Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства» (2008).
3. Зайцев А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания /А.А. Зайцев. - Калининград: изд-во Калининградского университета, 2007. - 26 с.
4. Педру Ж. М. Агостинью Физическая подготовка волейболистов в подготовительном периоде / Педру Ж. М. Агостинью //Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 1. - С. 249-251.
5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов /А.Г. Фурманов. - Минск: изд-во «Мет», 2007 - 329 с.
6. Шипулин Г.Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов /Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков //Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 6. - С. 34-36.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ФАКТОР УПРАВЛЕНИЯ НАГРУЗКАМИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Урсегов К.Б., руководитель школьного спортивного клуба «Royal-спорт», ГБОУ, школа №2065 города Москвы

Ключевые слова: баскетбол, нагрузки, управление, годичный цикл

Современный спорт предъявляет большие требования к спортсменам высокой квалификации различных видов спорта. Насыщенный график соревнований и тренировочного процесса создают огромную нагрузку на организм спортсмена.

Женский баскетбол не является исключением. Особенно чрезмерные нагрузки приходятся на баскетболисток сборных команд России, т.к. в годичном цикле им приходится готовиться и участвовать в соревнованиях и за клубную и за сборную команду страны. В связи с этим возникает необходимость решения проблемы - управления подготовкой элитных спортсменок и планирования нагрузок в годичном цикле для поддержания высокого уровня эффективности соревновательной деятельности баскетболисток.

Как известно, при подготовке баскетболистов сборных команд активно и систематически применяются этапный, текущий контроль и обследование соревновательной деятельности. Однако в работе баскетбольных клубов, где кандидаты в сборную команду страны проводят большую часть подготовки в годичном цикле, система комплексного контроля внедрена недостаточно. Тренеры чаще всего прибегают к анализу соревновательной деятельности, не получая полной и объективной информации о физической,

психологической подготовленности игроков. Подтверждением сказанному является проведенное нами анкетирование тренеров баскетбольных команд высокой квалификации.

Проанализировав результаты анкетирования, мы пришли к следующему заключению:

- все, без исключения, тренеры считают, что комплексный контроль необходим для ведения успешного тренировочного процесса;
- все тренеры хотят получать информацию о функциональном состоянии игрока и 85% о психологическом состоянии;
- 54% тренеров используют психодиагностику, 69% функциональную диагностику, 23% пульсометрию;
- все тренеры отмечают, что для ведения систематичного комплексного контроля им не хватает аппаратуры, 62% - «рабочих рук», 23% - знаний;
- 62% тренеров нуждаются в рекомендациях по проведению комплексного контроля;
- все тренеры отслеживают эффективность соревновательной деятельности баскетболисток.

Понимая высокую значимость обследования соревновательной деятельности, в комплексе отражающую подготовленность баскетболистов, мы изучили эффективность игровых показателей баскетболисток ведущих сборных команд мира и ведущих клубных команд России в сезонах 2013-2014 и 2014-2015 и провели сравнение с модельными показателями целевой комплексной программы (ЦКП).

Показатели россиянок невысоки и во многом уступают модельным характеристикам ЦКП. Россиянки составляют конкуренцию иностранным командам лишь в результативности защитников, в их эффективности 3-х очк. бросков и количестве подборов, а также в количестве голевых передач наших центровых.

Также нами проведен анализ игровых показателей баскетболисток – игроков сборной команды России на внутреннем Чемпионате (Таблица 61). Результаты представлены в сравнении с иностранными игроками, играющими в российских клубах и с модельными характеристиками.

Таблица 61. Сравнение показателей соревновательной деятельности в сезоне 2014-2015 игроков сборной команды России и ведущих легионерок с модельными показателями ЦКП 2013-2016 (по амплуа, в среднем за матч)

Показаетли игроки	Игровое время, м:с	Результативность, кол-во очков	Броски с игры, %	3-х очк. броски, %	Под-боры	Голев. передачи
З а щ и т н и к и						
Россия	18:57	8,1	39,2%	28,1%	2	1,9
Легионерки	24:05	10,6	46,2%	34,7%	3,5	2,9
Модель ЦКП	-	11	51%	41%	3,5	3,5
Н а п а д а ю щ и е						
Россия	14:21	4,8	37,0%	19,3%	2,7	1,1
Легионерки	19:56	12	48,5%	30,4%	4,1	2,8
Модель ЦКП	-	12,5	52%	41,5%	6	4,5
Ц е н т р о в ы е						
Россия	16:36	7,6	44,1%	5,6%	5,1	0,9
Легионерки	27:02	17	51,3%	21,2%	7,1	3,0
Модель ЦКП	-	17,5	53,5%	-	8,5	5

Как видно баскетболистки сборной России как на международном уровне, так и во внутреннем Чемпионате имеют более низкие показатели по сравнению с зарубежными игроками. Подтверждением этому является и выявленный нами рейтинг игроков женской Премьер-лиги сезона 2014-2015 по показателям соревновательной деятельности, где россиянки находятся не на первых позициях, и лишь по некоторым показателям попадают в тройку призеров.

Столь подробный анализ показателей соревновательной деятельности приводит к необходимости выявления причин отставания российских баскетболисток от иностранных игроков. Предположительно среди причин может быть недостаточно высокий уровень физической подготовленности, психологическая неустойчивость, недостаточная техническая оснащенность игроков и другие. Но мы предположили, что одной из главных причин является перегруженность игроков за счет нерационального построения годичного цикла и сочетания нагрузок игроков команды России в сборной и в клубной работе.

В связи с этим, следующим этапом в нашей работе было проведение анализа структуры годичного цикла и выявление показателей нагрузок, с которыми приходится справляться баскетболисткам сборной команды России как в составе сборной команды, так и в своих клубах.

Исследование нагрузок включало в себя подготовку и участие клубных команд в сезонах 2013-2014 и 2014-2015, а также централизованную подготовку и участие женской сборной команды России по баскетболу к Чемпионату Европы 2013 года.

Объектом наших исследований явились женская сборная России и 2 ведущих клуба России: Команда «УГМК» из Екатеринбурга –Чемпион России последних лет и команда «Спарта&К» - 4-х кратный Чемпион Евролиги, т.к. именно они являются базовыми клубами сборной команды и именно на этих игроков ложится основная нагрузка в матчах.

В таблице 2 представлен годичный цикл подготовки баскетболисток в сезонах 2013-2014 и 2014-2015 гг., отражающий их структуру подготовки по системе «клуб-сборная». Как видно, в первом полуцикле годичного цикла 2013-2014 баскетболистки с июля по апрель выступают в составе клубов, а затем после 2-х месячного переходного периода осуществляют в составе сборной России централизованную подготовку и участие в Чемпионате Мира. В это же время баскетболистки клубных команд, не попавшие в состав сборной, имеют более длительный переходный период с конца апреля по август, что составляет более 3-х месяцев. После Чемпионата Европы игроки сборной команды без должного времени на отдых приступают к подготовке клубного сезона 2014-2015.

Таким образом, таблица 62 указывает на существенную разницу в структуре нагрузок годичного цикла у баскетболисток клубных команд и членов сборной команды страны. Подтверждением этому являются конкретизация тренировочных и соревновательных нагрузок двух ведущих женских клубных команд в России.

Таблица 62.Годичный цикл подготовки баскетболисток высокой квалификации по системе «клуб-сборная» в сезонах 2013-2014 и 2014-2015 г.г.

2013 год												2014 год												2015 год					
Этап клубной подготовки										Перех. период (ПХ)		Центр. подка нац. команды России			ПХ	Этап клубной подготовки					
Подготовит. период (ПП)				Соревновательный период (СП)								ПП		СП		Соревновательный период					
Июль	Авг	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр
8 игр 76 дней				16 игр 66 дн.		мин ц	17 игр 81 дн.		мин ц	8 20	65 дн.	15 игр 65 дн.		9 11		20 и 71 д		мин ц	18 игр 77 дн.		мин ц	9 22
Контр. матчи				Чемпионат России Кубок России Евролига Еврокубок ФИБА								Контр. матчи		ЧМ		Чемпионат России Кубок России Евролига Еврокубок ФИБА					

В таблице 63 представлены объемы нагрузок клубных и сборной команды России в годичных циклах сезонов 2013-2014 и 2014-2015.

Таблица 63. Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок ведущих клубных команд России и национальной женской команды по баскетболу в сезоне 2013-2014 и 2014-2015 г.г.

Команда	Клубная команда			Национальная команда		Клубная команда		
Периоды	Подгот. период	Сорев. период	Всего	Подгот. период	Сорев. период	Подгот. период	Сорев. период	Всего
Дней подготовки	76	195	271	65	11	78	170	248
Рабочих дней	57	145	202	54	9	59	127	186
Рабочих часов	232	604	836	83	9	236	520	756
Тренировочных занятий	106	243	349	216	31	112	213	349
Контр. и офиц. матчей	8	47	55	15	9	6	47	53

В заключении мы пришли к следующим выводам:

- ведущие российские игроки уступают легионерам в эффективности соревновательной деятельности;

- модельные характеристики ЦКП немного превышают показатели ведущих команд мира, что говорит о необходимости пересмотра модельных характеристик и внесения некоторых коррекций;

- баскетболистки сборной России имеют более высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, чем игроки, выступающие только в составе клубных команд;

- баскетболистки сборной команды России после завершения клубного сезона имеют в связи с началом подготовки к ЧЕ более короткий переходный период, чем игроки, не попадающие в состав сборной, и практически без должного восстановления после ЧЕ приступают к выполнению тренировочных нагрузок следующего сезона клуба;

- баскетболистки клубных команд после завершения в апреле Чемпионата России имеют длительный переходный период, что противоречит принципу систематичности спортивной подготовки и приводит к потере спортивной формы и снижению спортивного мастерства игроков. Здесь крайне необходима индивидуальная работа баскетболисток, предшествующая началу предсезонной клубной подготовки;

- перегруженность игроков сборной команды России существенно влияет на их физическое состояние и на показатели соревновательной деятельности в клубной команде, в связи с чем они имеют меньшую игровую и соревновательную практику;

- существующая система нагрузок опасна для здоровья спортсменок и не создает благоприятных предпосылок к набору спортивной формы и ее удержанию в оптимальном состоянии в наступающем новом сезоне. Необходимо систематизировать нагрузку игроков сборной команды России;

- необходимо разработать рекомендации РФБ для внесений изменений в регламент Чемпионата России, с выделением межигровых окон для планомерной работы сборной команды страны и для систематизации тренировочных и соревновательных нагрузок.

В заключении следует отметить, что рациональное построение тренировочного и соревновательного процессов способствует поддержанию спортивной формы спортсменок на высоком уровне в течение годичного цикла, предупреждает их перегруженность и позволяет осуществлять соревновательную деятельность с более высокой эффективностью.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Булкин В.А.Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений // Тенденции развития спорта высших достижений: Сб. научн. тр. //Сост. Б.Н. Шустин. - М.: ЦНИИС, 1993, с. 57-62.
2. 2. Верхошанский Ю.В.Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.:
4. Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 21-36.
6. Годик М.А. Состояние спортсмена и разновидности контроля. - В кн.: Спортивная
7. метрология: Учебник для институтов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1988, с. 161 - 172.
8. Запорожанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте // Теория и практика
9. физической культуры, 1982, № 2. – С. 41-43.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 220 с.
11. Иванов В.В.Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 256 с.
12. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. научн. тр. /Гл. ред. Е.А. Грозин. - Л.: ЛНИИФК, 1984. - 125 с.
13. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов /Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. - Киев: Здоровье, 1985. - 192 с.
14. Biddle S. Physical Activity, Health and Well-Being //International Scientific Consensus Conference. - Qnebec City, 1995. - P.23-29

ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Челядин Н.Г., Семянникова В.В., к.п.н., доцент,
Елецкий государственный университет имени И.А.Бунина, г.Елец

Аннотация. Техническая и тактическая подготовка футболистов на начальном этапе спортивной специализации.

Ключевые слова. Техническая подготовка, тактические действия, спортсмены-футболисты, средства, методы, удары по мячу, спортивные результаты.

Высокая сложность соревновательной деятельности в футболе предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена. Многие ведущие отечественные тренеры и специалисты в области футбола до сих пор спорят, какая же сторона подготовки спортсмена играет ведущую роль в

достижении высоких спортивных результатов в современном футболе, отводя главенствующую роль либо физической, либо технической, либо тактической подготовленности. Очевидно же, что достижение высоких спортивных показателей и результатов спортсменами-футболистами возможно лишь при высоком уровне комплексного развития всех выше перечисленных видов подготовки в сочетании с глубокими теоретическими знаниями и значительным уровнем их морально-волевой подготовленности. В связи с этим современный уровень футбола требует от спортивной науки принципиально новых подходов в теории и методике обучения данного вида спорта, направленных на оптимизацию процессов различных видов подготовки спортсменов-футболистов [1, 3].

Одним из основных факторов, исходя из совокупности игры, обеспечивающих возможности достижения высоких спортивных результатов футболистов, является уровень их технического мастерства [2, 3, 4]. Поэтому совершенствование средств и методов технической подготовки, рассматривается как важный резерв повышения спортивного мастерства отечественных футболистов [2].

Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом. В решении их главная роль из технического арсенала команды по праву отведена ударам. Удар по мячу - один из главных элементов техники футбола, способных решать в игре основные тактические задачи. Разнообразные удары позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника. Правила разрешают наносить удары по мячу любой частью тела, кроме рук. Чаще всего удары по мячу наносят ногами и головой [2, 3].

Ценность удара определяется его качеством - точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой. Правильное выполнение удара гарантирует игроку точность направления полета мяча. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила обеспечивает полету мяча высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения бьющего.

От числа ударов по воротам во многом зависят процент реализации голевых моментов, успех в организации, развитии и завершении атак. Далеко не в каждом ударе названные качества проявляются. Так, чтобы послать мяч высоко - далеко (без адреса, лишь бы обезопасить свои ворота), не нужны ни особая точность, ни знание секретов маскировки. При передачах же мяча к качеству удара предъявляется комплекс высоких требований, а в некоторых передачах мяча в полной мере должны проявляться все лучшие качества.

Среди тренировочных средств, используемых в процессе технической подготовки футболистов при обучении ударам по мячу, основное место занимают всевозможные специальные упражнения. В то же время данные средства не всегда позволяют достичь ожидаемых результатов, так как рекомендации по их использованию недостаточно обоснованы и весьма противоречивы, да и уровень развития футбола не стоит на месте. Поэтому, направленность воздействия этих средств и их применение не всегда соответствуют задачам качественного обучения техническим элементам, связанных с ударом по мячу. Что привело к резкому отставанию в последние десятилетия в плане технического мастерства отечественных футболистов самого разного уровня от ведущих европейских и мировых футбольных школ.

Техническая подготовка футболистов – это сложный, многогранный процесс, начинающийся с самых ранних этапов спортивной подготовки. Одним из важных этапов, на котором и закладывается основная база большинства технических элементов, является этап начальной подготовки. Исходя из всего выше сказанного, следует, что актуальным является проведение исследований по определению оптимальных упражнений применяемых в технической и тактической подготовке футболистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев, С.В. Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола / С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006. - С. 9-12.

2. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 87 с.

3. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.

4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 520 с.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТМЕНОВ, ПРИВОДЯЩИЕ К ЧИСТОЙ ПОБЕДЕ В РУКОПАШНОМ БОЮ

А.Х. Хасанов,Башкирский институт физической культуры, г.Уфа

Аннотация. В статье обобщены результаты исследований технических действий приводящих к чистой победе на соревнованиях по рукопашному бою. Выявлена ударная и борцовская техника, применяемая квалифицированными спортсменами на соревнованиях. Определен период времени наибольшей частоты применения нокаутирующих ударов, болевых и удушающих приемов, приводящих к досрочной победе.

Ключевые слова: рукопашный бой, технические действия, ударная техника, чистая победа, нокаут.

Актуальность. Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим в себя технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы.

Ударная техника рук и ног в спортивном рукопашном бою является базовой техникой и приносит спортсменам основное количество баллов на соревнованиях. Это подтвердили в своих исследованиях ряд специалистов: А. В. Глазистов , А. С. Кузнецов (2007), В.С. Мунтян (2007), В.А. Овчинников (2007), Д.У. Пардаев (2009), [4; 5; 6; 8].

Арсенал технического мастерства спортсмена является «оружием», которое он использует, руководствуясь соображениями тактики, следовательно, техника выполнения приемов должна быть освоена им в совершенстве, что бы свободно и уверенно владеть ею в поединке [8].

Специалисты С.М. Ашкинази, А.Н. Качергин (2008), В.А. Овчинников (2007) отмечают, что чем выше уровень спортсмена, тем меньше количество наносимых спортсменами ударов руками и ногами за время поединка, но выше их результативность [1; 6].

Под результативностью в рукопашном бою понимают технические действия, приносящие по правилам соревнований баллы и дающие возможность победить преимуществом или досрочно: достигшие цели, приводящие к нокдаунам, нокаутам, болевыми и удушающими приемами.

Досрочная победа в рукопашном бою называется чистой победой (как оценка технических действий) и присуждается за [7]:

а) болевой или удушающий приём, при котором противник сдался;

б) нокаут;

в) три нокдауна;

г) преимущество в 10 баллов.

Таким образом, условно мы можем разделить все действия на ударные действия рук и ног и борцовские действия в партере.

Одним из ударных технических действий, приводящих к досрочной победе, является нокаут. Это удар, выполненный максимально точно, сильно и быстро, в результате которого наступает временная потеря координации [3].

Важное место занимает показатель эффективности действий спортсменов в условиях утомления. Это может нам сказать о качестве реализации техники, так как техника — это выполнение действия с наибольшей эффективностью при наименьших энергозатратах [4]. Чистая победа спортсмена в поединке это самый наглядный тому показатель.

В своих ранних исследованиях В.А. Овчинников (2007) и А.В. Глазистов, А.С. Кузнецов (2007) отмечают, что спортсмены-рукопашники крайне мало используют борцовские действия. А, говоря в целом, и вовсе отмечают много нерезультативной техники как следствие нерационального исполнения технических действий [4; 6].

Стоит отметить, что чистая победа в поединке говорит не только о технической подготовленности победителя, но и о качестве защиты проигравшего. Поэтому изучение нокаутирующих технических действий, болевых и удушающих приемов у квалифицированных спортсменов на сегодняшний день особенно важно, так как эти действия могут принести вред здоровью спортсменов.

Целью нашего исследования явилось определение технических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по рукопашному бою, приводящих к чистой победе. В связи с чем, нами было проведено стенографирование видеозаписей поединков с Чемпионата мира 2013, 2015 года, Чемпионата России 2014 года, Чемпионата ВВ МВД России 2014 года, Абсолютного Чемпионата России 2015 года и Первенств федеральных округов по рукопашному бою. Было проанализировано 144 поединка, завершившихся досрочно чистыми победами, с применением различных технических действий.

Основываясь на результатах исследований [3; 4; 5; 6; 8] из всех технических действий мы рассматривали: удары рукой в голову; удары ногой в голову, удары ногой в корпус; болевые приемы на руки; болевые приемы на ноги; удушающие приемы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов (таблица 1) показал, что основными техническими действиями, приводящими к нокауту, нокдаунам или вынужденной сдачи противника, а, следовательно, и к чистой победе, являются ударные действия - 106 (73,6%) и борцовские действия - 38 (26,4%). Кроме того, следует

отметить, что количество ударов, которые приводят к нокаутам и нокдаунам растет пропорционально весовой категории.

Самыми часто применяемыми, а, следовательно, и результативными действиями оказались удары руками в голову - 56 (38,8%) и удары ногами в голову - 36 (26,3%). Из 56 ударов руками в голову 10 ударов были нанесены контратакующими действиями, остальные атакующими. Спортсмены применяли атакующие одиночные удары дальней рукой: прямой в голову, а так же серии ударов, состоящих из двух, трех прямых и боковых ударов в голову. Боковой удар в голову часто наносился с большой амплитудой и нередко приводил к проваливанию стойки в случае промаха.

Удары ногами в голову занимают второе место по количеству нокаутов (36 нокаутов). Удар наносился как одиночный (преимущественно дальней ногой), так и в комбинации, состоящей из серий ударов руками с завершением удара передней ногой в голову. 11 нокаутов были проведены ответной комбинацией на попытку противника провести борцовский прием «проходом в ноги».

Таблица 1

Технические действия квалифицированных спортсменов, приводящие к чистой победе на соревнованиях по рукопашному бою, n = 144

Технические действия	Общее количество	Анализ технических действий в разный период времени поединка (мин.)					Ранговое место**
		1	2	3	4	5	
Нокаут*: удары руками в голову удары ногами в голову удары ногами в корпус	 56 (38,8%) 36 (26,3%) 12 (8,3%)	 18 16 4	 22 14 6	 14 6 2	 2 2 -	 - - -	 1 2 4
Болевой прием: на ноги на руки	 4 (2,7%) 22 (15,2%)	 2 6	 - 8	 2 4	 - 4	 - -	 5 3
Удушающий прием	12 (8,3%)	2	2	8	-	-	4

Примечание:

* - Нокаут, 3 нокдауна (по правилам соревнований) или снятие врачом вследствие технических действий;

** - Ранговое место от общего числа всех технических действий по их количеству.

Третьим техническим действием по количеству досрочных побед является болевой прием на руку - 15,2% (22). Из 22 побед, 20 были достигнуты болевым приемом «рычаг локтя», а 2 - приемом «узел плеча» из бокового удержания. Хочется отметить, что основное количество побед приемом «рычаг локтя» было достигнуто из защитной позиции противника «черепаха». Эта же позиция явилась и основной для перехода на удушающий прием со спины. Из всех удушающих приемов, а их было проведено 12 (8,3% от общего числа технических действий), удушающим приемом со спины было одержано 8 побед. 2 победы были одержаны удушением противника сбоку. 2 победы – приемом «гильятина».

Удары ногами в корпус привели к досрочной победе 12 (8,3%) раз, из них 5 нокаутов были совершены боковым ударом в корпус передней ногой в завершении комбинации с руками, два - одиночным боковым ударом передней ноги и пять нокаутов прямым ударом задней ноги в корпус.

Самым редким приемом, с помощью которого одержано четыре (2,7%) победы, стал болевой прием на ногу. Все победы были одержаны ущемлением ахиллова сухожилия.

Таблица 2

Общее количество технических действий квалифицированных спортсменов за промежуток времени и время поединка в целом приводящих к чистой победе, n = 144.

Время поединка	Ударные действия, %	Борцовские действия, %	Общее количество технических действий за промежуток времени (1 минуту)
1 минута 2 минута 3 минута 4 минута	38 (26,3) 42 (29,1) 22 (15,2) 4 (2,7)	10 (6,9) 10 (6,9) 14 (9,7) 4 (2,7)	48 (33,3) 52 (36,1) 36 (25) 8 (5,5)

5 минута	-	-	-
Общее количество технических действий за все время поединка (5 минут)	106 (73,6)	38 (26,4)	n=144

Из таблицы 2 видно, что основное количество чистых побед было достигнуто спортсменами с первой по третью минуты поединка. Это свидетельствует о не достаточной подготовленности спортсменов и их не высокой эффективности в условиях утомления. Спортсмены ведут поединок наиболее активно и интенсивно только в первые три минуты времени. На четвертой минуте наблюдается резкое уменьшение нокаутирующих ударов и борцовских действий, а на пятой минуте и вовсе не было зафиксировано ни одной чистой победы.

Выводы. Полученные в результате исследования данные позволяют определить основные направления в процессе технической подготовки спортсменов, занимающие рукопашным боем, как атакующего стиля, так и защитного.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Ашкинази С.М., Кочергин А.Н. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя // научный теоретический журнал «Учебные записки» – Санкт-Петербург: Национальный гос. ун-т имени П.Ф. Лесгафта, - 2008. № 3. С. 62-65.
2. Бойко А.И. Взаимосвязь атакующих ударных действий и элементов контактной борьбы в подготовке юных единоборцев 13-15 лет : дис. ... канд. пед. наук - Москва, 2003 - 141 с.
3. Бартониетц К.К. Биомеханический анализ ударных действий в некоторых видах спорта: Автореферат дис. . канд. пед. наук.- М., 1974. 22 с.
4. Глазистов А. В., Кузнецов А. С. Технико-тактический анализ соревновательной деятельности юношей 12-14 лет в поединках по спортивному рукопашному бою // журнал физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. № 2 С. 46-48.
5. Мунтян В.С. Особенности соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. № 8 С. 88-93.
6. Овчинников В.А. Анализ соревновательной деятельности по рукопашному бою сотрудников МВД России // Научный теоретический журнал «Учебные записки» – Санкт-Петербург: Национальный гос. ун-т имени П.Ф. Лесгафта, - 2007. № 10. С. 62-65.
7. Общий ресурс по физической культуре и спорту: сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta (дата обращения: 26.05.2015).
8. Пардаев Д.У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов- представителей рукопашного боя // Научный теоретический журнал «Учебные записки» – Санкт-Петербург: Национальный гос. ун-т имени П.Ф. Лесгафта, - 2009. № 4. С. 75-78.

СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Черных Е.В. к.п.н., доцент, ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк

Сетевая организация совместной деятельности рассматривается сегодня как наиболее актуальная и эффективная форма достижения положительных результатов деятельности в любой сфере, в том числе спортивной.

Со своей стороны мы рассматриваем сетевое взаимодействие как форму совместной деятельности учреждений, с целью создания оптимальных условий для обеспечения качества тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, реализации и раскрытии потенциала человека в спортивной деятельности.

Рассмотрим пример сетевого взаимодействия в системе подготовке спортивного резерва на примере Липецкой области. В построении сетевого взаимодействия мы руководствовались нижеперечисленными нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (ст.15.)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе «развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 января 2014 г. № 2-р «Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы"

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 (ред. От 27.10.2014 г.) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Была разработана внутрибюджетная программа сетевого взаимодействия ГОБУ «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» с учреждениями дополнительного образования Липецкой области по сопровождению подготовки спортивного резерва региона. В реализации данной программы участвуют и взаимодействуют следующие учреждения: ОБУ дополнительного образования «Областная комплексная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области», СДЮСШОР №7 (г. Липецк), СДЮСШОР с. Конь-Колодезь и СДЮШОР «Локомотив» (г. Елец).

Цель Программы - создание инновационных условий для системы подготовки спортивного резерва региона и сохранение контингента одаренных, перспективных спортсменов.

Задачи Программы:

1. Создание и развитие системы сетевого взаимодействия подготовки спортивного резерва региона.

2. Содействие учреждениям дополнительного образования, обеспечивающим комплексное сопровождение системы формирования спортивного резерва, включающая создание комплексных групп сопровождения (КГС).

3. Совершенствование научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва.

4. Формирование системы сетевого взаимодействия с учреждениями дополнительного образования спортивной подготовки региона посредством интернет-ресурсов.

5. Оценка эффективности реализации Программы.

Взаимодействие в рамках Программы ГОБУ «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» (далее ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО) с учреждениями спортивной направленности осуществляется на договорной основе по следующим направлениям:

- комплексное обследование спортсменов с использованием информационной системы «Monitoringonline» и аппаратно-программных комплексов «Валеоскан» и «ГРВ-Компакт»;

- психологическое сопровождение подготовки спортсменов с использованием индивидуальных, групповых и информационных технологий;

- методическое сопровождение подготовки спортивного резерва;

- статистическая и спортивная аналитика;

- анализ, верификация и актуализация данных, определяющих способности спортсменов к достижению спортивных результатов к достижению спортивных результатов;

- социологические исследования по выявлению основных проблем и путей совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности.

Некоторые результаты реализации Программы сетевого взаимодействия по сопровождению подготовки спортивного резерва Липецкой области.

Первое направление – комплексное обследование спортсменов. Применение программы «Monitoringonline» позволяет оценить уровень психофизического развития и двигательной подготовленности человека. За полтора года в обследовании приняли участие 1704 спортсмена групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2 года обучения. По результатам проведённых обследований, полученные сведения вносятся в единую базу данных, выдаются индивидуальные протоколы, формируются отчёты-рейтинги. Все данные спортсмены внесены в базу данных, обработаны и сформированы индивидуальные протоколы по каждому спортсмену, 32 тренера получили групповые отчёты-рейтинги. Данная работа позволяет оценить эффективность используемых средств, методов и форм организации занятий со спортсменами, осуществить объективный контроль за тренировочным процессом одного занимающегося спортсмена или целых групп, провести оптимальный отбор детей для занятий определёнными видами спорта и готовность к участию в соревнованиях.

Для оценки изменений функционального состояния различных систем и биоэнергетического статуса организма человека в работе со спортсменами тренировочных групп 4-5 годов обучения, групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства применяются аппаратно-комплексные методы «Валеоскан» и «ГРВ». Данные методы позволяют оценить текущее функциональное состояние человека, выявлять ослабленные органы человека, определять резерв адаптации и стрессовой устойчивости, определять причинно-следственные связи развития патологических изменений в органах и системах, прогнозировать дальнейшее развитие патологических процессов, выявлять состояния перетренированности, осуществлять срочный контроль за процессом физической тренировки с целью его оптимизации.

Таким образом, вышеуказанные методы в комплексе позволяют осуществлять быстро и качественно контроль за состоянием спортсменов, что позволяет вовремя проводить коррекцию тренировочного процесса и увеличивать его эффективность. Аппаратно-комплексные методы в работе по сопровождению подготовки спортивного резерва применяются с 2007 года. За период 2012 – 2014 годы услугами воспользовались 274 спортсмена, проведено 1826 обследований, переданы результаты обследований с рекомендациями.

Второе направление – психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва области. Актуальность данного направления очевидна: современная жизнь предъявляет высокие требования к информированности человека, умению быстро принимать решения; спортсмены достигли предельного или околопредельного уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Всё это обуславливает сложный спектр задач, решаемых спортсменами в соревновательной деятельности, что определяет необходимость плановой психологической работы со спортсменами.

Основная цель психологического сопровождения – «полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей субъекта деятельности» (Багадирова С.К.).

Основные виды деятельности: диагностика направленная на выявление комплексных или индивидуальных нарушений у спортсмена; консультирование; выявление соматических нарушений (сна, учебного процесса и проблем в личной сфере); тестирование, направленное на выявление нарушений в психологии развития спортсменов и помощь в его устранении.

В работе со спортсменами используются как традиционные методы работы, так и современные технологии. Например, аппаратно-программный комплекс «БОС». Комплекс обеспечивает оценку исходного функционального состояния человека в покое и при психоэмоциональных нагрузках путем регистрации изменений физиологических параметров, ответственных за работу кардиореспираторной, вегетативной, нервно-мышечной и центральной нервной систем человека. Управление психоэмоциональным состоянием человека осуществляется путем выработки у него навыков произвольного управления электрической активностью мозга, навыка нервно-мышечной релаксации и навыка управления деятельностью кардиореспираторной системы по методу БОС.

Психологические методы в работе со спортсменами применяются с 2014 года. По оценкам тренеров и спортсменов, использование вышеуказанных технологий, способствовало достижению запланированных результатов в соревновательной деятельности. На начальном этапе работа проводилась с 20 спортсменами по четырём видам спорта.

Третье направление - методическое сопровождение, важнейшая сторона деятельности по повышению качества подготовки спортивного резерва. Процессы обновления, происходящие в системе спортивной подготовки, требуют совершенствования методической работы.

В соответствии с Программой работа ведётся по следующим направлениям:

- разработка методических материалов для тренеров и спортсменов;
- подготовка программно-методических материалов для учебно-воспитательного, образовательного и физкультурно-спортивного процесса;
- изучение и анализ современных технологий подготовки спортивного резерва.

Задачи методического сопровождения спортивного резерва: увеличить степень информированности участников подготовки спортсменов; обеспечить организационно-методическим материалом основных участников системы формирования спортивного резерва региона (спортсменов, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивной отрасли и др.). Отбор и разработка содержания для организационно-методического сопровождения спортивной деятельности основаны на сборе и анализе информации о «потребителе».

Направления методической работы продиктовано необходимостью дифференцировать и систематизировать научно-методические материалы для работы специалистов физкультурно-спортивной отрасли в построении качественной системы формирования спортивного резерва Липецкой области.

В данном направлении Учреждение работает с 2005 года. Только за последние два года в соответствии с календарным планом работы по разработке, изданию и предоставлению организационно-методических услуг подготовлены 4 организационно-методических пособия для тренеров и спортсменов

(7,5 печ.л.) общим тиражом 800 экземпляров; сборник материалов научно-практической конференции тиражом 120 экземпляров, объёмом 31,25 печ.л.

Ежегодно, под руководством управления физической культуры и спорта Липецкой области, организуются и проводятся научно-практические конференции с целью совершенствования системы воспитания в области физической культуры и спорта граждан России на примере отдельных регионов для создания условий самореализации человека средствами физической культуры и спорта в интересах повышения качества жизни. Конференции включены в план Министерства спорта Российской Федерации. По результатам работы конференции издается сборник материалов. В общей сложности издано 7 сборников, общим тиражом 1270 экземпляров, объёмом 149,0 печ.л. Также систематически публикуются результаты исследований в журналах, сборниках конференций и в СМИ.

Выполненный объем продукции распространен на территории Липецкой области, в спортивных учреждениях региона, а также был представлен на российском уровне на различных конференциях, форумах, выставках, спортивно-пропагандистских акциях.

Одним из средств обеспечение информационной открытости учреждения и расширения целевой аудитории является сайт Центра. В 2014 году помимо осуществления функций администрирования, контроля и координация работы за размещением и обновлением информации, ведения новостных и постоянных рубрик была проведена полная реструктуризация сайта, согласно требованиям активно меняющихся средств электронной коммуникационной среды. В процессе разработки концепции обновленной структуры сайта Учреждения: подготовлены предложения по введению новых разделов: "Нормативно-правовая база", "Новые технологии для спортсменов", "Спортсменам", "Тренерам", "Спортивный психолог", "Здоровый образ жизни".

Для формирования целостной системы подготовки спортивного резерва необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей. Поэтому в рамках Программы проводятся социологические исследования, которые дают возможность анализировать состояние потребностно-мотивационной сферы спортивного сообщества, оценивать реальные отношения людей, их интересы, ценностные ориентации. Полученные данные позволяют находить правильные управленческие решения, прогнозировать различные ситуации и принимать действенные меры к социализации спортсменов.

Важным аспектом является статистическая и спортивная аналитика: анализируются показатели результатов выступлений спортивных сборных команд и отдельных спортсменов области в соревнованиях по видам спорта, уровень специальной физической, психологической и других видов подготовленности, разрабатываются предложения и рекомендации по корректировке планов и методики подготовки спортсменов на основании данных обследований (педагогические, физиологические, психологические и др.).

Это только первые результаты программы сетевого взаимодействия между учреждениями Липецкой области по сопровождению подготовки спортивного резерва региона. Выбранная модель взаимоотношений позволяет решить одну из основных задач системы дополнительного образования - реализация потенциала человека. В ближайшей перспективе планируется проведение комплексной оценки качества совместной деятельности в рамках реализации Программы, принятие решений по дальнейшей оптимизации условий по сопровождению подготовки спортивного резерва и реализации потенциала спортсмена в соревновательной деятельности.

СТРУКТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

Чеснокова А.С., Долгополов Л.П., Кубанский государственный университетфизической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, юные туристы, структура, содержание, методология, доминантные факторы.

Введение. Потребность в качественной подготовке юных спортсменов-туристов, указывает на необходимость проведения специальных исследований по различным аспектам данной проблемы.

Одним из перспективных и актуальных направлений в этом плане представляется формирование структуры и содержательного компонента многолетней подготовки юных спортсменов.

Известно, что систематический анализ и оценка эффективности реализации результатов научных исследований на практике необходимы с целью своевременной коррекции содержания существующей концепции построения тренировочного процесса юных спортсменов туристов. В свою очередь, отсутствие типовых программ для ДЮСШ спортивного туризма с одной стороны предоставляет возможность творческого подхода, с другой стороны требует высокого уровня профессионализма от тренеров.

Методы исследования. В ходе исследования проведен экспертный анализ результатов спортсменов 1993-1998 годов рождения на протяжении последних пяти лет в Первенствах и Чемпионатах Краснодарского и Ставропольского краев, а также Республики Адыгея.

Результаты исследований показали, что спортсмены выступающие на дистанциях второго класса очень редко успешно выступают на дистанциях третьего и четвертого класса, что вследствие не способствует росту и выполнению разрядных требований. Существует ряд причин, в связи с которыми не происходит дальнейшего роста юных спортсменов. Нами проведено анкетирование группы экспертов, которое показало относительно низкий уровень физической подготовленности спортсменов туристов на этапе начальной подготовки.

Выводы. Методология построения многолетней подготовки на основе использования адекватного возрасту юных туристов комплекса доминантных факторов подготовленности должна способствовать дальнейшему повышению его эффективности. Мы предлагаем в качестве интегрального показателя подготовленности результаты соревновательной деятельности, преимущественно показывающие уровень спортивного мастерства на отдельных этапах многолетней подготовки.

Использование в практике подготовки юных спортсменов-туристов большого количества зачастую автономных показателей, характеризующих уровень подготовленности, вызывает необходимость сведения количества факторов к оптимальному. Можно утверждать, что методология доминантных факторов подготовленности позволяет решить данную проблему. При этом не нарушаются известные методологические требования комплексного подхода к оценке уровня подготовленности юных спортсменов. К доминантным факторам подготовленности мы относим:

1- Соревновательную деятельность и структуру соревновательной деятельности;

2- Технико-тактическую подготовку:

1) Структуру тренировочной деятельности;

2) Рациональное совершенствование технико-тактической подготовленности.

3- Физическую подготовку:

1) Структуру развития скоростно-силовых способностей;

2) Параметры и направленность нагрузок.

Данная методология обусловлена экспериментальным обоснованием ряда новых по сравнению с традиционными факторов подготовленности юных туристов.

Разработанная технология рационализации содержания тренировки на основе учета доминантных факторов подготовленности предполагает поэтапное выполнение следующих процедур:

1) выбор комплекса факторов, соответствующих возрасту спортсменов;

2) учет структурно-возрастных особенностей избранного комплекса факторов;

3) построение учебно-тренировочного процесса с преимущественным использованием доминантных факторов подготовленности:

а) техническая подготовка (возрастные приоритеты ТТД, последовательность начального обучения, специализированность тренировочных нагрузок, рациональное совершенствование техники преодоления препятствий, доминантные факторы подготовленности);

б) физическая подготовка (сенситивные периоды в возрастной динамике двигательных качеств, нормирование тренировочных нагрузок по направленности, доминантные факторы подготовленности);

в) тактическая подготовка (количественные и качественные параметры соревновательной деятельности, соревновательный и тренировочный объемы разносторонности тактики, доминантные факторы подготовленности).

4) проверка эффективности построения учебно-тренировочного процесса на основе данных комплексного контроля:

а) в технической подготовке - объем и эффективность СД, сравнительный анализ соревновательной и тренировочной разносторонности техники, динамика объемов специализированности нагрузок, контрольные нормативы по технике преодоления препятствий.

б) в физической подготовке - динамика объемов направленности тренировочных нагрузок, оценка физического развития и функционального состояния, контрольные нормативы по физической. подготовленности;

в) в тактической подготовке - объем и эффективность СД, сравнительный анализ соревновательной и тренировочной разносторонности индивидуальной тактики, специальные методики тестирования тактического мышления, показатели уровня психомоторных процессов.

5) коррекция учебно-тренировочного процесса на основе данных комплексного контроля.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Золотарев А.П.Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе:: Автореф. канд. дис. Краснодар, 1997. - 50 с.

2. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов.. - М.: ФиС, 1982. - 200 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМНА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Шапаев Я.В., аспирант ВГПУ, Россия, г. Воронеж

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся наиболее подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности ориентировки в пространстве. Волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Однако история развития современного волейбола показывает, что качественные действия волейболисток в защите позволяют им добиваться высоких стабильных результатов, о чем свидетельствуют выступления сильнейших волейбольных команд России, Японии, Италии, Кубы, Бразилии, Китая и т.д.

В то же время большинство специалистов сходятся во мнении, что одной из актуальнейших проблем отечественного волейбола является относительно низкий уровень действий волейболисток в защите.

Причем, особенно подчеркивается недостаточная эффективность индивидуальных защитных действий волейболисток, что является следствием несовершенной методики обучения и тренировки именно в детском волейболе.

Цель и задачи работы

Как указывалось выше, методика обучения защитным действиям в волейболе нуждается в проведении данных исследований. Исходя из этого, целью исследования являлась разработка методических приемов обучения защитным действиям юных волейболисток на основе изучения литературных источников и собственного практического опыта работы.

В связи с этим, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Анализ научной литературы.
2. Разработать, обосновать и экспериментально проверить методику обучения защитным действиям волейболисток 13-14 лет на секционных занятиях.

Методы исследования

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературы по вопросам исследования;
2. Антропология;
3. Определение физической работоспособности (тест PWC_{150}).
4. Спортивно-педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение литературы по вопросам исследования. Изучалась специальная литература по особенностям подготовки юных волейболисток.

Антропология. Рост игроков измерялся с помощью ростомера. Вес – с помощью медицинских весов.

Определение физической работоспособности PWC_{150} проводилось по методике, разработанной в кардиологической лаборатории ГЦОЛИФК (В.Л. ййййКарпман, Э.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков). Согласно этой методики испытуемой было предложено выполнять на велоэргометре две нагрузки умеренной интенсивности. Величина нагрузки определялась по таблице (В.Л. Карыман). Каждая из нагрузок продолжалась 5 минут с интервалом отдыха 3 минуты. В конце каждой работы в течении 10 секунд регистрировалась частота сердечных сокращений (ЧСС).

Организация исследования

Исследования проводились в МБОУ СОШ № 43 г. Воронежа

Спортивно-педагогическое тестирование.

Контрольные испытания проводились с целью выявления уровня специальной физической подготовки волейболисток. В качестве тестов использовались общепринятые контрольные упражнения, с программой которых испытуемые были предварительно ознакомлены.

Педагогический эксперимент проводится с целью определения оптимального распределения времени на технико-тактическую и физическую подготовку волейболистов защитным действиям на секционных занятиях.

В эксперименте приняли участие две группы по 9 волейболистов в возрасте 13-14 лет. Экспериментальная группа (ЭГ) работала по специально разработанной программе, контрольная группа (КГ) – по общепринятой в течение 1 года.

Математическая статистика.

Для сравнительной характеристики исследуемых групп определялась величина средне арифметического (м), среднеквадратического (±δ) и отклонение от средних результатов (±m).Достоверность различий изучаемых параметров осуществлялась по критерию t Стьюдента. Различия считались существенными при 5% уровне значимости.

Содержание экспериментальной программы

Целью эксперимента является выявление оптимального распределения времени в ходе тренировочного процесса для достижения гармоничного развития волейболистов в физическом и техническом плане.

Исследование было организовано в три этапа и проходило в течение 2014-2015г.г.

На I этапе было проведено необходимое изучение научных литературных источников по данной проблеме и их теоретический анализ. Были определены цели, задачи, гипотеза, объект и предмет исследования. Исследование на I этапе позволило сделать анализ научных и экспериментальных данных в области волейбола. Проводились предварительные исследования физических и технических возможностей игроков, осуществлялся отбор физических и технических разработанных комплексов упражнений, составлялся тренировочный режим для проведения занятий с ЭГ.

На II этапе был проведен педагогический эксперимент.

На третьем этапе нами были обработаны полученные результаты с помощью методов математической статистики и разработаны практические рекомендации, направленные на обучение и совершенствование защитных действий девушек 13-14 лет на секционных занятиях по волейболу.

Таблица 64. Исходные показатели специальной подготовки волейболисток опытных групп

группы / показатели	КГ n=9 M±m	ЭГ n=9 M±m	Достоверность различий P
Рост	166±2,14	166±2,14	P>0,05
Вес	49±0,44	56±0,99	P>0,05
Возраст	13 - 14	13 - 14	P>0,05
PWC_{150}	553±8,5	555,9±9,2	P>0,05
Бег «елочкой»	29,4±0,28	29,5±0,027	P>0,05
Прыжок в длину	161±1	161±1	P>0,05
Прыжок вверх	31±0,66	31±0,66	P>0,05
Бег 1500 м	7,57±0,02	7,56±0,02	P>0,05

Таблица 65. Сравнительные данные специальной физической подготовки волейболисток опытных групп по окончании эксперимента

Характеристики	КГ n=9 M±m	ЭГ n=9 M±m	Разница в %	Достоверность различий P
Рост	169±0,77	168±0,88	0	P>0,05
Вес	50±0,55	56±0,93	2,04	P<0,05
Возраст	13 - 14	13 - 14	0	P>0,05
PWC_{150}	569,3±7,9	606,9±17,2	6,8	P<0,05
Бег «елочкой»	29,0±0,24	28,9±0,25	0,67	P>0,05
Прыжок в длину	164±1	167±1	1,9	P<0,05
Прыжок вверх	32±0,71	34±0,86	6,5	P>0,05
Бег 1500 м	7,33±0,016	7,14±0,02	2,4	P<0,05

Таблица 66. Исходные показатели технической подготовки волейболисток опытных групп (13 – 14 лет)

Контрольные упражнения	КГ n=9 M±δ±m	ЭГ n=9 M±δ±m	Достоверность различий P
1. Прием верхней прямой подачи в зоне 5.	3±0,6±0,2	3±0,6±0,2	P>0,05
2. Прием верхней прямой подачи в зоне 1.	3±0,6±0,2	3±0,6±0,2	P>0,05
3. Прием нападающего удара в зоне 5 из зоны 4.	3,1±0,9±0,3	2,8±0,9±0,3	P<0,05
4. Прием нападающего			

удара в зоне 1 из зоны 2.	3,2±0,9±0,3	3±0,9±0,3	P>0,05
5. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки.	1,2±0,3±0,1	1±0,3±0,1	P>0,05
6. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в пределы площадки.	1,2±0,3±0,1	1,2±0,3±0,1	P>0,05

Таблица 67. Сравнительные данные технической подготовки волейболисток опытных групп по окончании эксперимента

Контрольные упражнения	КГ n=9 M±δ±m	ЭГ n=9 M±δ±m	Разница в %	Достоверность различий P
1. Прием верхней прямой подачи в зоне 5.	3,1±0,6±0,2	3,4±0,3±0,1	0,9	P<0,05
2. Прием верхней прямой подачи в зоне 1.	3,1±0,6±0,2	3,4±0,3±0,1	0,9	P<0,05
3. Прием нападающего удара в зоне 5 из зоны 4.	4,1±0,9±0,3	4,2±0,9±0,3	0,3	P<0,05
4. Прием нападающего удара в зоне 1 из зоны 2.	4,1±0,9±0,3	4,2±0,9±0,3	0,3	P<0,05
5. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки.	1,2±0,3±0,1	1,4±0,3±0,1	1,5	P<0,05
6. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в пределы площадки.	1,2±0,3±0,1	1,4±0,3±0,1	1,5	P<0,05

Выводы

1. Анализ учебной и специальной литературы позволил сделать заключение о том, что специалистами уделяется недостаточно внимания обучению защитным действиям в волейболе.

2. Из комплекса средств и методов по физической, технической и тактической подготовке нами была составлена экспериментальная программа для обучения и совершенствования защитных действий на секционных занятий по волейболу.

3. В результате проведенного эксперимента в группах начальной подготовки, были выявлены значительные изменения в показателях технической подготовки. Прирост в приеме верхней прямой подачи составил 1,2 %, а приеме нападающего удара – 3,4 %, в блокировании нападающего удара – 2,9 %, что доказывает целесообразность применения методики, в которой уделялось большое внимание защитным действиям с уклоном на техническую подготовку.

Тренерам детских и юношеских команд мы рекомендуем включать в тренировочный процесс разработанную нами методику обучения и совершенствования защитных действий в волейболе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волейбол: Учебник для ВУЗов / [Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина] // Физкультура и Спорт. - 3-е изд., перераб. и доп. – М., 2006. – 360 с.

2. Бугаков, А.И. Волейбол: основы обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности : учебно-метод. пособие для студ., обуч. по спец. 050720 "Физическая культура" и направлению "Пед. образов.", профиль "Физическая культура" / А. И. Бугаков, И. Н. Калашникова. — Воронеж: ВГПУ, 2012. — 80 с.

3. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

4. Корженевский, А.Н. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта / А.Н. Корженевский, П.В. Квашук, Г.М. Птушкин // Теория и практика физической культуры,1993.-№8.-С. 28-33.
5. Шапаев, Я.В. Методика обучения защитным действиям девочек 13 – 14 лет на секционных занятиях по волейбол: ВКР / Я.В. Шапаев.− Воронеж: 2015.− 47 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ПРОПОРЦИЙ И ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА ПЛОВЦОВ И ПЛОВЧИХ

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Головач М.В., Березявка И.В., Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест

Ключевые слова: пловец, пропорции тела, комплексное плавание, показатели

Введение. Острая конкуренция в мировом плавании, высокая плотность результатов на уровне мировых рекордов, престиж побед на Олимпийских играх требует от спортсменов учета каждого фактора, влияющего на спортивный результат. Спортивный результат пловца является интегративным показателем его физической, психологической и тактической подготовленности. Большое значение в достижении спортивных результатов имеет физическое развитие пловца. На разных этапах многолетней тренировки пловцов уровень их физического развития может быть различным.

Актуальность исследования. Телосложение – это один из наиболее важных факторов, определяющих успех в плавании, как показала многолетняя спортивная практика, несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам приводят к тому, что пловец этот недостаток вынужден компенсировать путем перегрузки других систем организма. Такая компенсация вызывает дополнительную необоснованную трату энергии, что в свою очередь приводит к истощению организма, снижению его резервных возможностей [1, 2, 3, 4].

Очевидно, что в циклических видах спорта успех зависит от генетически детерминированной морфофункциональной и нейропсихоэмоциональной конституции организма и личности пловца, а также от уровня подготовки, которая в свою очередь, определяется затрачиваемыми усилиями (временем) и адаптационной пластичностью.

Цель исследования – определение показателей пропорций и обхватных размеров тела у пловцов и пловчих, специализирующихся в комплексном плавании.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, антропометрия, математико-статистическая обработка полученных данных. В исследовании приняли участие пловцы и пловчихи кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Результаты исследования. Анализ пропорций тела у пловцов и пловчих высокой квалификации, специализирующихся в комплексном плавании, показал, что между показателями пловцов и пловчих наблюдается статистически значимые различия во всех изучаемых показателях (таблица 68).

Таблица 68. Показатели пропорций тела высококвалифицированных пловцов и пловчих (комплексное плавание), см

Показатели	Пловцы			Пловчихи				
	Статистические параметры							
	$\bar{x}$	σ	v	$\bar{x}$	σ	v	t	p
Длина кисти	21,7	2,0	9,2	17,4	1,8	10,3	4,520	< 0,05
Длина предплечья	26,0	2,0	3,8	19,0	1,8	9,4	7,359	< 0,05
Длина руки	83,2	2,2	2,6	78,6	1,9	2,4	4,485	< 0,05
Длина туловища	51,7	1,5	2,9	48,8	2,3	9,6	2,988	< 0,05
Длина стопы	27,1	2,1	7,7	24,9	1,5	6,0	2,411	< 0,05
Длина голени	40,3	1,7	4,6	37,0	1,7	4,2	3,876	< 0,05
Длина ноги	84,4	2,4	2,6	77,0	2,1	3,4	3,812	< 0,05
Ширина плеч	44,0	2,6	6,3	40,4	2,4	6,2	2,875	< 0,05
Ширина таза	34,8	1,8	6,7	28,5	1,5	5,2	7,603	< 0,01

Данные обхватных размеров тела пловцов и пловчих, специализирующихся в комплексном плавании свидетельствуют, что между показателями пловцов и пловчих имеются достоверные статистические различия (таблица 69).

Таблица 69. Показатели обхватных размеров тела высококвалифицированных пловцов и пловчих (комплексное плавание), см

Показатели	Пловцы			Пловчихи				
	Статистические показатели							
	$\bar{x}$	σ	v	$\bar{x}$	σ	v	t	p
Плечо правое (свободное)	29,2	1,0	3,4	27,4	1,4	5,1	2,511	< 0,05
Плечо правое (напряженное)	32,8	1,4	4,2	29,5	1,5	5,0	3,863	< 0,05
Плечо левое (свободное)	29,2	1,0	3,4	27,4	1,4	5,1	2,511	< 0,05
Плечо левое (напряженное)	32,8	1,4	4,2	29,5	1,5	5,0	3,863	< 0,05
Бедро правое	59,4	1,8	3,0	56,8	1,9	3,3	2,390	< 0,05
Бедро левое	59,4	1,8	3,0	56,8	1,9	3,3	2,390	< 0,05
Голень правая	38,3	1,0	2,6	36,5	1,3	3,5	2,643	< 0,05
Голень левая	38,3	1,0	2,6	36,5	1,3	3,5	2,643	< 0,05

Выводы. Полученные данные в исследовании о физическом развитии дают основание использовать их при планировании объемов и интенсивности физической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного процесса для пловцов и пловчих, специализирующихся в комплексном плавании.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский // Основы негентропной терапии. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Особенности телосложения и физической работоспособности пловцов высокого класса : учеб. пособие / Н.Ж. Булгакова [и др.]. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 105 с.
3. Давыдов, В.Ю. Взаимосвязь антропометрических и биомеханических показателей пловцов в годичном цикле подготовки / В.Ю. Давыдов, А.А. Буреева // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта : сб. науч. тр. – Волгоград, 1993. – С. 17–22.
4. Иванченко, Е.И. Общее и специфическое планирование подготовки юных пловцов-спринтеров Ливии и Республике Беларусь / Е.И. Иванченко, Осама Салем Шариф, Н.Л. Титова, Е.Е. Мамоско // Мир спорта. – 2009. – № 3. – С. 42–47.

СОСТОЯНИЕ РОССИЙСКОГО РЫНКА СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Щедрина А.С., Дудкина С.Н., ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный технический университет», г. Липецк

Ключевые слова: спорт, маркетинг, индустрия, рынок, потребитель, спортивный товар.

Развитие отечественной спортивной индустрии является важнейшим фактором в достижении стратегической цели государственной политики в сфере физической культуры и спорта, а именно в создании условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, развитии спортивной инфраструктуры, а также повышении конкурентоспособности российского спорта.

Наиболее развитым элементом спортивного маркетинга в России является производство спортивных товаров и оборудования. На сегодняшний день наблюдаются следующие тенденции развития российского спортивного рынка – высокие темпы роста рынка, обострение конкуренции, усиление позиций крупных международных компаний, развитие региональных рынков, изменение в системе дистрибуции, формирование рыночной инфраструктуры, рост интереса к спорту, активному образу жизни. Основные потребители спортивных товаров относятся к "среднему классу". Развитию данного рынка способствует рост числа торговых центров, в каждом из которых есть спортивные отделы. Наибольший объем рынка спортивных товаров занимает спортивная одежда.

Российский рынок спортивной одежды заполнен товарами как отечественного, так и зарубежного производства и является одним из самых динамично развивающихся в России. Дешевая импортная продукция представлена в первую очередь производителями стран Юго Восточной Азии (Китая, Южной Кореи), а также Турции. Качественную и дорогую спортивную одежду представляют Финляндия, США, Италия и т.д. Определенную нишу на рынке спортивной одежды занимают и отечественные производители, зачастую по качеству изделий не уступающие импортной продукции. Использование тканей и фурнитуры зарубежных производителей позволяет российским предприятиям выпускать конкурентоспособную одежду по доступным ценам.

Однако в настоящее время, по оценкам аналитиков, жесткая конкуренция присутствует только в сегменте дорогой спортивной одежды, которую на российском рынке делят между собой известные западные марки Adidas, Columbia, Nike, Puma, Reebok и др. Ниша качественной и недорогой одежды относительно свободна. Данный рынок сейчас переживает в России небывалый подъем, являясь одним из самых динамичных и перспективных рынков России. Рынок спортивных товаров и оборудования является одной из самых динамично развивающихся отраслей экономики. Среди факторов, объясняющих положительную динамику данного рынка в России, можно выделить следующие:

1. Большое количество потенциальных покупателей (более 100 млн. человек). Так, в Германии, где самый большой рынок спортивных товаров в Западной Европе, число жителей составляет чуть более 80 млн.

2. Только 10 % населения России занимается физической культурой и спортом более менее постоянно. В США, например, это цифра достигает 40%, а в Германии 60%. Таким образом, емкость отечественного рынка спортивных товаров может возрасти в несколько раз. Многое здесь зависит от популяризации спорта и здорового образа жизни.

3. В торговом отношении Россия одна из главных для поставщиков стран на европейском континенте. В России представлено не более 30% всего ассортимента спортивной продукции, продаваемого в мире.

4. Представители “среднего класса” являются основными потребителями спортивных товаров.

5. Набирающий в России популярность спортивный образ жизни.

6. Мода на спортивный стиль у массового потребителя. В последнее время спортивные товары перестали быть востребованными только у узкого круга спортсменов. Для все большего числа людей они становятся частью стиля жизни.

7. Постоянное увеличение числа торговых центров, в которых представлены спортивные отделы, также способствует развитию рынка спортивных товаров. На сегодняшний день в Москве, по данным Департамента экономического развития Правительства Москвы, насчитывается около 1 тыс. спортивных магазинов.

Наибольшую долю на российском рынке спортивных товаров составляют товары для зимних видов спорта. На летние спортивные товары, как считают эксперты, приходится немногим менее трети продаж.Отрицательными факторами, способными ограничить рост рынка спортивных товаров России, являются демографический кризис, низкие, хотя и увеличивающиеся, в последние годы доходы населения, неблагоприятные климатические условия некоторых регионов.

На сегодняшний день можно отметить следующие тенденции развития российского рынка спортивной индустрии, включая рынок спортивных товаров и оборудования:

1) высокие темпы роста рынка вследствие увеличения потребления товаров для спорта;

2) усиление позиций крупных международных компаний спортивной отрасли. Adidas, Salomon, Nike, Puma сейчас не ограничиваются продажей спортивных товаров под своими торговыми марками через дилеров. Они открывают свои распределительные центры, размещают часть заказов на российских предприятиях;

3) развитие региональных рынков. По данным государственной статистики, около 47% населения России проживает в городах с населением чуть более 100 тыс. человек;

4) создание новых спортивных брендов с использованием имен известных спортсменов.

Таким образом, российский рынок спортивной индустрии, являясь одним из элементов российского спортивного маркетинга, демонстрирует достаточно большие перспективы роста. Данный рынок обладает уникальными, присущими только ему, особенностями, которые позволяют рассматривать указанный сегмент как самостоятельный объект управления.

ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Юсупова Л.П., Шрамко И.Н., учителя физической культуры, МБОУ «СОШ № 11»,
г. Старый Оскол

Ключевые слова:физическая культура, здоровье, подвижные игры, соревновательные и игровые технологии, физическая подготовка.

Введение. Процессы, происходящие в обществе, в области образования, необычайно актуализируют проблему формирования личности средствами физической культуры. Отметим, что занятия физической культурой и спортом — это не только физическое здоровье и физическое совершенствование человека, но и весь комплекс воспитательного, оздоровительного, профилактического и тренирующе-развивающего воздействий, способствующих индивидуально-личностной ориентации жизнедеятельности человека. В процессе самостоятельных и организованных занятий физической культурой и спортом решаются такие важные проблемы, как социализация, морально-нравственное и естественно-природное оздоровление, коммуникация, эстетическое воспитание, приобщение человека к системе национальных ценностей и культур.

Актуальность выбранной темы связана с ухудшением здоровья и физической подготовкой школьников. Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Практика подтвердила целесообразность использования игр с элементами гимнастики в целях воспитания навыка правильной осанки. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает работоспособность.

Стратегические цели исследования - формирование у школьников морального и психического здоровья, осознанной потребности в систематическом физическом совершенствовании, развитии положительной мотивации к самостоятельным и организованным занятиям физической культурой и спортом. Работа над темой исследования позволила выявить ряд противоречий: между повышением уровня общей физической подготовленности учащихся и несформированностью у них должного интереса к предмету; между необходимостью внедрения в учебный процесс инновационной технологии обучения, физического воспитания и спортивной подготовки и устойчивым отставанием сферы физкультурного образования от других образовательных направлений; между необходимостью побуждения школьников к самостоятельной деятельности по физической культуре и отсутствием у обучающихся знаний о влиянии двигательной активности на организм человека;

Имеющиеся противоречия определяют необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся для успешной реализации поставленной цели: формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений на основе широкого использования подвижных, спортивных и народных игр.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

- с помощью анализа литературных источников создать представление о целесообразности формирования физических способностей и проведения подвижных игр с обучающимися;
- разработать экспериментальную методику занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры;
- экспериментально обосновать эффективность проведения подвижных игр для развития физических качеств учащихся и повышение их уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности школьников в здоровом образе жизни;

Ведущей педагогической идей опыта является повышение качества знаний по физической культуре посредством повышения эффективности уроков через применение соревновательных и игровых технологий. Школьные занятия физической культурой способствуют развитию физического и духовно-нравственного потенциала школьников, формирует у учащихся представление о физическом здоровье, здоровом образе жизни, патриотизме, коллективизме, любви к Родине. Для ребенка игра – это не только развлечение, это путь его приобщения миру взрослых, способ выполнения социальных ролей в мнимой ситуации, средство развития его психических и физических качеств и способностей, средство формирования коммуникативных умений. Отсюда использование игрового метода на уроках физической культуры, наряду с повышением эмоциональности занятий и придания значимости физической деятельности, имеет и большое дидактическое значение.

Использование соревновательных и игровых технологий на уроках физической культуры способствует решению актуальной задачи нашего времени - привлечению внимания школьников к урокам физической культуры, через использование различных форм тестов, определению воспитательных и организующих составляющих коллективной игры, оказывающих влияние на развитие физических и психических качеств, умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Подбирая подвижные игры и конкурсные упражнения к ним, с целью их использования для воспитания двигательных качеств, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств. Поэтому нами была избрана

специфика качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, которые позволили более точно определить соответствие игр, направленных на воспитание двигательных качеств.

На основании педагогических наблюдений, опыта нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества. Отбирая игры, описанные в различной литературе, творчески их перерабатывали в соответствии с поставленными задачами. В начале работы по использованию соревновательных и игровых технологий нами проведено анкетирование среди учащихся с целью выявления интереса школьников к уроку физической культуры, проявление активности, направленной на овладение учебным материалом.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных уроков – контрольное тестирование.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент, цель которого – проверка эффективности проведения подвижных игр у школьников, подтверждение рабочей гипотезы исследования. Были сформированы три опытные группы: из них две экспериментальные и одна контрольная группа.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 5-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 5-х классов.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры экспериментальных групп. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся.

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольных групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся.

Физическая подготовленность учащихся опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми. На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у детей экспериментальных групп имели положительную динамику. Представленные занятия подвижными играми оказали положительное воздействие на динамику силовых способностей у мальчиков всех опытных групп (ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ) ($p<0,01$-$0,001$). В контрольной группе данные изменения вызваны прежде всего широким использованием гимнастических упражнений на снарядах (в соответствии с проходимыми програмными требованиями на уроках физической культуры).

Прирост за время исследования скоростно-силовых способностей по результатам дальности прыжка в длину сместа в экспериментальных и контрольной группах был не достоверен ($p>0,05$). Это связано вероятнее всего с тем, что данный показатель у ребят уже до исследования имел очень высокий уровень для данного возраста. Поэтому увеличения все же наблюдались как в экспериментальных, так и в контрольной группе. Однако прирост за время исследования был более заметно выше в эксперементальных, нежели в контрольной группах. Оценка дальности прыжка в длину с места позволила отнести результаты развития скоростно-силовых способностей учащихся экспериментальной и контрольной групп в конце исследования к высокому уровню.

В показателе общей выносливости (бег 6 минут) значительные изменения наблюдались в ЭГ-1 ($1561,33\pm43,75$м ($p<0,001$)) и ЭГ-2 ($1436,18\pm38,60$ м ($p<0,001$)), в то время как в контрольной группе достоверно значимого прироста не произошло ($p>0.05$). Это напрямую связано с тем, что занятия подвижными играми позволяют активно развивать общую выносливость занимающихся.

Выводы. Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 5-х классов. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, способствующие более рациональному повышению уровня физической подготовленности детей.

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека, но и во многом обуславливает конечный результат. Ребёнок, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение, проявляет максимум усилий в достижении результата. Формированию этих мотивов на уроках физической культуры, в большей мере, способствуют занятия подвижными и спортивными играми.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Артамонов В.Н. Психологическая наука учителя физической культуры. – Физкультура в школе – 1990. - № 10 – С.29.
2. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.
3. Былеева, Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
4. Годик, М.А., Бальсевич, В.К., Тимошкин, В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 5-6. - С.24-32.
5. Дергач А.А. Педагогическая и психологическая деятельность организатора физической культуры. – М.: Педагогика – 1989 – 308 с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.

РАЗДЕЛ IV.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Антипова Е.В., Евсеев С.П., Антипов В.А., Гаврилина Р.Н., Мишарина С.Н.
ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»,Россия Министерство спорта Российской Федерации, г. Москва, Россия, ФГКОУ ВПО «Санкт-Петербургский университет МВД России», СПбГБОУ ДОД "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийскогорезерва по лыжным гонкам", Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова: качество жизни, адаптивная физическая культура, телесно-ориентированное физическое воспитание, социально-бытовая ориентировка.

Введение. В результате исследований, проводимых Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры, выявлено, что умственное отставание у детей сопровождается дисгармоническим и резко дисгармоническим физическим развитием в 36% случаев. Но даже при гармоническом развитии эти дети уступают нормальным школьникам по всем основным соматометрическим признакам во всех возрастно-половых группах. Выявлено, что нарушение интеллекта у школьников сочетается с отставанием и в физическом развитии, о чем свидетельствует большой процент исследуемых детей с очень низкими весо-ростовыми показателями. 46% от общего количества детей, как показало исследование, имеют замедленный темп роста. При этом умственно отсталые школьники на фоне системной коррекционной учебно-воспитательной работы, в основном за счет средств адаптивной физической культуры, в старшем школьном возрасте могут приближаться к уровню физического развития сверстников [2].

Школьники с нарушением интеллекта имеют сопутствующие болезни, особую тревогу среди которых вызывает число заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, зрения и мочеполовой системы. По статистике, нарушение осанки наблюдается у 35-63% учащихся данной нозологической группы; дефекты стопы - 5,0-7,6%, сколиоз - 1,8-3,1 %; заболевание органов дыхания – 53,0-71,4%; заболевания мочеполовой системы – у 11,5% школьников с нарушением интеллекта [1]. Характерные особенности развития двигательной сферы умственно отсталых учащихся, по мнению В.П. Кащенко, состоят в следующем:

- уровень сформированности двигательной сферы умственно отсталого ребенка находится в непосредственной зависимости от тяжести и характера конкретных двигательных нарушений;

- отставания в развитии координационных механизмов у детей с проблемами интеллекта по отношению к учащимся общеобразовательных школ особенно явственно проявляются в младшем школьном возрасте, количественных показателей моторики - в старшем школьном возрасте;

- наибольшее отставание детей с проблемами в развитии от сверстников из обычных школ наблюдается в показателях координации движений. Как известно, физическое развитие ребенка в целом и его моторное развитие - в частности тесно связано с состоянием всей нервно-психической деятельности. Поэтому здесь очень важно начать коррекционную работу как можно раньше, не упустить возраст, когда нервная система является наиболее пластичной [5].

Исследование уровня сформированности координационных способностей у умственно отсталых детей обнаружило у них крайне низкую точность движений в пространстве, частую неточную дифференциацию мышечных усилий, искажение форм и амплитуд двигательного акта, низкий уровень сохранения равновесия, невысокую реагирующую способность, значительное запаздывание зрительно-моторной реакции, низкую способность к анализу собственных действий [4]. В медицине качество жизни (Lifequality) определяется как категория, заключающая в себе сочетание условий жизнеобеспечения и состояние здоровья, позволяющих достичь физического, психического и социального благополучия и самореализации [3].

Цель настоящего исследования – определить пути повышения качества жизни школьников с нарушением интеллекта с помощью средств адаптивной физической культуры.

Организация и методы исследования. Многолетние исследования проводились на базе Санкт-Петербургского НИИ физической культуры и в коррекционной школе VIII вида г. Санкт-Петербурга. Основными методами являлись теоретический анализ и обобщение литературных источников, антропометрические измерения, анкетирование и тестирование.

Результаты исследования. Проведенные ранее в данной области исследования указывают на устойчивую положительную связь между телесно-ориентированным физическим воспитанием ребенка с нарушением интеллекта и процессами его физического и личностного развития [6]. На основании полученных результатов исследования нами был разработан региональный компонент программы по физической культуре в коррекционной школе VIII вида для детей с нарушением интеллекта. Нормативно-правовыми основаниями для разработки регионального компонента типовой образовательной программы явились Государственный образовательный стандарт по физической культуре в коррекционной школе;

документы, регламентирующие проведение учебного процесса в коррекционной школе и работу с детьми с ограниченными возможностями. Несмотря на то, что основным критерием качества образования по предмету «физическая культура» по-прежнему выступает перечень двигательных умений и навыков, в процессе физкультурно-спортивной деятельности имеется возможность для овладения жизненными компетенциями в сфере социальной мобильности, самосознания, поведения коммуникативной деятельности и элементарных двигательных навыков.

Основу жизненной компетентности школьников с нарушением интеллекта должны составлять не только знания о важности физической культуры в жизни человека с ограниченными возможностями, но и навыки самообслуживания, пространственно-временной и социально-бытовой ориентировки общения и поведения.

Федеральный компонент образовательной программы решает в основном образовательные и оздоровительные задачи, в то время как региональный компонент программы способен обеспечить школьникам с нарушенным развитием приобретение жизненных компетенций, необходимых для повышения качества жизни, интеграции в общество. В этих целях необходимо, чтобы количество учебных часов в неделю на региональный компонент отводилось столько же, сколько и на федеральный компонент. Школьный компонент должен содержать авторские и вариативные программы адаптивной физической культуры, и входить в рекомендуемом объеме – 15% - в общую сетку часов (рис.). Адаптивное физкультурное образование школьников с нарушением интеллекта содержит, кроме базового, дополнительное физкультурное образование, которое состоит из внеклассной и внешкольной работы. Региональный компонент адаптивного физкультурного образования школьников с нарушением интеллекта включает: оздоровительную физическую культуру, развивающую физическую культуру, корригирующую (коррекционную) физическую культуру, социально-бытовую физическую культуру, профессионально-ориентированную физическую культуру и спортивно-ориентированную физическую культуру. Дополнительные средства физической культуры являются сопутствующими, и могут широко применяться в семейном физкультурном образовании (закаливающие процедуры) и предоставляться в качестве оздоровительных услуг (массаж). Цель регионального компонента образовательной программы – обеспечение условий для повышения качества жизни школьников с нарушением интеллекта и их интеграции в общество.

Задачи регионального компонента типовой образовательной программы:

1. Создание педагогических условий для прочного усвоения школьниками с нарушением интеллекта элементарных знаний по адаптивной физической культуре, формирования жизненно важных двигательных умений и развития физических качеств.

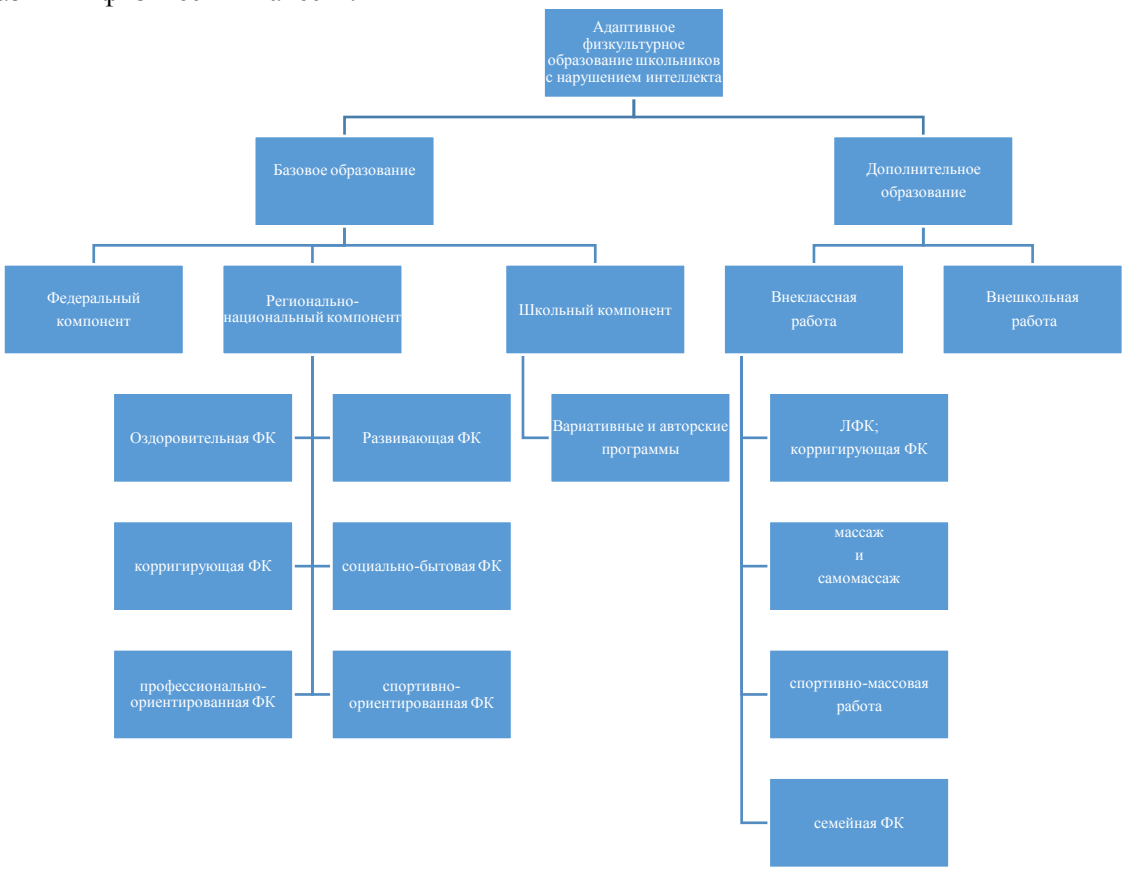


Рис19. Структура адаптивного физкультурного образования школьников

с нарушением интеллекта

2. Формирование у школьников с нарушением интеллекта устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и видами спорта из программы «Спешиал Олимпикс».

3. Повышение качества жизни детей школьного возраста с нарушением интеллекта посредством применения ими элементарных знаний и двигательных умений на практике.

4. Отвлечение школьников с нарушением интеллекта от вредных привычек (употребления наркотиков и алкоголя, курения), профилактика преступности.

Основным средством адаптивной физической культуры являются физические упражнения, которые в сочетании с дополнительными средствами укрепляют организм, обеспечивают развитие физических качеств, способствуют физической коррекции и социальной адаптации, повышению качества жизни детей с нарушением интеллекта (табл. 70).

Таблица 70. Основные средства адаптивной физической культуры, используемые в физкультурном образовании школьников коррекционных школ VIII вида

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ							
Физические упражнения, обеспечивающие приобретение жизненных компетенций и повышение качества жизни						Дополнительные средства	
оздоровительной направленности	развивающие	корригирующие	социально-бытовые	профессионально-ориентированные	спортивно-ориентированные	закаливающие процедуры с использованием естественных факторов природы	массаж
Утренняя гигиеническая гимнастика; гимнастика в режиме учебного дня; дыхательные упражнения; строевые упражнения; смешенные упражнения (ходьба, бег); пилатес	Общеразвивающие упражнения (ОРУ); подвижные игры; упражнения на развитие физических качеств; опорные виды спорта: плавание; лыжный спорт, легкая атлетика	корригирующая гимнастика; упражнения лечебной физической культуры (ЛФК)	прикладные физические упражнения социально-бытовой направленности: гигиенические процедуры (умывание, принятие душа, чистка зубов); завязывание и развязывание узлов; застегивание и расстегивание пуговиц, молний, причесывание, уборка помещения и т.п.	прикладные физические упражнения, отвечающие профессиональной ориентации учащихся	виды спорта программы «Спешиал Олимпикс»	дозированные прогулки на свежем воздухе; ходьба по полу (траве) босиком; умывание, обтирание и обливание холодной водой; душ; купание летом в открытом водоеме	лечебный массаж по назначению врача

Основополагающими критериями качества жизни, на основе определения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), у детей школьного возраста с нарушением интеллекта являются:

1. Физические (сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых).

2. Психологические (положительные эмоции, мышление, изучение, концентрация, самооценка, внешний вид, переживания).

3. Уровень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств и лечения).

4. Интеграция в общество (коммуникабельностьь, общественная ценность субъекта).

5. Окружающая среда (быт, благополучие, безопасность, доступность и качество медицинской и социальной помощи, обеспеченность, экология, возможность обучения, доступность информации).

Первые четыре группы вышеназванных критериев являются определяющими в оценке эффективности регионального компонента предложенной образовательной программы.

Региональный компонент базового уровня предмета «Физическая культура» предусматривает в каждом классе 68 урочных форм занятий (по 2 урока в неделю), из них по 8 часов – теоретических. Кроме того, для учащихся 9-12 классов вводится профессионально-ориентированная физическая подготовка в объеме 34 учебных часов в 9-10 классах и по 68 учебных часов в 11-12 классах.

Заключение. Несмотря на то, что основным критерием качества образования по предмету «физическая культура» по-прежнему выступает перечень двигательных умений и навыков, в процессе физкультурно-спортивной деятельности имеется возможность для овладения жизненными компетенциями в сфере социальной мобильности, самосознания, поведения коммуникативной деятельности и элементарных двигательных навыков.

Повышение качества жизни школьников с нарушением интеллекта возможно на основе внедрения регионального компонента в образовательную программу по физической культуре. Основу жизненной компетентности школьников с нарушением интеллекта должны составлять не только знания о важности физической культуры в жизни человека с ограниченными возможностями, но и навыки самообслуживания, пространственно-временной и социально-бытовой ориентировки общения и поведения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Васянина, И.И. Программно-методическое обеспечение процесса физической реабилитации младших школьников с нарушением интеллекта и соматическими заболеваниями: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Васянина Ирина Ивановна; [Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. - Хабаровск, 2006. - 24 с.

2. Мишарина, С.Н. Оценка психофизического развития и отношение школьников с ограниченными возможностями к урокам адаптивной физической культуры / С.Н. Мишарина, А.В. Шевцов, А.А. Баряев //Теория и практика физ. культуры. – 2008. - № 3. – С. 8-12.

3. Мишарина, С.Н. Социально-педагогические аспекты изучения качества жизни инвалидов: Учебно-методическое пособие / С.Н. Мишарина, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина; под общ. ред. проф. Евсеева С.П. – СПб: СПбНИИФК, 2007. – 38 с.

4. Хоботов, С.А. Особенности физического развития и состояние умственно отсталых школьников 7-9 лет, проживающих в районах, приравненных к Крайнему Северу / С.А. Хоботов, В.В. Пономарев // Физическая культура. - №4. – 2005. С. 25-26, 39.

5. Хоботов, С.А. Программно-методическое обеспечение формирования координационных способностей у школьников с проблемами развития, проживающих в условиях Северных регионов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Хоботов Сергей Анатольевич; [Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева]. - Красноярск: 2006.

6. Сляднев, А.А. Телесно-ориентированное физическое воспитание ребенка младшего школьного возраста с нарушением интеллекта / А.А. Сляднев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Вып. №10(104). – 2013. – С. 151-154.

ЗНАЧЕНИЕ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А.Запорожский государственный медицинский университет, г. Запорожье

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого было определение и анализ особенностей ряда антропометрических показателей и специальных индексов у студенток специальной медицинской группы, имеющих повышенную массу тела и занимающихся адаптивной физической культурой. Анализ полученных результатов указывает на многообразные отклонения со стороны эндокринной и репродуктивной систем у 98,7% обследованных студенток.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, антропометрические показатели, повышенная масса тела, репродуктивное здоровье, специальные индексы, студентки специальной медицинской группы

Annotation. This article presents the results of studies a number of the anthropometric indicators and specific indexes of the students of special medical group with increased body weight andengaged inadaptive physical education. Analysis of the results indicates multiple deviations from the endocrine and reproductive systems in 98.7% of the surveyed students.

Key words: adaptive physical education, anthropometric of measures, increased body weight, reproductive health, special indexes, female studentsof special medical groups

Актуальность. Последние десятилетия характеризуютсяухудшениемсостояния здоровья населениямногих стран, особенно выражены изменения у студенческой молодёжи. В этой связи особое значение имеет комплексное исследование здоровья студенток, так как это особая социальная группа с повышенным риском функциональных нарушений организма[1,6]. Реабилитация большинства видов патологии, выявленной в результате проведённого медицинского осмотра должна быть комплексной и требует индивидуального подбора адаптивной физической культуры.

Цель исследования. Выявить особенности индивидуальных значений ряда антропометрических показателей и специальных индексов у студенток с повышенной массой тела, отнесённых к специальной медицинской группе и занимающихся адаптивной физической культурой.

Задачи исследования:

1. Определить индивидуальные антропометрические показатели и значения ряда специальных индексов, анатомо-антропологические особенности организма и размеров таза у студенток с высокой массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой.

2. Оценить и проанализировать уровень ряда показателей соматического и репродуктивного здоровья, полученных в результате исследования.

Материалы и методы исследования. Для проведения исследования, нами, во время проведения медицинского осмотра студентов I-II курсов ЗГМУ, была выделена группа студенток, имеющих повышенную массу тела, отнесённых к специальной медицинской группе (в дальнейшем – СМГ) и занимающихся по индивидуальным программам адаптивной физической культурой. На I курсе СМГ в 2014-2015 учебном году составляет 93 человека, на II курсе – 112 человек, всего – 205 человек. Из них студенток СМГ на I курсе – 78 человек, на II курсе – 60 человек, всего – 138 человек, или 7,96% от общего числа студентов I-II курсов, занимающихся физической культурой. Количество студенток СМГ с повышенной массой тела на I курсе – 17 (18,28%) человек, или 21,8% всех студенток данного курса. На II курсе количество студенток с повышенной массой тела – 21 (18,75%) человек всех студентов СМГ II курса и 35% от общего количества студенток СМГ II курса. В нашем исследовании мы сделали акцент на выявлении патологических изменений и нарушений у студенток с повышенной массой тела, в определении особенности ряда антропометрических показателей (рост, вес, размеры костного таза, ширина плеч, размеры таза) и связанных с ними значений специальных индексов – ИМТ (индекс массы тела), ИКТ (индекс костей таза), ИОТ (индекс ожирения тела по Р. Бергману) и др.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 38 (n=38) студенток I-II курсов с повышенной массой тела, в возрасте 18-23лет (среднийвозраст19,7±2,16лет).Послезавершенияисследования нами былисделаны необходимыерасчёты, проведенаихстатистическаяобработка на персональном компьютере ипроанализированыполученныерезультаты. Соотношение отдельных антропометрических показателей оценивалось нами с помощью использования ряда специальных индексов.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе полученных результатов были получены следующиепоказатели: массутела более 85-90 кг имеют 38 (18,54%) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. При определениизначений ИМТ было установлено, что во всей обследованной группе (n=38), показатель составил 28,78±1,59 кг/м² ($p<0,01$). На I курсе средний показатель массы тела составил 97,36±6,78 кг, ИМТ–28,56±1,81 кг/м², что соответствует избыточной массе тела. На II курсе среднее значение массы тела – 100,58±3,73 кг, ИМТ – 28,96±1,40 кг/м², что также соответствует избыточной массе тела.При этом у 3 (17,65%) студенток I курса и у 4 (19,05%) студенток II курса (18,42% всех студенток с повышенной массой тела), показатели ИМТ находились в пределах 30,0 – 34,9 кг/м², что соответствует I степени ожирения [4,6]. Значение ПТИ (плече-тазового индекса) у студенток I и II курсов составил 64,3±0,12 см($p<0,01$). У студенток I курса – 59,3±0,8см, у студенток II курса – 68,8см±0,17 см. Показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в исследуемой группе имеют следующие значения: во всей группе ШП и ШТ составляют соответственно 42,5±3,2 см и 33,71±1,71 см ($p<0,01$). На I курсе эти показатели составляют 42,12±3,21 см и 33,06±1,75 см, на II курсе - 42,81±3,24 см и 34,24±1,51 см. Полученные данные позволяют нам говорить о не характерных для женщин соотношениях ШП и ШТ. Преобладание ШП над ШТ является характерным для маскулинного (андроморфного), а не для феминного (гинекоморфного) типа телосложения [4,6]. Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей группе (n=38) составил 19,2±1,08 кг/см^3 ($p<0,01$). У первокурсниц ИР составил 18,97±1,37 кг/см^3, у студенток II курса – 19,38±0,75 кг/см^3, что свидетельствует о повышеных показателях физического развития [4,6].Значение ИКТ (индекса костей таза) у студенток I-II курсов составило 43,77±2,84 см ($p<0,01$). На I курсе значение этого показателя

– 43,64±3,34 см, а на II курсе – 43,88±2,45 см. Все три полученных показателя ($p<0,01$) указывают на высокий уровень костной зрелости таза у всех студенток I-II курсов [3].

Показатели значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ) во всей группе составил 19,69±0,92см($p<0,01$).У первокурсниц это индекс соответствовал значению 19,49±0,90 см, у студенток II курса он составил – 19,85±0,92 см. Значения показателя всей выборки и у студенток двух курсов соответствует значениям эурипиэлии (большого таза), с преимущественным увеличение трёх поперечных размеров костного таза [2,5]. При определении значений индекса ожирения тела по методике Р. Бергмана [7], нами были получены следующие результаты: у всех студенток 2-х курсов ИОТ составил 28,92±3,9 ($p<0,01$), что указывает на повышение массы тела, соответствующее ожирению. У студенток I курса значение этого индекса соответствует 30,95±4,73, а у студенток II курса значение индекса соответствует 27,28±1,98, что также соответствует ожирению. По результатам измерений костного таза студентки I-II курсов СМГ, были разделены на 3 группы: 1) с «нормальными» размерами – 2 студентки (5,26%); 2) широкий таз–26 (68,42%) [5]; 3) «смешанная (стёртая) форма таза» была определена у 10 студенток (26,32%) [2,5]. Таким образом, среди обследованных студенток превалируют те из них, которые имеют «смешанный (стёртый)» и «широкий» таз – 36 студенток, или 94,74%. Полученные данные совпадают с данными Ковтюк Н. И. и других исследователей данного вопроса [3]. В последнее время, при проведении подобных исследований достаточно часто определяются нестандартные, так называемые «смешанные» формы узкого таза [2,5]. С учётом вышеизложенного анализа материалов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. У 98,7% студенток с повышенной массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой, имеется сложная сочетанная патология с изменениями ИМТ, размеров таза и целого ряда антропометрических показателей и значений специальных индексов.

2. Среди обследованных студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела преобладают те из них, которые имеют «смешанный (стёртый)» и широкий таз – 36 студенток, или 94,74%.

2. Адаптивная физическая культура, индивидуально подобранная со строгим учётом имеющейся патологии, является эффективным звеном при проведении адаптивной реабилитации и требует более широкого применения.

ЛИТЕРАТУРА:

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

2. Демарчук Е. Л. Анатомо-антропологические особенности организма и размеры таза женщин на юношеском этапе онтогенеза. автореф. дисс. к. мед. н. – Новосибирск, 2008. – 23 с.

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

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

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

6. Сравнительная антропометрия и оценка функционального состояния студенток различных групп физической подготовленности / М.Ю. Железнов и др. // Вестник Российского государственного медицинского университета, 2003. – №2. – С. 240–242.

7. Richard N. Bergman, Darko Stefanovski, Thomas A. Buchanan, A Better Index of Body Adiposity. Obesity (SilverSpring). 2011 May; 19(5): P. 1083–1089.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГОЛБОЛОМ НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.

Ю.Е. Бычкова, аспирант , Ю.Л. Щербинина, доцент, КПН, Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики, кафедра ТиМ АФК
г. Москва

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, зрительная депривация, незрячие дети и подростки, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт слепых, голбол.

Психолого-педагогические задачи зрительного восприятия, содержат оценку информационной способности зрительного анализатора, которая связана с такими качествами, как скорость восприятия, точность, полнота зрения. У детей со зрительной депривацией эти качества нарушены или снижены. Отмечается замедленность восприятия информации, грубое искажение, снижение скорости выполняемых

действий и формирования ответных реакций, повторение упражнений с ошибками, появляются необоснованные паузы при выполнении различных заданий. Кроме того, у слабовидящих детей наблюдается фрагментарность восприятия, скованность при выполнении заданий. Все эти факторы напрямую влияют на физическое развитие незрячих детей, на их психо-эмоциональное состояние.

Недоразвитие и нарушение зрительного анализатора, как источника информации об окружающим мире, затрудняют физическое, психофизическое и психо-эмоциональное развитие детей и подростков. В связи с этим у них появляются трудности в овладении жизненно необходимыми умениями и навыками, появляются пробелы в физическом воспитании. Это обусловлено нарушением остроты зрения, поля зрения, глазодвигательных и других функций зрительной системы. В связи с этим появляется необходимость формирования у детей с нарушением зрения приемов и способов восприятия движений, повышения уровня физической подготовленности.

Используя данные современных исследований о механизмах, структуре восприятия, формировании психофизиологических данных, комплексных подходов и способов зрительного восприятия у слепых и слабовидящих детей и подростков, определены условия для нивелирования зрительной деривации, требования к организации занятий, серий заданий и игровых упражнений на развитие глазодвигательных функций, формирование пространственных ориентировок и проявление самостоятельности в зрительно-двигательной сфере.

Анализ доступной научно-методической отечественной и зарубежной литературы показывает, что исследования, посвященные вопросам организации и методики занятий голболом, встречаются крайне редко [2, 5], а работ, описывающих его влияние на психо-эмоциональное развитие лиц с нарушением зрения отсутствуют вовсе. Именно это и обусловило актуальность нашего исследования.

В ходе исследования была поставлена цель – выявить влияние систематических занятий голболом на психо-эмоциональное состояние подростков с патологией зрения.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование психо-эмоционального состояния.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Исследуемый контингент – юноши с нарушением зрения различных форм патологии и степени ее выраженности. Экспериментальную группу (ЭГ) (6 человек) составили воспитанники школы-интерната – юноши 13,3±1,0 лет с нарушением зрения (7 чел.), допущенные по состоянию здоровья к занятиям спортом и занимающиеся голболом по разработанной экспериментальной методике. Контрольная группа (КГ) – юноши 13,2±0,8 лет с нарушением зрения (7 чел.), допущенные по состоянию здоровья к занятиям АФК и занимающиеся голболом по методике тренера ДЮАСШ.

Наша методика включает в себя два взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: комплекс гимнастических упражнений и психологический тренинг.

1) Комплекс гимнастических упражнений, в котором особое внимание уделялось постепенности повышения нагрузок в связи с высоким риском осложнений болезней зрительного анализатора и строгой дифференциации нагрузок. Разрабатываемый комплекс состоит из упражнений гимнастики и восточных оздоровительных систем:

2) Психологический тренинг, разрабатывался как часть психологической подготовки, и использовался в качестве повышения коммуникативной деятельности, самоуправления и самосовершенствования. Основными средствами, применяемыми для психологической подготовки спортсменов-голболистов были аутогенная тренировка и психотехнический тренинг.

В ходе педагогического эксперимента статистически значимых различий между участниками ЭГ и КГ в уровне трех показателей психо-эмоционального состояния: самочувствия, активности, настроения выявлено не было (табл. 71).

Таблица 71. Изменение показателей психического состояния за время эксперимента

№	Показатель	До эксперимента					
		ЭГ (n=6)		КГ (n=6)			
		X	δ	X	δ	tp	trp=2,23
1	Самочувствие	44,33	5,53	42,67	7,11	0,38	p>0,05
2	Активность	42,33	2,77	40,67	3,16	0,89	p>0,05
3	Настроение	52,50	2,77	48,33	5,53	1,51	p>0,05
		После эксперимента					
		ЭГ (n=6)		КГ(n=6)			
		X	δ	X	δ	tp	trp=2,23

1	Самочувствие	55,67	5,53	45,50	5,93	2,80	p<0,05
2	Активность	52,83	5,53	44,00	2,77	3,19	p<0,05
3	Настроение	61,83	2,77	50,83	5,14	4,21	p<0,05

Примечание: X - среднее арифметическое, δ - стандартное отклонение, tp - расчетный коэффициент Стьюдента, p - уровень значимости при a=0,05

Проведя анализ полученных данных, при тестировании по каждой шкале, сумма находится в пределах от 10 до 70 баллов, что позволило оценить психо-эмоциональное состояние подростков в данный момент времени по принципу: < 30 баллов - низкая оценка; 30 - 50 баллов - средняя оценка; > 50 баллов высокая оценка .

После проведения педагогического исследования нами выявлена динамика показателей юношей, с нарушением зрения как ЭГ, так и КГ, однако существенные изменения наблюдались у учащихся ЭГ.

По показателю «самочувствие» у ЭГ с 44,33±5,53 баллов вырос до 55,67±5,53 (на 25,6%). По показателю «активность» - с 42,33±2,77 до 52,83±5,53 (на 24,8%). По показателю «настроение» - с 52,50±2,77 до 61,83±2,77 (на 17,8%). Все показатели изменились статически достоверно.

По показателю «самочувствие» у КГ с 42,67±7,11 баллов вырос до 45,50±5,93 (на 6,5%). По показателю «активность» - с 40,67±3,16 до 44,00±2,77 (на 8,2%). По показателю «настроение» - с 48,33±5,53 до 50,83±5,14 (на 5,2%). Однако изменения не были статистически значимыми.

Также в ходе эксперимента по изучению влияния занятий голболом на психо-эмоциональное состояние подростков со зрительной депривацией нами изучались такие показатели как уровень тревожности.

Изменение показателей тревожности (ситуативной и личностной) представлены в табл. 72

Таблица 72. Изменение показателей тревожности за время эксперимента

№	Показатель	До эксперимента					
		ЭГ(n=6)		КГ(n=6)			
		X	δ	X	δ	tp	trp=2,23
1	Ситуативная тревожность	41,50	4,74	43,50	4,35	-0,70	p>0,05
2	Личностная тревожность	43,50	4,74	51,50	8,30	-1,87	p>0,05
		После эксперимента					
		ЭГ(n=6)		КГ(n=6)			
		X	δ	X	δ	tp	trp=2,23
1	Ситуативная тревожность	36,17	4,74	42,17	3,56	-2,26	p<0,05
2	Личностная тревожность	40,67	4,35	49,83	7,11	-2,46	p<0,05

Примечание:X- среднее арифметическое, δ - стандартное отклонение, tp - расчетный коэффициент Стьюдента, p - уровень значимости при a=0,05.

Согласно шкале тестирования, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). Анализ полученных результатов показывает, что в обеих группах произошли изменения уровня тревожности, как ситуативной, так и личностной. Однако в ЭГ снижение является статистически значимым, а в КГ недостоверным.

Результаты тестирования показали, что у участников ЭГ: ситуативная тревожность снизилась с 41,50±4,74 до 36,17±4,74 баллов (на 12,9%), а личностная тревожность с 43,50±4,74 до 40,67±4,35 (на 6,5%).

В КГ изменения следующие: ситуативная тревожность снизилась с 43,50±4,35 до 42,17±3,56 (на 3,1%), а личностная тревожность – с 51,50±8,30 до 49,83±7,11 (на3,2%).

Это связно с изменением самооценки занимающихся, повышением уверенности в своих действиях, самостоятельности. Общая положительная динамика психо-эмоционального состояния будет способствовать повышенной мотивации для достижения высокого спортивного мастерства и спортивных результатов, скорейшей социальной адаптации и интеграции слабовидящих подростков в общество.

Положительная динамика результатов тестирования занимающихся экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента свидетельствует о том, что применение разработанной нами методики оказывает влияние не только на физическую подготовленность занимающихся, но и нормализует их психо-эмоциональное состояние. Результаты тестов отражают улучшение самочувствия, активности, настроения.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. - М.: Гелиос,2010. С. 272.
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2009. С.157.
3. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. - М.: Магистр, 2007. С 224.
4. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с.
5. Харченко Л.В. Мониторинг состояния здоровья школьников с депривацией зрения / Л.В. Харченко // Адаптивная физическая культура. -2011. - № 1 (45). - С. 32-34.

ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И УЧАСТИЯ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ-ОПОРНИКОВ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ НА ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ

Горохова Н.П.Российский государственный университет физической культуры,спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)Москва, Россия

Проблема жизнедеятельности, а также профессионального определения инвалидов-опорников весьма во многом зависит не только от порядка утвержденных правил и законов, но и принятие общественностью факта прав и возможностей инвалидов на полноценную жизнь.

В уставе ООН сказано, что каждый человек имеет право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, развитии и труде[3]. Это означает, что слово «инвалид» не должно ограничиться медицинским заключением. Проблема неравных возможностей должна решаться во всех аспектах социального права.

В соответствии с подходом Министерства образования Российской Федерации, студент и инвалид – это два разных статуса. Можно обозначить это двумя вариантами: Студент-инвалид и Инвалид-студент. Оба эти обозначения в совокупности предполагают отношения между индивидуумом, вузом и государством. В обоих случаях человек представляет интерес для организации, общества и государства в целом. Необходимость обучения инвалида диктуется его правом и желанием использовать свой внутренний потенциал и быть независимым в профессиональном самоопределении. Обучение предполагает не только получение профессиональных знаний, но и возможность активного участия в общественной жизни, спорте и др.

Рассмотрим оба предложенных варианта.

В первом случае статус «Студент – инвалид», который непосредственно отражается и в учебных планах, и методах преподавания, и в объемах нагрузки, которая отводится на определенную дисциплину при получении образования [2]. Иногда, оказывается, для достаточно твердого освоения темы не хватает часов, отведенных по плану. Поэтому немаловажно более эффективное использование ресурсов, отведенных на самостоятельную подготовку. Необходимо усилить внимание на самостоятельной работе учащихся в рамках часов, отведенных для этих целей. Необходимо улучшить систему консультации, предоставить в полном объеме техническую базу, расширить знания и навыки в работе с компьютером. Такой подход позволит улучшить индивидуализацию обучения, что особенно важно для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Поступление в вуз еще не решает все проблемы обучения. Прежде всего, они возникают из-за отсутствия вспомогательных технологий и условий для обучения инвалидов (проблема доступной среды). В отличие от опыта ведущих зарубежных стран, в нашей стране отсутствуют службы по оказанию помощи студентам - инвалидам в процессе обучения, а также специальные программы по их дальнейшему трудоустройству.

В другом случае Инвалид-студент-– обычное, нормальное явление. Это означает реальное равенство, уважение человеческого достоинства, партнерство. Именно адаптационные мероприятия в программе обучения вузов в большинстве случаев определяют условия успешного освоения знаний и повышения социальной активности среди обучающихся.

Рассмотрим некоторые аспекты влияния средств АФК в процессе адаптации и интеграции инвалидов-студентов.

Мой личный опыт, а также мнение большинства студентов, занимающихся адаптивными видами спорта в вузе подтверждают, что активное использование средств адаптивной физической культуры, параллельно с учебой, во многом способствуют не только развитию определенных физических качеств, но и активной социальной адаптации к жизни в обществе. Так, С.П. Евсеев отмечает в своих работах, что

адаптивная физическая культура и спорт являются одним из факторов всесторонней социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья, позволяющим переоценить и расширить спектр своих возможностей.

Например, занятия фехтованием на колясках, как одно из средств реабилитации людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, способны решить следующие общие задачи: обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, формирование общей культуры, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, формирование навыков здорового образа жизни, устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений. Наряду с общими задачами решаются и коррекционные задачи: коррекция нарушений физического развития и психомоторики, компенсации основного дефекта и коррекцию вторичных нарушений, обусловленных основным заболеванием.

Каждый студент самостоятельно изучает, описывает, интерпретирует те сведения и наблюдения, которые он получает в ходе занятий средствами АФК. Метод целевого использования средств АФК в процессе обучения в вузе способствует не только раскрытию у студента внутреннего потенциала активного человека, но также формирует волевые качества личности, целеустремленность и самоконтроль.

В нашей стране вся организация общественно-трудовой жизни социума практически не ориентирована на равноправие здорового человека и человека с ограниченными возможностями, в том числе, имеющего ограниченные двигательные возможности. Данная проблема ведет к развитию социальной и психической изоляции людей с ограниченными возможностями. При этом значительная часть общества, как и прежде, не готова принять как равного человека с сенсорными или двигательными недостатками, а эти люди сами психологически не готовы к интеграции в социум. В настоящее время общество должно признать права инвалидов на полноценную жизнь и создать реальные условия для их реабилитации и социальной адаптации [1].

Приведем примеры участия студента с ПОДА в общественной жизни. Это относится к аспекту «Инвалид-студент», который мы отметили во второй части. Мы будем рассматривать соотношение «личность – общество», каковы его особенности и принципы сложения.

Участие в общественной жизни позволяет решать многие индивидуальные вопросы, находить разносторонние интересы и увлечения. Интеграция для инвалидов в этом плане предполагает не только приобретение умений и навыков в определенной сфере, но и собственную реабилитацию, адаптацию к условиям современной жизни в первую очередь.

По этому поводу обращусь к собственному опыту.

На секцию фехтования я пришла из любопытства и желания понять, как человек, сидящий в инвалидном кресле, может заниматься таким динамичным видом спорта и при этом добиваться результатов? Оказалось, все преодолимо и возможно. Фехтование для меня – это теперь не только тренировки, но и новая жизнь. Федерация Фехтования на колясках приобрела широкомасштабное значение в паралимпийском движении. Мы встречаемся с разными людьми, в том числе на государственном уровне, рассказываем им о своих планах, предлагаем решение некоторых государственных задач в области реабилитации инвалидов. Важно, что нас воспринимают не только как инвалидов, студентов, спортсменов, но и как полноценных членов общества, социально значимых личностей. В этом огромная заслуга нашего главного тренера, президента фехтования на колясках – Белкиной Елены Борисовны и всех тех, кто нам в этом помогает. В дальнейшем мои занятия паралимпийским фехтованием определили мою профессиональную ориентацию – занятия с подростками с двигательными нарушениями фехтованием на колясках и, в связи с этим, необходимость получения соответствующего образования на кафедре теории и методики АФК в РГУФКСМиТ.

Вопросами социальной и физической реабилитации также широко занимается знаменитый русский полярник – путешественник Дмитрий Игоревич Шпаро. Я принимала участие на одном из его программ «Открытие», которая действует в подмосковной Рузе и представляет собой комплекс сооружений из 13-тиметровых сосен разных уровней сложности, скалодром и др. Эта программа также преследует цель – открытие в себе новых возможностей, экстрим и, самое главное, привлечение внимания общества к решению проблем, связанных с реабилитацией людей с ограниченными возможностями. Моя статья об этом событии была опубликована на страницах Российской газеты.

Хочу сказать, что активное участие в общественной жизни, учебе, спорте очень способствует адаптации к внешним условиям. Важны не только стремление к знаниям, оценки, титулы, медали, известность, но и воспитание характера, стремление к результатам, а также важно показать пример для тех, кто хочет быть достойным гражданином общества. Процесс обучения в вузе стал для меня хорошей школой преодоления трудностей, средством избавления от комплексов и выходом в совершенно в другой мир. Считаю, что такая практика должна повсеместно распространяться по другим вузам, работающим с инвалидами. В Москве 200 вузов, но только 4 из них имеют возможность давать полноценное образование инвалидам. Это должно стать нормой, узаконенной государством.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Будаева Г.С. Социальная адаптация инвалидов с поражением опорно- двигательного аппарата в современном российском обществе (на материалах Республики Бурятия): Дис. Канд. Соц наук. – Улан-Удэ, 2005.
2. Саркисян Л. А. Об ин-тегрированном обучении в Московском институте-интернате // Профессиональное об-разование инвалидов. М.: Московский институт-интернат для инвалидов, 2000.
3. Фирсов М.В., Е.Г.Студенова. Теория социальной работы. - М.: Академический Проект, 2005. - 512 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гриненко И.А., Турмышева Е.А.МБОУ «СОШ №5 с УИОП»г. Старый Оскол

Ключевые слова: лечебная физическая культура, физические упражнения.

Введение. Физическая активность - одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза (развития организма). Физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека.

Лечебная физическая культура (ЛФК) - метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса.

Актуальность исследования

Объектом воздействия ЛФК является больной со всеми особенностями реактивности и функционального состояния его организма. Этим определяется различие применяемых средств, методов и дозировок в профилактике ЛФК.

Наиболее характерной особенностью метода ЛФК является использование физических упражнений. Их применение в ЛФК требует активного участия больного в лечебном процессе.

В основе ЛФК лежит использование основной биологической функции организма-движения. Функция движения является основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. Функция движения, стимулируя активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности больного.

Цель исследования

ЛФК- это метод активной функциональной терапии. Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспосабливает отдельные системы и весь организм больного к возрастающим физическим нагрузкам, в конечном итоге приводит к функциональной адаптации больного.

ЛФК-метод поддерживающей терапии, применяется обычно на завершающих этапах медицинской реабилитации, а так же в пожилом возрасте.

ЛФК-метод восстановительной терапии. При комплексном лечении больных ЛФК успешно сочетают с медикаментозной терапией и с различными физическими методами лечения.

Методика и организация исследования

Средства лечебной физической культуры

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, используемые с лечебной целью, и естественные факторы природы. Физические упражнения, применяемые в ЛФК, делятся на гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

Гимнастические упражнения оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстанавливать и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, координация и т.д.).

Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные. Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений-избирательное действие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата. Например, на стопу при плоскостопии или травматическом ее повреждении; на позвоночник при его деформации; на тот или иной сустав при ограничении движений и т.д. Упражнения для туловища по своему физиологическому воздействию на организм являются общеукрепляющими для здорового человека. Для больного, например, с заболеванием позвоночника (сколиоз, остеохондроз и др.), эти физические упражнения составляют группу специальных упражнений, так как они способствуют решению непосредственно лечебной задачи-увеличению подвижности позвоночника и укреплению мышц, окружающих его, коррекции позвоночника и др.

Различные движения ног входят в число общеукрепляющих при занятиях со здоровыми лицами. Эти же упражнения, применяемые по определенной методике больным после операции на нижних конечностях, являются специальными, так как с их помощью происходит функциональное восстановление конечности.

Таким образом, одни и те же упражнения для одного человека могут быть общеразвивающими, для другого - специальными. Кроме того, одни и те же упражнения в зависимости от методики их применения могут способствовать решению разных задач. Например, разгибание или сгибание в коленном или локтевом суставе у одного больного может быть применено для развития подвижности в суставе, у другого – для укрепления мышц, окружающих сустав (упражнения с отягощением, сопротивлением), у третьего – для развития мышечно – суставного чувства (точность воспроизведения заданной амплитуды движения без контроля зрения) и т.д. Обычно упражнения применяют в сочетании с общеразвивающими. По анатомическому признаку гимнастические упражнения подразделяют на упражнения для:

а) мелких мышечных групп (кисти, стопы, лицо);

б) средних мышечных групп (шея, предплечья, голени, плечо, бедро и др.);

в) крупных мышечных групп (верхние и нижние конечности, туловище).

Это деление оправдано, поскольку величина нагрузки зависит от количества мышечной массы, участвующей в упражнениях.

Результаты исследования

По характеру мышечного сокращения гимнастические упражнения подразделяются на динамические (изотонические) и статические (изометрические). Наиболее распространены динамические движения, при которых мышца работает в изотоническом режиме. При этом происходит чередование периодов сокращения с периодами расслабления мышц, т.е. приводятся в движение суставы конечностей или туловища (позвоночного столба). Примером динамического упражнения может служить сгибание и разгибание руки в локтевом суставе, отведение руки в плечевом суставе, наклон туловища вперед, в сторону и т.д. Степень напряжения мышц при выполнении динамических упражнений дозируется за счет рычага, скорости движения перемещаемого сегмента тела и степени напряжения мышц. По степени активности динамические упражнения могут быть активными и пассивными в зависимости от поставленной задачи, состояния больного и характера заболевания или повреждения, а так же создания строго адекватной нагрузки.

Вывод

В оценке терапевтического влияния физических упражнений следует учитывать, что их лечебное действие основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Стимулирующее влияние физических упражнений на больного осуществляется через нервный и гуморальный механизмы. Нервный механизм характеризуется усилением тех нервных связей, которые развиваются между функционирующей мышечной системой, корой головного мозга и подкоркой и любым внутренним органом. Эти связи рецепторного аппарата с центральной нервной системой определяются не только функциональным состоянием ее, но и состоянием гуморальной среды.

ЛФК является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно-воспитательным процессом. Применение ЛФК воспитывает у больного сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает участие его в регулировании своего общего режима и, в частности, режима движений, воспитывает правильное отношение больных к закаливанию организма естественными факторами природы.

ЛИТЕРАТУРА:

Лечебная физическая культура в педиатрии/Л.М. Белозерова [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.-222с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Домбровский В.И., Бажанов А.В.Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Республика Беларусь, г. Брест

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, выбор средств физического воспитания, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Введение. Создание необходимой материальной базы для развития физической культуры и спорта ещё не является гарантией привлечения населения к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой.

Актуальность исследования. Непостоянность занятий определяется, с одной стороны, ситуацией, в которой находится человек, а с другой – отсутствием в программах по физическому воспитанию специальных разделов, стимулирующих развитие интереса у людей к регулярным занятиям физическими упражнениями [2, с. 142]. Это приводит к слабой преемственности между программами государственной

системы физического воспитания и программами для самостоятельного физкультурного движения, к затруднениям в удовлетворении индивидуальных запросов личности в занятиях физическими упражнениями, и, в конечном счете, к ограничениям в развитии массовости физкультурного движения.

Цель исследования. Определить формы занятий физической культурой, способствующие привлечению взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании исследований определено, что основными факторами, влияющими на двигательную активность взрослых, являются:

1) социальное положение человека;
2) семейное положение;
3) уровень образования;
4) возраст;
5) наличие свободного времени.

Субъективными показателями, стимулирующими отрицательное отношение населения к физической культуре, являются:

1) отсутствие четких представлений о целях и задачах физического воспитания и спорта;
2) отсутствие времени для занятий физической культурой и спортом;
3) безразличное отношение к физической культуре;
4) отсутствие понятия смысла в физическом воспитании.

Таким образом, двигательная активность взрослых зависит от ряда объективных и субъективных факторов, препятствующих активному вовлечению различных слоев населения в систематические занятия физическими упражнениями. Поэтому в программы по массовой физической культуре необходимо включать разделы, облегчающие выбор индивидуальных целей занятий, способствующие формированию у всех слоев населения устойчивых мотиваций к регулярным занятиям физическими упражнениями. Только после детального изучения и учета факторов, влияющих на двигательную активность взрослых, можно на должном уровне заниматься привлечением к самостоятельным занятиям.

Обзор научно-методической литературы позволяет констатировать, что в настоящее время очерчены основные направления использования организационных форм и методик в занятиях физической культурой со взрослым населением и недостаточно разработаны вопросы по проблемам привлечения его к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и адаптивной физической культуре. Привлечение к этой форме занятий людей, имеющих определенные навыки в занятиях спортом, не представляет особого труда. Гораздо сложнее это сделать с населением невысокого уровня физической образованности. Людям, не владеющим техникой бега, не знающим правил дозировки нагрузки, очень трудно избежать неприятных ощущений в мышцах и суставах, уберечь себя от перегрузок опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому число людей, попробовавших себя в занятиях и прекративших их, становится все больше.

Человек, занимающийся физическими упражнениями, должен иметь определенные знания и навыки в вопросах физического воспитания, знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность ее основных частей, их функциональное значение, уметь подобрать необходимые средства тренировки и их правильную дозировку. Занимающемуся самостоятельно необходимо иметь определенные знания и навыки самоконтроля, уметь выбрать место занятий, подобрать нужный инвентарь.

Проблемой предпосылок, влияющих на двигательную активность самостоятельно занимающихся взрослых, занимались такие учёные, как Э. Н. Вайнер, Я. Р. Вилькин, С. А. Ганиянц, Ю.М. Гительман. Так, Э.Н. Вайнер исследовал этот вопрос на базе экспериментальных групп. Были созданы консультационные пункты для желающих заниматься самостоятельно [3]. Группа других ученых занималась вопросами программирования величин нагрузок. Небольшая часть работ посвящена организации самостоятельных занятий. Но в целом, вопрос привлечения к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой разработан крайне недостаточно, что и послужило предпосылкой для проведения данного исследования.

Целесообразность поставленного вопроса мы находим в высказывании профессора В. К. Бальсевича: «Одно бесспорно – самостоятельные занятия физическими упражнениями будут и впредь достаточно распространенной формой реализации физической активности человека. Разумное управление этой формой приобщения человека к физической культуре может существенно повысить её эффективность» [1, с. 134].

Выводы. Учитывая широкое распространение в Республике Беларусь групп общефизической подготовки, можно предположить, что при определённой организации их работы и использовании в этих группах методики направленной на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вооружении занимающихся необходимыми знаниями и навыками, они могут являться значимым фактором в привлечении взрослых к этой форме занятиям. При этом необходимо целенаправленно использовать организационно-методические основы самостоятельных занятий, которые включают в себя: имеющуюся спортивную базу (стадионы, спортивные залы, беговые дорожки, бассейны и

т.д.), физкультурные кадры (инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту), различные формы организации занятий (групповые, самостоятельные), научно-методическую литературу по проведению и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для эффективности привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой мы предлагаем следующие практические рекомендации:

1.При использовании групп общефизической подготовки следует применять методику, направленную на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям, основанную на освоении специальной программы состоящей из следующих разделов:

а) выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма;

б) определение уровня физической подготовленности и физического развития;

в) контроль и самоконтроль в процессе занятий;

г) программирование нагрузки;

л) выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий, по методике занятий, по технике безопасности).

2.Предложенная методика привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает усвоение теоретических сведений и практических умений в процессе занятий. С этой целью в первой части занятия следует отводить до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части занятия 15 минут на усвоение необходимых в самостоятельных занятиях умений.

3. Методика проведения занятий по предложенной программе в группах общефизической подготовки, учитывая специфику занятий со взрослым населением предусматривает смену средств физической активности отдавая преимущество упражнениям аэробного характера. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма занимающихся.

4. Периодически следует проводить инструктивно-методические занятия с тренерами, преподавателями физкультурно-оздоровительных комплексов, коллективов физической культуры, которые проводят занятия в группах общефизической подготовки, с целью уточнения и оказания помощи в использовании методики, направленной на привлечение к самостоятельным занятиям, способствующей усвоению основных знаний и умений, необходимых при этой форме занятий.

5. Проведенный эксперимент показывает, что предложенная методика, используемая в группах общефизической подготовки, повышает образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и даёт возможность овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками

6. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с возрастом снижается интенсивность нагрузки, затем её объём, что подтверждается проведённым педагогическим экспериментом. Снижая физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС), можно придерживаться следующих показателей: максимальная ЧСС, возраст 30–39 лет – 155 уд/мин, возраст 40–49 лет – 145 уд/мин, возраст 50–59 лет – 140 уд/мин, возраст 60-69 лет – 135 уд/мин. Минимальная ЧСС, возраст 30–39 лет – 125 уд/мин, возраст 40–49 лет – 120 уд/мин, возраст 50–59 лет – 115 уд/мин, возраст 60–69 лет – 110 уд/мин.

7. Наиболее оптимальный эффект достигается при выполнении циклических упражнений (оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.), длящихся без перерыва 40–60 минут, для лиц 45–55 лет наиболее благоприятны двух-трёх разовые тренировки в неделю продолжительностью 40–60 минут каждая.

8. Оптимальный оздоровительный эффект обеспечивается при нагрузке, вызывающей ЧСС равную 60–70 % от максимальной, с участием в работе 60–75 % всех мышечных групп.

Проведенный педагогический эксперимент подтверждает правильность выбора разработанный методики, направленной на привлечение взрослых к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой через группы общефизической подготовки. Это позволило повысить образовательный уровень в области самостоятельных занятий, уровень знаний, умений и навыков по контролю и самоконтролю за физической нагрузкой, качество выбора средств в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и программирования нагрузки. Всё это позволяет улучшить показатели физической подготовленности, функциональные показатели организма, повысить стабильность посещения занятий и интерес к ним.

Следовательно, группы общефизической подготовки являются значимым фактором в привлечении взрослого населения к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Минск, 1987. – 314 с.

2. Безносиков, Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения / В.Я. Безносиков, Я.Р. Вилькин, Л.К. Дворецкий. – Минск : Полымя, 1988. – 231 с.

3. Вайнер, Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни / Э. Н. Вайнер // Валеология / Э. Н. Вайнер – М., 2002. – С. 17–23.

ТРЕБОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОКОЛЕНИЯ ТРИ ПЛЮС, К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дубкова Е.С., преподавательМГУПС (МИИТ) г. Москва.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов. Адаптивный спот. Паралимпийские игры. Армреслинг сидя. Дартс сидя. Плавание для лиц с ПОДА. Стрельба из пневматической винтовки сидя. Фехтование сидя.

В последние годы руководством нашей страны уделяется огромное внимание развитию физкультуры и спорта во всех областях жизнедеятельности человека, а к студенческому спорту особенно, ведь от здоровья молодого поколения зависит будущее нашей страны.

На Форуме Общероссийского народного фронта (ОНФ) по вопросам здравоохранения «За качественную и доступную медицину», который прошел в Москве 7 сентября 2015 г, на вопрос: «А где лечитесь Вы?», президент страны В.В. Путин ответил: «Занимайтесь спортом, тогда не придется лечиться».

Еще в недавнем прошлом внимание не уделялось не только физкультуре и спорту инвалидов, но и самой жизни инвалидов. В 1996 году в книге «Основы физической культуры и здорового образа жизни» авторами подчеркивается: "До последнего времени в России эта группа населения относилась к числу фактически выключенных из нормальной жизни общества. Их проблемы не было принято обсуждать публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих для инвалидов передвижение. Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для инвалидов". [2, с. 15].

За последние 20 лет ситуация в корне изменилась. Физкультуре и спорту инвалидов уделяется огромное внимание со стороны государства. Строятся специальные спортивные комплексы для занятий физкультурой и спортом инвалидов, ведется пропаганда в прессе спорта инвалидов, проводятся массовые спортивные праздники для людей с ограничениями в состоянии здоровья, телевидение начинает трансляции крупнейших спортивных мероприятий с участием инвалидов и многое другое. Все это отразилось на результатах участия российских спортсменов-инвалидов в Паралимпийских играх последних лет, где наша страна стабильно выходит на призовые места.

Государственные Образовательные Стандарты высшего образования нового поколения – «Три плюс», вводимые в России с 2015 года выдвигают задачу занятий физкультурой всей студенческой молодежи, не зависимо от их физического здоровья, в том числе инвалидов.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт находят все большее распространение в нашей стране, а теперь он внедряется и в студенческую среду. Задача руководителей и преподавателей кафедр физической культуры всех вузов России разработать соответствующие программы по видам адаптивной физической культуры и спорту, доступные в конкретных вузах.

Что же такое адаптивная физическая культура и адаптивный спорт? Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. «Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида). Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности». [4, с. 10].

Для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, а для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической реабилитации и социальной адаптации.

«Для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов движение – не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития всех зон коры больших полушарий мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, анализаторных систем, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии» [6, с.121].

Адаптивная физическая культура решает несколько проблем комплексной реабилитации инвалидов:

- проблема преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или наоборот, завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.);
- коррекция основного дефекта;

• необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;

• всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышению их кондиционных возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.

Существует ряд причин, по которым адаптивная физическая культура и адаптивный спорт недостаточно быстро входят в нашу повседневную жизнь:

1. Отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы;
2. Недопонимание многими государственными, политическими и общественными деятелями России, и в первую очередь руководителями спортивных организаций, важности решения этой проблемы;
3. Развитие физической культуры и спорта инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций;
4. Полное отсутствие элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, и прежде всего возможность личного передвижения, а также передвижения в общественном транспорте, нерешённость проблем в дорожном строительстве, отсутствие специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и др.;
5. Низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов.

Есть надежда, что с началом внедрения программ по адаптивной физической культуре и спорту в вузы нашей страны резко повысят число инвалидов, занимающихся физкультурой и спортом. Адаптивная физическая культура поможет студенту с ограниченными возможностями здоровья найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Автором данной статьи разработана программа, которая предлагает несколько направления для активных занятий адаптивной физической культурой и спортом для студентов МГУПС (МИИТ). Так как в МГУПС (МИИТ) учатся студенты-инвалиды только с проблемами опорно-двигательного аппарата (ПОДА) - это ДЦП (детский церебральный паралич), недоразвитость и травмы нижних конечностей, ампутации нижних и верхних конечностей после аварии, то программа разработана для данного контингента студентов.

Теоретический курс программы отличается от теоретического курса для всех остальных студентов только дополнительной лекцией по АФК. Практический курс полностью соответствует требованиям по АФК для студентов с ПОДА. Рабочие программы МГУПС (МИИТ) разработаны по пяти видам адаптивного спорта - фехтование сидя, стрельба из пневматической винтовки сидя, плавание для лиц с ПОДА, дартс и армреслинг.

Содержание обязательной учебной программы составлено, в соответствии с требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра и дипломированного специалиста государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения.

Основной целью разработки данной учебной программы по АФК является воспитание у лиц с отклонениями в состоянии здоровья активной жизненной позиции, потребности к повседневным занятиям физической культурой и спортом, организация с ними коррекционно-оздоровительной и воспитательной работы.

Цель адаптивного физического воспитания – коррекция основного дефекта с помощью средств и методов адаптивной физической культуры, для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

Целью изучения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются: коррекционные, компенсаторные, профилактические – это главная группа задач в адаптивной физической культуре.

Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи – традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачами физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья являются:

- понимание социальной значимости адаптивной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям адаптивными 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 адаптивной физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Учебно-тренировочные занятия по пяти вышеперечисленным видам спорта, базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств адаптивной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности инвалидов и лиц с ограничением в состоянии здоровья, достижением и поддержанием оптимального уровня их физической и функциональной подготовленности в период обучения студента.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитию и совершенствованию психофизических способностей, личных качеств и свойств студентов отражены в рабочей программе по предлагаемым видам адаптивного спорта и представлены в рабочих программах по пяти видам адаптивного спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт,2007.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Физическая культура и спорт, 1996.
3. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010.
4. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ У ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННОЙ ФУНКЦИЕЙ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ

Козырева Е.В., Кравцевич П.В., Панова И.П.ОАУ С(К)О школа-интернат III-IV вида, г. Липецк
ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет», г. Липецк

Ключевые слова: физическое воспитание, реабилитация, способность к равновесию, зрительная система, фитбол-аэробика.

Введение. Глобальная тенденция развития современного мира в направлении гуманизации с одной стороны и увеличение количества людей, имеющих ограниченные возможности, вследствие травм и заболеваний, с другой, обуславливает особую значимость адаптивной физической культуры и спорта в настоящее время и в ближайшем будущем [1, 2]. Роль адаптивной физической культуры и спорта многогранна и определяется мощным стимулом к социальной и жизненной адаптации большой категории людей, имеющих различную степень функциональных и двигательных нарушений.

Физическая культура и спорт для этой части населения могут выступать как эффективное средство всесторонней реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов в общество, как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, расширении круга знакомств и самореализации.

В частности, физическое воспитание слабовидящих детей приобретает особую актуальность и требует особого внимания, как со стороны государственных органов, так и со стороны ученых, методистов и практиков. Нарушения и аномалии развития зрительной системы детей отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, координации, статического и

динамического равновесия и др. У многих детей страдают пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микроориентировка в пространстве [3]. Развитие двигательных качеств у этих детей находится в прямой зависимости от состояния зрения.

Цель физического воспитания слабовидящих детей - улучшение деятельности всех органов и систем, укрепление здоровья. Формирование двигательных качеств достигается путем организации коррекционных занятий, направленных на развитие пространственно-ориентировочной деятельности, способности ощущать и оценивать быстроту и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц. Физическое воспитание предусматривает преодоление таких недостатков физического развития ребенка, как асимметрия и непропорциональность телосложения, искривление позвоночника, плоскостопие, некоординированность и т.д.

Задачи и содержание физического воспитания слабо- и нормальновидящих в принципе одинаковы, однако следует учитывать особенности физического развития, обусловленные нарушениями зрения, вторичными отклонениями в формировании движений и пространственно-ориентировочной деятельности.

Для предупреждения, ослабления и ликвидации имеющихся отклонений и нарушений в физическом развитии и двигательной подготовленности слепых и слабовидящих важную роль играют специально направленные коррекционные занятия (коррекционная гимнастика, лечебная физкультура, ритмика и др.), включающие развитие пространственно-временных компонентов моторных действий, координации, точности, ловкости движений [3].

Повседневная деятельность детей со сниженной функцией зрения сложна и многогранна, она сопряжена с ориентировкой в пространстве, восприятием окружающей действительности, самоконтролем и регуляцией поведения. Одним из необходимых слагаемых комплексного процесса воспитания двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей является воспитание способности поддерживать равновесие тела – балансировать в статических и динамических положениях [6]. В основе сохранения равновесия лежит статическая чувствительность [4]. Статическое чувство у лиц с нарушением зрения корректируется участием слухового и проприоцептивного анализаторов, мышечной чувствительности рук, ног и рецепции стоп [3]. Особенностью формирования статического чувства у лиц с глубоким нарушением зрения является частичное или полное выключение зрительной ориентировки и зрительного контроля. Выключение зрительного анализатора может существенно сказываться на сенсорном воспитании и развитии статического чувства. Статическая чувствительность у детей может повышаться при тренировке и являться компенсаторной реакцией на потерю зрения.

Известно, что функция равновесия у детей совершенствуется с возрастом [6]. Принято считать, что сенситивным периодом в развитии способности к равновесию у детей является возраст от 7 до 12 лет, а к 13-14 годам показатели устойчивости тела достигают величин, свойственных взрослому человеку.

К настоящему времени по проблеме развития способности к равновесию у человека в теории и практике физической культуры и спорта накоплен большой фактический материал. Одними из важных аспектов в изучении данной проблемы являются исследование особенностей развития способности к равновесию и её тренировка в разные периоды жизни человека. Тем не менее, обнаруженные при анализе специальной литературы сведения о возрастных особенностях развития способности к равновесию у детей с ослабленной функцией зрения носят, как правило, фрагментарный характер.

Среди широкого арсенала средств специальной тренировки способности к равновесию у детей важное место занимает фитбол-аэробика [5]. Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи: научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях; укреплять различные группы мышц; формировать и закреплять навык правильной осанки; тренировать способность удерживать равновесие и т.д. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

В контексте данной проблемы особый интерес представляет изучение влияния элементов фитбол-аэробики на развитие способности к равновесию у детей с ослабленной функцией зрения.

Цель исследования – теоретически разработатьиэкспериментально обосновать методику развития способности к равновесию у детей с ослабленной функцией зрения средствами фитбол-аэробики.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования были: анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки полученных эмпирических данных. В педагогическом эксперименте по проверке эффективности внедряемой методики приняли участие 22 школьника 11-12 лет школы-интерната III-IV вида г. Липецка.

Для реализации задач, поставленных в нашей работе, мы разработали методику развития способности к равновесию у детей с ослабленной функцией зрения средствами фитбол-аэробики. Необходимое условие - постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа. При организации занятий мы учитывали: безопасность деятельности школьников (опасны не только травмы, но

и любое ухудшение здоровья); индивидуальный подход. Для диагностики уровня развития способности к равновесию детей с нарушениями зрения использовались следующие тестовые методики: повороты на узкой части гимнастической скамейки (тест для измерения способности к динамическому равновесию); стойка на одной ноге («фламинго») (тест для измерения способности к статическому равновесию); проба Ромберга (характеризует координацию движений, которая основана на определении способности человека, сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора); «проба Бирюк» (характеризует уровень формирования навыка сохранения равновесия тела в сложных условиях).

Контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) занимались по программе адаптивного физического воспитания школьников. Однако в экспериментальной группе в зависимости от задач урока, фрагментально, в разных его частях, применялась методика развития способности к равновесию.

В соответствии с традиционной структурой проведения урока, каждое занятие в экспериментальной группе делилось на три части: подготовительную, основную и заключительную. Все упражнения выполнялись под музыку. В подготовительной части занятия выполнялись упражнения с подскоками (в любой последовательности и комбинации): количество серий - 1; количество повторов - 20-25; без интервалов отдыха, темп быстрый.

В основной части занятия выполнялись комплексы упражнений, где фитбол использовался как опора и как отягощение: кол-во серий - 2-4; кол-во повторов 12-15; интервал отдыха - 1 мин, темп средний. Основная часть занятия была посвящена выполнению следующих задач: научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

В заключительной части занятия использовались упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины, свода стопы, для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов: кол-во серий - 1; кол-во повторов - 5-6; без интервалов отдыха, темп медленный.

Результаты исследований и их обсуждение. Однородность состава контрольной и экспериментальной групп определялась по результатам предварительных контрольных испытаний по показателям способности к динамическому и статическому равновесию. В конце эксперимента были проведены повторные контрольные испытания. Анализируя полученные данные, нами выявлено, что результаты по всем показателям способности к равновесию у детей контрольной и экспериментальной групп изменились в сторону улучшения. Однако полученные нами данные свидетельствуют о достоверном улучшении показателей у детей экспериментальной группы ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе эти изменения были недостоверны ($p>0,05$).

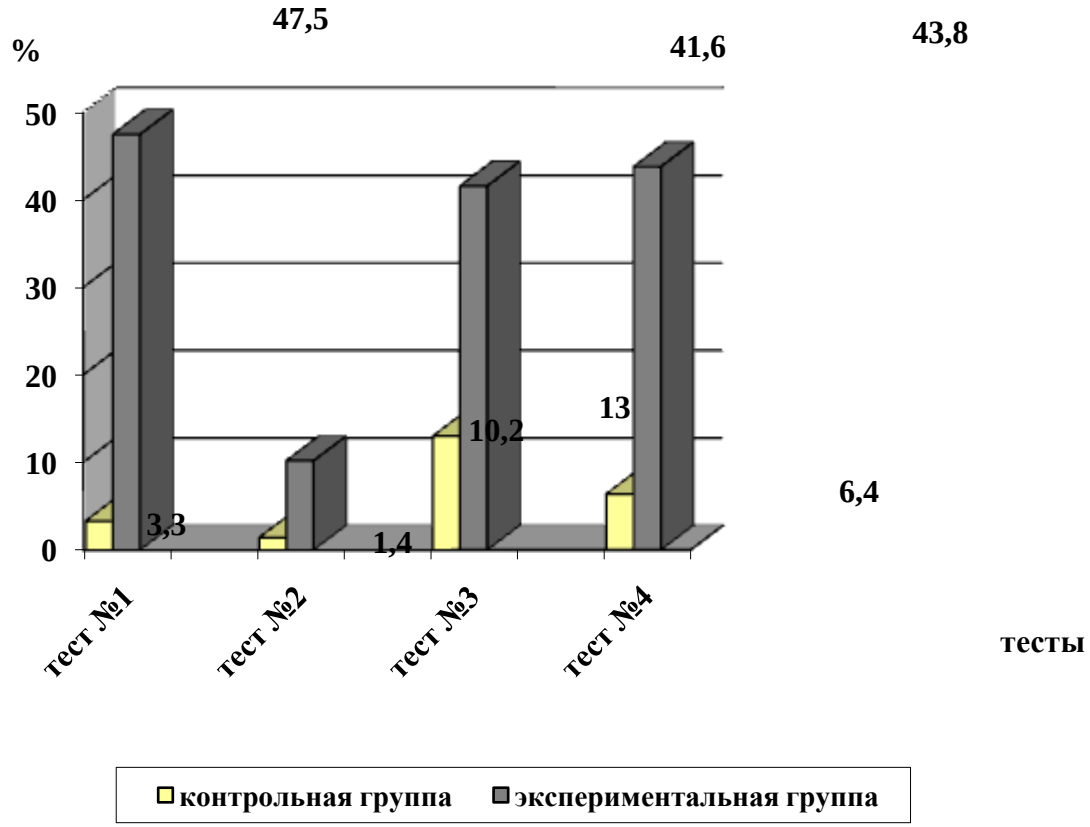
Анализ динамики результатов теста «стойка на одной ноге («фламинго»)», характеризующий уровень развития способности к статическому равновесию, показал, что на всем протяжении исследования они последовательно и заметно улучшались. В результате к концу исследования прирост показателей у детей контрольной группы составил 0,4 с, в то время как для экспериментальной группы это увеличение составило 5,8 с.

Показатели динамического равновесия оценивались по тесту «повороты на узкой части гимнастической скамейки». В конце эксперимента у детей экспериментальной группы время выполнения теста уменьшилось на 2,1 с против 0,3 с у детей контрольной группы.

Анализ результатов теста «проба Ромберга», характеризующий координацию движений, которая основана на определении способности человека сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора,показывает улучшение показателей на 0,3 балла в контрольной группе. Другая динамика была зафиксирована в показателях у испытуемых экспериментальной группы, где увеличение составило 1,0 балла.

Уровень формирования навыка сохранения равновесия тела в сложных условияхоценивался тестом «проба Бирюк».У детей в контрольной группе результаты теста изменились на 0,3 с, тогда как в экспериментальной группе - на 1,4 с.

Для большей информативности интерпретации результатов исследования нами представлена динамика изменения показателей способности к равновесию детей в ходе эксперимента, выраженной в процентном отношении. Данные проиллюстрированы на рисунке 20.



Примечание: тест №1 - стойка на одной ноге («фламинго»); тест №2 – повороты на узкой части гимнастической скамейки; тест №3 - проба Ромберга; тест №4 - проба Бирюк

Рис. 20 Динамика изменений показателей способности к равновесию у детей с ослабленной функцией зрения в ходе эксперимента

Так, в экспериментальной группе результаты теста «стойка на одной ноге («фламинго»)» выросли на 47,5 %, а в контрольной группе на 3,3 %;

- результаты теста «повороты на узкой части гимнастической скамейки» в экспериментальной группе улучшились на 10,2 %, а в контрольной на 1,4 %;
- результаты теста «проба Ромберга» в экспериментальной группе выросли на 41,6 %, а в контрольной на 13,0 %;
- результаты теста «проба Бирюк» в экспериментальной группе выросли на 43,8 %, а в контрольной на 6,4 %.

Внедрение экспериментальной методики в учебный процесс по адаптивному физическому воспитанию школьников позволило улучшить показатели способности к равновесию в среднем значении на 35,7%. В контрольной группе результаты улучшились на 6,0%.

Выводы. Таким образом, и достоверность полученных результатов, и гораздо больший процентный прирост в показателях в ходе педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность использования разработанной нами экспериментальной методики для повышения уровня развития способности к равновесию у детей с ослабленной функцией зрения в ходе эксперимента

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонюк, С.Д. Содержание адаптивного физкультурного образования детей с проблемами в состоянии здоровья и развития / С.Д. Антонюк, С.А. Королев, А.С. Стрекалов // Культура физическая и здоровье. - № 2(16). – Воронеж, 2008. – С. 73-75.
2. Евсеев, С.П. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта / С.П. Евсеев, И.В. Клешнев, С.Н. Мишарина, Д.Ф. Мосунов // Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбНИ-ИФК, 2006. - 264 с.
3. Ермаков, В.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
4. Каль, М. Воспитание функции равновесия / М. Каль // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 3. - С. 45-47.

5. Кузьмина, С.В Развитие физических способностей детей младшего школьного возраста и повышение интереса к урокам физической культуры средствами фитбол-аэробики / С.В. Кузьмина // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2010. - № 3(33). – 57-60.
6. Назаренко, Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 54-58.

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ С ДЦП

Кравцевич П.В., Панов С.Ф.ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет», г. Липецк

Ключевые слова: детский церебральный паралич, реабилитация, лечебное плавание, сердечно-сосудистая система.

Введение. Детский церебральный паралич (ДЦП) - полиэтиологическое заболевание, объединяющее целую группу синдромов, отличающихся по клиническим проявлениям, которые возникают из-за повреждения или недоразвития мозга на различных этапах онтогенеза и приводят к инвалидности 80% больных. Аномальное распределение мышечного тонуса, нарушение координации, двигательные расстройства и снижение интеллекта ребенка - все это является характерной особенностью детского церебрального паралича и ограничивает бытовые возможности больного, при этом затрудняя его социальную адаптацию [1, 3].

Проблема ДЦП актуальна в связи с ростом заболевания во всем мире, количество пациентов с этим диагнозом исчисляется сотнями тысяч человек. Врожденные пороки развития ЦНС при ДЦП, затрагивают не только физические данные, эмоциональную сферу и интеллект больного, но и инвалидизируют организм, значительно суживая аспекты приспособления его к условиям среды. В настоящее время изучение ДЦП связано с реабилитационным направлением. В этой связи разработка методов профилактики и медицинской реабилитации, основанных на коррекции функционального состояния и повышения резервных и адаптивных возможностей организма, является одной из актуальных задач, определяющих приоритетное направление научных исследований в области восстановительной медицины.

Сердечно-сосудистая система (ССС) является наиболее чувствительной функциональной системой, обеспечивающей адаптацию организма человека к различным факторам воздействия, наиболее четко отражающая динамику восстановительных процессов при физической нагрузке. Изучение особенностей функционального состояния и адаптации сердечно-сосудистой системы к мышечным нагрузкам у детей с ДЦП является необходимым научным исследованием, позволяющим организовывать обоснованную систему физической подготовки в процессе их реабилитации и подготовки к самостоятельной жизни.

В последние годы в реабилитационную практику внедряются новые методы, ускоряющие восстановление нарушенных функций и наряду с известными средствами восстановления и профилактики лечебное плавание находит своё применение, прежде всего вследствие своей результативности. По данным О.Э. Аксеновой и С.П. Евсеева (2004) педагогический процесс взаимоотношений человека и водной среды - гидрореабилитация – является составной часть социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями. Знания, накопленные гидропедагогом или самостоятельно инвалидом, применяются с целью развития духовных, физических и интеллектуальных способностей человека.

В настоящее время в области теории и практики не только спортивного, но и оздоровительного плавания ведется поиск, апробация и совершенствование средств и методов обучения двигательным действиям. Особый подход необходим в выборе дидактических средств, методов и методических приемов при проведении занятий по плаванию с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

В этой связи актуальными становятся работы D.Kazakov, S. Shpak, (1988), R. Ballatore (1990), E. Bory (1993), D. Ozeretal (2007), в которых рассматриваются вопросы оздоровительного эффекта влияния плавания на организм занимающихся [6-9]. В течение последних десятилетий лечебное плавание благодаря разгрузке позвоночника в воде используется как средство восстановления двигательных функций (при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА), суставов, при атрофических процессах в мышцах, при параличах и парезах и т.д.).

Лечебное плавание оказывает гармонизирующее влияние на физиологическое и психоэмоциональное состояние ребенка, так как именно в воде ребенок намного более активно включается в произвольную деятельность. Во время лечебного плавания в бассейне дети (как показывает практика) не проявляют раздражительности и негативизма, с которыми часто сталкиваются специалисты во время проведения традиционных занятий ЛФК.

При соблюдении адекватной температуры воды наблюдается улучшение состояния мышечного тонуса, более эффективно формируется опорная реакция рук и ног ребенка, их реципроктные движения, улучшаются координационные способности (ритмичность, согласованность, способность к реакции и

равновесию. Таким образом, исследования последних десятилетий убедительно доказывают, что для детей с ДЦП водная среда является обязательным компонентом современной реабилитации [2, 4, 5]. Однако фрагментарность данных исследований (различный контингент испытуемых, разные методы исследования и т.д.) не дает полной картины о влиянии лечебного плавания на сердечно-сосудистую систему детей с ДЦП. Данные положения определяют актуальность выбранной темы исследования и своевременность её разработки.

Цель исследования – изучить влияние лечебного плавания на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей с ДЦП.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе ОАУ СКО школы-интерната III-IV вида г. Липецка. По условиям исследования, исходя из цели и поставленных задач, нами был определен контингент выборки детей младшего школьного возраста – 48 детей в возрасте от 8 до 11 лет обоих полов с диагнозом ДЦП: спастическая диплегия. У детей в группе I было проведено 2 лечебных курса реабилитационных мероприятий классического массажа и лечебной гимнастики. Продолжительность каждого курса составила 15 процедур с перерывом между курсами 1 месяц. У детей в группе II был проведен один курс восстановительных мероприятий лечебного плавания продолжительностью 36 занятий.

Лечебный курс классического массажа с лечебной гимнастикой и лечебного плавания с детьми с ДЦП проводился в соответствии с требованиями этического комитета и с письменного информированного согласия родителей. Применение процедур лечебного плавания, также как и классического массажа с лечебной гимнастикой, проводилось под наблюдением медицинского работника.

Для более глубокого понимания особенностей функционального состояния и резервных возможностей ССС нами было проведено изучение гемодинамики у детей с ДЦП с использованием методики проведения функциональной пробы на восстановление после физической нагрузки, пробой Мартине-Кушелевского, как наиболее адекватной к физическим возможностям организма детей с данной патологией. Проба Мартине-Кушелевского -показатель, характеризующий состояние сердечно-сосудистой системы и ее способности к восстановлению после выполнения физической нагрузки.

Перед пробой у обследуемого в положении сидя измеряется ЧСС, систолическое артериальное давление (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД). В силу особенностей нейро-ортопедического статуса детей с ДЦП в качестве нагрузки применялись 20 приседаний за 30 секунд. Период восстановления длится 3 минуты. ЧСС определяли пальпаторно (в уд/мин), а артериальное давление (АД) измеряли по методу Короткова (в мм рт.ст.). Показатели ЧСС и АД измерялись в покое, сразу после нагрузки, через одну минуту, две минуты и три минуты восстановления.

Результаты исследований и их обсуждение. Изменения показателей гемодинамики наблюдались во всех группах обследуемых, однако наиболее значительные изменения установлены в группе II, где дети получали лечебный курс лечебного плавания. Сравнительная оценка эффективности применения лечебного курса лечебного плавания и приёмов классического массажа с лечебной гимнастикой показала (табл.), что после дозированной физической нагрузки восстановление показателей ЧСС и АД наступало быстрее во II группе детей, которым назначался лечебный курс лечебного плавания.

Таблица 72. Показатели гемодинамики у детей со спастической диплегией ДЦП под влиянием ЛП и КМсЛГ после проведения физической нагрузки (M±m)

Группы	Виды воздействия	Минуты восстановления	Показатели гемодинамики		
			ЧСС, уд/мин	Показатели АД	
				САД, мм.рт.ст.	ДАД, мм.рт.ст.
I (n=24)	КМсЛГ	До нагрузки	87,4±0,72	119±1,2	82,5±0,92
		Первая	129±0,9	134±1,1	94,3±0,83
		Вторая	127±0,9	129±1,1	90,2±0,84
		Третья	123±0,9**	124±1,1**	88,5±1,01**
		Восстановление к третьей минуте, %	4,7	7,6	6,2
II (n=24)	ЛП	До нагрузки	90,7±0,91	118±1,4	79,4±1,43
		Первая	132±0,9	135±1,1	92,8±1,42
		Вторая	127±0,9	131 ± 1,0	89,3±1,33
		Третья	122±1,2**	123±0,9**	83,8±1,21**
		Восстановление к третьей минуте*, %	8,0	8,5	9,7

Примечание: КМсЛГ - классический массаж с лечебной гимнастикой; ЛП - лечебное плавание; САД - систолическое артериальное давление; ДАД - диастолическое артериальное давление; ** – $p<0,01$ по сравнению с первой минутой.

Как следует из приведенных данных в таблице, восстановление показателей ЧСС и АД после физической нагрузки наступало быстрее во II группе детей, которым был назначен лечебный курс лечебного плавания. Так, на третьей минуте реституции ЧСС в группе II снижалась, в среднем, на 8,0 %, систолическое артериальное давление - на 8,5 %, а диастолическое артериальное давление - на 9,7 %.

При применении приёмов классического массажа с лечебной гимнастикой темпы снижения ЧСС и АД были менее выраженными. Так, ЧСС у детей в группе I снижалась на 4,7 %, систолическое артериальное давление - на 7,6 %, а диастолическое артериальное давление - на 6,2 %.

Выводы. Анализ результатов проведенного исследования позволяет заключить, что лечебное плавание, в сравнение с классическим массажем и лечебной гимнастикой, оказывает оптимизирующее и прессомодулирующее действие на функции системной гемодинамики у детей со спастическими формами ДЦП. В различные периоды реституции, после физической нагрузки и применения лечебного плавания, темпы восстановления ЧСС, АД систолического и АД диастолического превышали аналогичные показатели, полученные после применения классического массажа с лечебной гимнастикой в среднем в 1,5 раза.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бруйков, А.А. Влияние фиксационного массажа с онтогенетической гимнастикой на функциональные резервы организма детей с детским церебральным параличом: автореф. дис. … канд. биол. наук / А.А. Бруйков. - Москва, 2012. - 25 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания / Н.Ж. Булгакова и [др.]. - М.: Изд-во «Советский спорт», 2014. - 352 с.
3. Нарзулаев, С.Б. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / С.Б. Нарзулаев, В.И. Павлухина.- Томск, - 2010. - 70 с.
4. Рыжиков, Д.В. Хирургическая коррекция эквино-плано-вальгусной деформации стоп у детей с детским церебральным параличом: автореф. … дис. канд. мед. наук / Д.В. Рыжиков. - Новосибирск, 2011. - 26 с.
5. Симина, Т.Е. Обучение плаванию детей 4-6 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. … канд. пед. наук / Т.Е. Симина. - Смоленск - 2010. - 24 с.
6. Ballatore, R. Swimming and aguatics today / R. Ballatore // St. Paul: West Pup. Co. - 1990. - 227 p.
7. Bory, E. Teach your child to swimm: an instrctional quide to the basics of swimming / E. Bory. - New York, 1993. - 142 p.
8. Kazakov, D. Teaching the children-autists swimming. // D. Kazakov, S. Shpak // Biomechanics and medicine in swimming. - University of Jyväskylä, 1998. - P. 77.
9. Swimming training program for children with cerebral palsy: body perceptions, problem behaviour, and competence / D. Ozer et al // Percept Mot Skills. - 2007. - 105(3 Pt 1). - 777-87.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Лубшева И.В., научный руководитель к.п.н., доцент Щербинина Ю.Л.ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), г.Москва.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: нарушение речи, подвижные игры, коррекция психомоторного развития.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Нарушение речи – явление достаточно распространенное среди детей дошкольного возраста. По данным мировой статистики, число речевых расстройств у детей неуклонно растет. К примеру, в нашей стране в 70-х годах двадцатого столетия дефицит речевого развития у детей-дошкольников составлял всего 4% , а в начале 90-х годов он увеличился до 25%.

Неполноценная речевая деятельность влечет за собой отставание в различных сферах развития: сенсорной, двигательной, интеллектуальной, эмоционально-волевой, а также психомоторной. У детей с речевой патологией формируется неустойчивость внимания, ограничена возможность его распределения, снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Отставание в развитии двигательной сферы выражается в плохой координации движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. С большим трудом выполняются движения по словесной инструкции, значительно отстаёт в развитии координация движений пальцев и кистей рук.

Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого, гармонично развитого ребёнка принадлежит физической культуре. Именно в детстве закладывается фундамент здоровья будущего

взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Неоценимую роль в развитии мелкой моторики, быстроты реакции, памяти, внимания, восприятия, координации движений играют подвижные игры. Именно игра помогает сформировать у ребенка представление об окружающем мире, скоординировать деятельности слухового и зрительного анализаторов, а следовательно, будет способствовать психомоторному развитию, которое определит возможности дальнейшего общего развития ребенка с речевой дисфункцией. Игра вызывает качественные изменения и в психике ребенка дошкольного возраста, в ней закладываются основы учебной деятельности, которая становится ведущей в школьные годы.

Актуальность коррекционной работы с детьми, имеющими речевые нарушения, становится неоспоримой. В доступной литературе нет информации, отражающей вопросы организации и методики проведения подвижных игр для коррекции психомоторного развития детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи (ОНР).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью исследования является выявление особенностей организации, разработка и опытно-экспериментальная проверка методики проведения подвижных игр для коррекции психомоторного развития детей старшего дошкольного возраста с ОНР.

Сформулированная цель определила задачи исследования:

1.Изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования.

2. Определить уровень психомоторного развития у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи.

3.Разработать и эксперементально проверить методику с использованием подвижных игр для коррекции психомоторного развития детей с речевыми нарушениями.

4. Обработать результаты эксперимента и выявить эффективность предложенной методики.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы антропометрических исследований ; методы тестирования психомоторного развития; педагогическое наблюдение; методы математической статистики; педагогический эксперимент.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ ЦРР детского сада комбенированного вида № 837 для детей с логопедическими проблемами. Были скомплектованы контрольная и экспериментальная группы, в каждую из которых входило по 10 детей в возрасте 5-6 лет. Дети контрольной группы занимались по традиционной программе, применяемой в детском дошкольном учреждении, а дети экспериментальной группы – по вновь разработанной методике, которая предусматривает проведение 3 занятий в неделю продолжительностью 40 мин в течении 6 месяцев.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Каждое занятие вновь разработанной методики имеет единую сюжетную основу, что повышает интерес к занятию и позволяет достичь хороших результатов в обучении двигательным действиям. Выполнение физических упражнений сочетается с проговариванием стихов, что обеспечивает приемственность физкультурных и логопедических занятий. Сюжет занятий подбирается в соответствии с интересами детей старшего дошкольного возраста, временем года, предстоящими празниками (возможны и другие критерии). Это позволяет стимулировать позновательную деятельность детей совместно с коррекцией психомоторного развития. Были разработаны планы занятий по следующим темам: «Осенние листочки», «Транспорт», «Мамины помощники», «Новый год! Новый год! У дверей, у ворот», «Вместе играем, Рождество встречаем», «В поисках Немо». Занятие по каждой тематике осваивалось в течении месяца.

Занятие состоит из 3 частей : подготовительная - «Игровой разогрев», основная - «Коррекция игрой», заключительная - «Игровая релаксация».

Продолжительность подготовительной части «Игоровой разогрев» 5 мин. Она включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера, которые желательно выполнять под ритмичную музыку. Особое внимание уделяется правильному дыханию, включены упражнения с произнесением слов на выдохе. Начинается занятие с четверостишья по заданной тематике , все упражнения имеют названия в соответствии с темой занятия, что позволяет сразу заинтересовать детей выполнять двигательные задания.

Основная часть или «Коррекция игрой» длится 20 мин и включает в себя: подвижные игры средней и малой интенсивности, малоподвижные игры, дыхательные упражнения. Подвижные игры сочетаются с малоподвижными, чтобы регулировать интенсивность нагрузки и избежать перенапряжения эмоциональной сферы. С той же целью используются и дыхательные упражнения.

Продолжительность заключительной части занятия «Игровая релаксация» сознательно увеличена до 15 мин из-за трудности переключения детей с ОНР с одного двигательного режима на другой. Времени должно быть достаточно для снятия эмоционального и двигательного возбуждение после игры, нормализации дыхания и релаксации. С этой целью используются: малоподвижные игры с речевым сопровождением, пальчиковые игры, релаксационные упражнения, упражнения дыхательной гимнастики. Желательно спокойное музыкальное сопровождение выше перечисленных групп упражнений.

Уникальность методики в том, что используя весь комплекс коррекционных методик и объеденив их единой сюжетной линией в рамках занятия игровой направленности, наряду с психомоторным развитием мы стимулируем позновательную деятельность детей, повышая интерес к занятиям. При этом учитываются психолого-педагогические особенности детей с ОНР. Всё это в совокупности позволило получить положительные результаты по окончании эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Перед началом эксперимента проводились антропометрические исследования и тестирование для определения исходного уровня физического и психомоторного развития детей в обеих группах. По основным параметрам отбора контрольная группа существенно не отличалась от экспериментальной группы.

В конце эксперимента были получены новые результаты обследования, позволившие оценить темпы роста исследуемых показателей развития детей и сделать вывод об эффективности экспериментальной методики.

Данные тестирования до и после эксперимента представлены в таблицах №2 и №3.

Таблица №2. Сравнительная оценка физического состояния экспериментальной (n_1=10) и контрольной (n_2=10) групп до и после проведения эксперимента

№ п/п	Показатели	ПАРАМЕТРИЧЕСКИЕ СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ					
		до эксперимента			после эксперимента		
		$X \pm m_x$		$T_{кр.}$	$X \pm m_x$		$T_{кр.}$
		ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
1.	Рост (см)	111,5±1,14	111,3±1,18	0.1 (p>0,05)	114,3±1,11	113,09±1,36	0,69 (p>0,05)
2.	Масса тела (кг)	20,43 ± 0,6	21,01±0,59	0,69 (p>0,05)	22,35 ± 0,5	23,09± 0,44	1.11 (p>0,05)
3.	Окружность груди (см)	53,7±0,45	53,8±0,34	0,18 (p>0,05)	54,4±0,36	54,6±0,28	0,44 (p>0,05)

По основным антропометрическим показателям уровень физического развития детей до эксперимента находится в пределах средних значений своей возрастной группы. Значение Т-критерия Стьюдента по всем трем показателям: росту (см), массе тела (кг), окружности груди (см) статистически не значимы, а это означает, что физическое развитие детей обеих групп не имеет существенных отличий. В ходе эксперимента антропометрические показатели несколько увеличились в обеих группах. При этом достоверных отличий между ЭГ и КГ в конце эксперимента не отмечено. Это свидетельствует о том, что физическое развитие детей с речевыми нарушениями подчиняется общим закономерностям онтогенеза и не зависит от экспериментального двигательного режима.

В ходе педагогического наблюдения уже спустя четыре недели после начала применения предложенной нами методики у детей экспериментальной группы отмечались значительные положительные изменения в координации движений; повысился уровень развития монуальной моторики; дети стали более внимательными, уравновешенными, дисциплинированными; заметно улучшилась речь во время проговаривания стихов. У детей в большей мере увеличились показатели по всем шести тестам психомоторного развития по сравнению с показателями контрольной группы.

Таблица №3 .Сравнительная оценка психомоторного развития экспериментальной (n_1=10) и контрольной (n_2=10) групп до и после эксперимента

№ п/п	Тесты	НЕПАРАМЕТРИЧЕСКИЕ СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ					
		до эксперимента			после эксперимента		
		Me		$U_{кр}$	Me		$U_{кр}$
		ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
1.	Тест № 1 «Пружинка»	6	6	50 (p>0,05)	8.5	7	13 (p< 0,05)
2.	Тест № 2 «Пианино»	6	6	46,5 (p>0,05)	9	7	9 (p<0,05)
3.	Тест № 3 «Фонарики»	5,5	5,5	47,5 (p>0,05)	9.5	6.5	11 (p< 0,05)

4.	Тест № 4 «Перебрасывание мяча»	5	5	47 (p>0,05)	9	7	9 (p< 0,05)
5.	Тест № 5 «Пружинка»	5	5	49 (p>0,05)	9	6.5	16.5 (p< 0,05)
6.	Тест № 6 «Ванька-встанька»	5,5	5,5	50 (p>0,05)	9	7	4 (p< 0,05)

Группы до эксперимента однородны по тестируемым признакам. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни ($U_{кр}$) при заданной численности сравниваемых групп равно 23. По всем шести тестам до начала эксперимента $U_{кр} > 23$, при $p > 0,05$, следовательно, различия между психомоторным развитием детей обеих групп статистически не значимы. По окончании эксперимента показатели психомоторного развития детей увеличились в обеих группах, причем в ЭГ они увеличились заметно выше. Значение $U_{кр} < 23$ по всем шести тестам, при $p < 0,05$, следовательно, различия между экспериментальной и контрольной группой статистически значимы. Это означает, что психомоторное развитие детей, занимавшихся по экспериментальной методике значительно превосходит психомоторное развитие детей, занимавшихся по традиционной программе детского дошкольного учреждения. Дети экспериментальной группы улучшили свои показатели мануальной моторики в тестах «Пружинка» на 25%, «Пианино» на 30%, «Фонарики» на 40%, «Перебрасывание мяча» на 40%. Тогда как в контрольной группе улучшение показателей только по 10% в первых трёх тестах, а в тесте «Перебрасывание мяча» на 20%. У детей экспериментальной группы в большей мере увеличились показатели развития крупной моторики и динамической координации всего тела, а именно выполнение тестов «Прыжок» улучшился на 40%, «Ванька-встанька» на 35%. В контрольной группе изменения менее значительны, показатели по этим тестам выросли всего по 15%.

Таким образом, по результатам педагогического наблюдения и оценке психомоторного развития до и после эксперимента можно сделать вывод, что регулярные занятия по методике «Игровой аттракцион» положительно влияют на психомоторное развитие детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ануфриева А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – М.: Издательство «Ось – 89», 1997.
2. Быстрова Г.А., Сизова Э.А., Шуйская Т.А. Логопедические игры и задания. С-П., «КАРО», 2001.
3. Винарская Е.Н. Раннее речевое развитие ребёнка и проблемы дефектологии. – М., 1997.
4. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. – СПб.:КАРО, 2006.
5. Якубович М.А., Преснова О.В. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: Пособие для учителей. – М.: Владос, 2006.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РАСТРОЙСТВА У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лутковская Ольга ЮрьевнаУО «Полоцкий государственный университет»

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, средний школьный возраст, старший школьный возраст, гиподинамия, фитнес.

Введение. Здоровье современных детей оставляет желать лучшего, и это далеко не секрет. Количество здоровых детей среднего и старшего школьного возраста снизилось примерно на 20% за пару десятилетий. Здоровье детей резко ухудшается сразу после поступления в школу. За период начальной школы, состояние детей ухудшается в пять раз от начального состояния.

Сердечно-сосудистая система с ее многоуровневой регуляцией представляет собой функциональную систему, конечным результатом деятельности которой является обеспечение заданного уровня функционирования целостного организма [1]. Обладая сложным нервно-рефлекторным и нейрогуморальными механизмами, система кровообращения обеспечивает своевременное адекватное кровоснабжение соответствующих структур. При прочих равных условиях можно считать, что любому заданному уровню функционирования целостного организма соответствует эквивалентный уровень функционирования аппарата кровообращения.

Важная роль, которую выполняет сердце в организме, диктует необходимость применения профилактических мер, способствующих его нормальной функции, укрепляющих его, предохраняющих от заболеваний, которые вызывают органические изменения клапанного аппарата и самой сердечной мышцы.

Занятия физической культурой и трудом в пределах возрастных границ допустимых физических нагрузок - наиважнейшая мера укрепления сердца.

Вегетативное обеспечение двигательной деятельности осуществляется, прежде всего, системами кровообращения, дыхания, крови и регуляторными влияниями нервно-гормональных механизмов.

Мощная афферентация, поступающая в процессе двигательной деятельности от проприорецепторов мышц, суставов, связок, рецепторов внутренних органов, направляется в кору больших полушарий. На этой основе кора формирует функциональную систему, объединяющую отдельные структуры головного мозга, все моторные уровни ЦНС и избирательно мобилизующую отдельные мышечные группы. Одновременно нейрогенное звено управления воздействует на центры, регулирующие кровообращение, дыхание, другие вегетативные функции, гормональное звено.

Интенсификация деятельности сердца обеспечивает повышение работы сердца. Частота сердечных сокращений увеличивается с 60-80 (в покое) до 120-220 в минуту, ударный объем - с 60-80 до 100-150 мл, минутный объем сердца - с 4-5 до 25-30, максимум до 40 л в зависимости от мощности и продолжительности двигательной активности. Высокие величины работы сердца обусловлены повышением АД, увеличением скорости тока крови, объема циркулирующей крови, притока крови к правым отделам сердца [6]. Работающие мышцы при этом снабжаются кислородом в 10-15 раз интенсивнее, чем в покое.

Цель исследования – создание физкультурно-оздоровительных условий, направленной на повышение двигательной активности учащихся и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Методика и организация исследования. Применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы. С целью определения современного состояния исследуемой проблемы.

2. Педагогическое наблюдение. Осуществлялось в ходе регламентированных занятий по физической культуре, в процессе выполнения двигательных заданий. Анализировалось субъективное состояние школьников (ощущение усталости, боли в мышцах, снижение внимания и т.д.).

Педагогическое тестирование. Включало в себя 6 минутный бег. Старт высокий. Бег по дорожке стадиона. Результат определялся с точностью до 1 с.

Результаты исследования. В последние годы за 2014-2015 гг. произошло значительное ухудшение состояния здоровья школьников.

Среди учащихся среднего школьного возраста выявлен стремительный рост распространенности функциональных нарушений сердечнососудистой системы, нервно-психических расстройств, нарушений костно-мышечной системы.

Самый значительный рост заболеваемости отмечается среди подростков старшей возрастной группы. Анализ результатов свидетельствует о том, что эта возрастная группа может быть охарактеризована как критическая.

За последние годы распространенность функциональных отклонений среди юношей 15-17 лет увеличилась на 89% , среди девушек - на 51,6% [2]. Адаптация школьников к учебным нагрузкам и успешность обучения происходит за счет значительного напряжения функциональных систем организма.

Среди функциональных расстройств «лидируют» нарушения системы кровообращения (25 %). Для сравнения: на втором месте стали занимать нарушения опорно-двигательного аппарата (17 %), на третьем месте - эндокринно-обменные нарушения (до 14,0%). Показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность, у современных подростков значительно (на 20-25 %) ниже, чем у их сверстников 80-90-х годов, вследствие чего около половины выпускников 11 классов мальчиков и до 75 % девочек не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности.

По результатам педагогического тестирования в беге на 6 минут 22-30 % учащиеся 5-11 классов показывают низкие результаты. Это свидетельствует о том, что функциональные системы сердечно – сосудистой, дыхательной системы испытывают значительное снижение функциональных возможностей организма и характеризуются неудовлетворительной адаптацией. Одной из причин такого положения является гиподинамия школьников.

Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни, в частности вследствие перегрузок школьников домашними заданиями и соответственно сокращения времени для игр и спортивных занятий, соответственно снижения доли физической активности в трудовой деятельности, в результате повседневного использования транспорта для передвижения даже на близкие расстояния, нерациональной организации отдыха (например, увеличение времени пребывания у телевизоров, компьютеров).

При гиподинамии в организме человека возникают существенные изменения со стороны основных жизненно важных систем (преимущественно Ц.Н.С., кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обменных процессов). Снижение афферентной импульсации от мышц, изменения кровообращения головного мозга, нарушения обменных процессов неблагоприятно отражаются на тонусе Ц.Н.С. и состоянии аппарата регуляции вегетативных функций организма, появляется разбалансированность

системы регуляции кровообращения [3]. Гиподинамия способствует развитию кислородного голодания жизненно важных органов, вызывает детренированность сердечно-сосудистой системы, снижение ортостатической устойчивости человека, ухудшает переносимость физических нагрузок [5].

Под влиянием гиподинамии изменяется, понижается устойчивость к стрессовым воздействиям. При гиподинамии возникают гипертензивные реакции и нарушения сердечного ритма в виде экстрасистолии и фибрилляции предсердий. Длительная гиподинамия способствует развитию атеросклероза, нарушений венозного кровообращения. Продолжительная гиподинамия вызывает снижение иммунной реактивности организма. Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Она задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость к инфекции. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за партой в школе и за столом дома вызывают нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника; так называемый мускульный голод у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Вследствие уменьшения при гиподинамии нагрузки на сердечно-сосудистую систему оказывается ухудшенным функциональное состояния сердца, работа его становится менее «экономной». Появляется учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови.

Для ликвидации последствий гиподинамии необходимы, систематические занятия фитнесом.

Оздоровительный и профилактический эффект фитнеса неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Сегодня это первая причина слабого здоровья школьников. Это свидетельствует тому, что родители делают ставку на умственное развитие ребенка, хотят, чтобы он поступил в престижный вуз, а об укреплении здоровья детей заботятся мало. В результате школьники испытывают статические нагрузки, сидя на уроках, огромное количество времени проводят за выполнением домашнего задания: легко с ним справляется только 16% учеников. Сегодня это первая причина слабого здоровья школьников. Между тем, по нормативу двигательная активность у подростков – до 4 часа, у девушек и юношей – 3 - 4 часа в сутки. Выполнение этого стандарта удовлетворит потребность организма в движении, улучшит умственные способности, снизит заболеваемость. Только ежедневная физическая активность детей сможет сформировать здоровую нацию.

Оздоровительной эффект фитнеса связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Исследование ЧСС (частоты сердечных сокращений в покое) у учащихся 9-10 классов школы показывает, что у 70 % отмечается отклонение ЧСС от нормы в сторону увеличении, что создает предпосылки к снижению физической работоспособности.

С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска.

В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч. в неделю), уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15% [7]. Таким образом, оздоровительный эффект занятий фитнесом связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Все объясняется просто: работающие мышцы требуют большого количества кислорода и скорейшего удаления из крови углекислоты. Эту функцию как раз выполняет сердце в малом круге кровообращения. Нагнетая кровь, сердце работает чаще, так как в легких отсутствует скелетная мышечная ткань. Нет мышечной ткани и в головном мозгу. Возможно, поэтому мозг очень чувствителен к работе сердца и отмирает уже через 7 минут.

При систематических занятиях физическими упражнениями постепенно (в два этапа) наступает приспособление деятельности сердца к физическим нагрузкам. Функциональный этап отражает изменение основных физиологических характеристик сердца (частота сердечных сокращений, ударный объем) во время двигательной деятельности. Морфологический этап отражает соответствующие изменения (перестройки) в структурах самого сердца (гипертрофия, увеличение количества капилляров и др.).

С биологической точки зрения физическая нагрузка представляет собой процесс направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Тренировочный эффект определяется направленностью и величиной физиологических и биохимических изменений, происходящих под воздействием применяемых нагрузок.

Риск развития патологии сердечно-сосудистой системы и органов кровообращения оказался более тесно связан не с уровнем двигательной активности, а с выносливостью, т.е. состоянием организма, возникающим при воздействии физических упражнений. Физические тренировки улучшают функциональные возможности организма путем совершенствования адаптации к нагрузкам.

Выводы. Кумулятивный тренировочный эффект – является результатом последовательного суммирования срочных и отставленных эффектов повторяющихся нагрузок. В результате кумуляции следовых процессов физических воздействий на протяжении длительных периодов тренировки (более одного месяца) происходит прирост показателей работоспособности и улучшение спортивных результатов.

Предусмотрено семь вариантов заключений о напряжении регуляторных механизмов и функциональных возможностях:

1. Достаточные функциональные возможности организма. Оптимальное функционирование систем регуляции.

2. Состояние минимального напряжения при оптимальном функционировании систем регуляции.

3. Повышенный расход функциональных резервов организма. Незначительное напряжение механизмов адаптации.

4. Снижение функциональных резервов организма. Умеренное напряжение механизмов адаптации.

5. Выраженное снижение функциональных резервов организма. Значительное напряжение механизмов адаптации.

6. Значительное снижение функциональных возможностей организма. Неудовлетворительная адаптация.

7. Резкое снижение функциональных возможностей организма. Срыв адаптации. Возможно наличие заболевания в субкомпенсированном или декомпенсированном состоянии.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания и спорта / Л. Д. Назаренко. – Киев: УГФВС, 2004. – 144 с.

2. Покровский, В. М., Коротько, Г. Ф. Физиология человека / В. М. Покровский, Г. Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2001. – 245 с.

3. Сомкин, А. А. Фитнес как вид спорта / А. А. Сомкин // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – № 8. – 2006. – С. 12

4. Столяров, В. И. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью: обзоры / В. И. Столяров, Н. В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №1. – С. 21-26.

5. Рябов, Г. А. Гиподинамия / Г. А. Рябов. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.

6. Фарфель, В. С., Конради, Т. П. Физиология труда / В. С. Фарфель, Т. П. Конради. – М.: Медицина, 1998. – 232 с.

7. Чебураев, В. С. Изучение изменений отдельных физиологических показателей у детей школьного возраста / В. С. Чебураев, Г. Н. Легостаев, С. И. Изаак // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 17-19.

МЕТОДИКА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Махина С.В., Уляева Г.Г.ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", г. Москва

Ключевые слова: адаптивный спорт, методика психорегуляции, легкоатлет с нарушением зрения, бег на средние дистанции, этап спортивного совершенствования

Введение. Постоянный рост спортивных достижений в области адаптивного спорта, высокая конкуренция на международной арене легкоатлетических видов, связанных с проявлением специальной

выносливости обязывает специалистов искать новые пути повышения эффективности тренировочного процесса [2,4]. Спортивные психологи и педагоги в своих работах, огромное значение уделяют психорегуляции, успешно считая, что возможность успех выступлений на соревнованиях в значительной мере определяется способностью к психорегуляции. Практический опыт и анализ литературных данных, показывает, что использование приемов психорегуляции, умение воздействовать на глубинные механизмы сознания, мотивационную и эмоциональную сферу, способствует не только стабильности психоэмоционального состояния спортсмена, но и создают благоприятные условия для успешного решения задач на учебно-тренировочном занятии и достижения отличных результатов выступления на соревнованиях [1,3,5].

Актуальность исследования.

Спортивные состязания являются наиболее яркой формой проявления спорта. Именно в этот период любому спортсмену необходимо показать свой наилучший результат. Анализ литературы и наши наблюдения показали, что многие спортсмены с нарушением зрения не могут реализовать весь свой потенциал из-за недостаточного уровня психологической подготовленности. Именно поэтому одной из важнейших проблем подготовки является оценка готовности к выступлению, а так же разработка методики психорегуляции состояния.

Цель исследования – разработать и апробировать методику психорегуляции легкоатлетов с нарушением зрения, специализирующихся в беге на средние дистанции, направленную на улучшение психоэмоционального состояния и росту результатов на этапе спортивного совершенствования.

А.В. Родионова выделяет несколько этапов обучения психорегуляции: 1) образовательный этап, предусматривающий знакомство спортсменов с сущностью психорегуляции и ее методикой; 2) этап обучения, на котором психолог или тренер проводят практические занятия по овладению спортсменами приемами психорегуляции; 3) тренировочный этап, предполагающий самостоятельные упражнения спортсменов в психорегуляции.

Самым важным при обучении психорегуляции является, на наш взгляд, является знание поведения спортсмена на соревнованиях и его типичного предстартового состояния, а также учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов. От этого будет зависеть содержание, средства психорегуляции и ее назначение

Спортивная практика показывает, что овладение спортсменами средствами психорегуляции, как правило, обусловлено следующими факторами:

1. отношением спортсмена к значимости психорегуляции в спорте и к выполнению заданных упражнений (его внутренним настроем) к занятиям;
2. успехом, достигнутым на ранних занятиях спортом, который может дезориентировать спортсмена в его отношении к занятиям психорегуляцией, излишней верой в себя;
3. плохими условиями занятий психорегуляцией;
4. неправильным выбором средств и методов при занятиях психорегуляцией;
5. особенностью проявления таких личностных качеств как: внушаемость, способность к воображению.

Обучение психорегуляции спортсменов - это психолого-педагогическая проблема, решение которой зависит от сотрудничества спортсмена, тренера и психолога. При этом, важное значение имеет мотивация спортсмена к занятиям психорегуляцией.

При обучении психорегулирующей тренировке не менее важным является оптимальное сочетание ауто и гетеровоздействия (самовнушения и внушения извне). В своем исследовании мы осуществили плавный переход от гетеровнушения на аутовнушение.

Методы и организация исследования. В соответствии с задачами нашего исследования, были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; психодиагностические методы; методы статистического анализа экспериментальных данных.

В начале нашего эксперимента было проведено анкетирование спортсменов. В анкете проводился опрос о психорегуляции. Подавляющее большинство спортсменов (60%) ответили, что знают о психорегуляции, но не применяют ее в процессе подготовки к соревнованиям, 27% спортсменов ответили, что применяют в своем тренировочном процессе методы психорегуляции и лишь 19% ответили, что не слышали о психорегуляции.

В эксперименте приняли участие 15 человек, юноши в возрасте от 15 – до 19 лет, уровень мастерства от 1 взрослого разряда до МС, бегуны на дистанции 800 м. и 1500 м. класса В1, исследование проводись на базе ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" в период с февраля по июнь 2015г.

Методика психорегуляции включала 36 занятий периодом 20-30 минут. Занятия проводились перед началом тренировки.

Занятия по развитию умений психорегуляции проводились в следующей последовательности:

Первый этап с 1 -го по 6-е занятия включали в себя обучение теоретическим навыкам и применениям упражнений для развития концентрации, устойчивости, переключения и распределения внимания; для развития помехоустойчивости.

На втором этапе с 7-го по 18-е занятия спортсмены овладевали навыками психорегулирующей тренировки. С 7-го по 12-е занятия осваивали половина формулы на расслабление (20 формул) и 21 формула на мобилизацию. С 13-го по 18-е происходило увеличение формул до 40 на расслабление и 21 - на мобилизацию. Занятия проводились по методу гетеровнушения. При этом каждая формула мысленно проговаривалась 2 раза.

С 19-го по 30-е занятия и предусматривали совершенствование умений психорегуляции. Психорегулирующие тренировки с 19-го по 24-е занятия проводились с полным набором формул на расслабление и мобилизацию. Со временем произошел переход от гетеровнушения на аутовнушение. С 25-го по 30-е занятия количество формул сократилось.

В основном этапе 31-го по 36-е занятия тренировки происходили только по методу аутовнушения. Происходило сокращение формул до 5-7 на расслабление и мобилизацию на 3-5.

Средства и методы применяемые в методике психорегуляции:

1. Целенаправленная произвольная задержка движений, свойственных эмоциональным переживаниям.
2. Регуляция эмоциональных состояний посредством выполнения специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, последовательности, направлению и мышечному напряжению.
3. Произвольная регуляция дыхания.
4. Специальные виды возбуждающего и расслабляющего массажа.
5. Регуляция эмоций посредством воздействия на различные сенсорные системы.
6. Воздействие на эмоциональное состояние посредством второй сигнальной системы.
7. Преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей.
8. Произвольное изменение направленности, и сосредоточенности внимания.
9. Укрепление чувства уверенности в своих силах и возможностях.

Результаты исследования. В начале и конце эксперимента мы определяли уровень нервно-психической напряженности, психологической подготовленности, психической устойчивости, а так же уровень физической подготовленности. Для оценки нервно-психического напряжения использовался опросник Т.А. Немчина, опросник методики психической устойчивости спортсмена Р.А. Фрестера, а так же методика С.М. Гордона, Л.Т. Ямпольского по определению психологической подготовленности спортсмена. В рамках последней методики получили оценки по трем факторам: фрустрационная толерантность (ФТ), самоконтроль (С) и волевая активность (ВА).

Анализ психической подготовленности показал, что практически у всех испытуемых спортсменов уровень нервно-психического напряжения был высоким, а психическая устойчивость к соревновательным ситуациям средним и низким. Это объясняется тем, что для многих спортсменок соревновательный сезон подходил к концу. В таблице 1 мы видим, что после использования методов психорегуляции у спортсменов снизился уровень нервно-психического напряжения, повысилась психическая устойчивость, повысилась устойчивость к соревновательным нагрузкам, волевая активность, спортсмены овладели навыками саморегуляции. Это является важной составляющей высоких спортивных результатов.

Таблица 1. Сравнительный анализ психической подготовленности легкоатлетов до и после внедрения методики психорегуляции

Исп. п/п	УМ/ возраст	НПН до баллы	НПН после баллы	Разница %	ПУ до баллы	ПУ после баллы	Разница %	ПП до баллы	ПП после баллы	Разница %
1	1 взр. 14 лет	73	50	31	39	34	13	ФТ-19 С-6 ВА-20	ФТ-23 С-9 ВА-22	17 33 9
2	1 взр. 16 лет	70	49	12	49	37	24	ФТ-7 С-6 ВА-8	ФТ-18 С-9 ВА-15	50 33 46
3	КМС 16 лет	72	51	29	39	35	10	ФТ-21 С-13 ВА-23	ФТ-23 С-15 ВА-25	9 13 8
4	КМС 17 лет	55	49	25	35	33	6	ФТ-10 С-4	ФТ-14 С-7	29 42

								ВА-11	ВА-21	48
5	1 взр. 19 лет	57	50	2	36	33	8	ФТ-20 С-12 ВА-22	ФТ-20 С-14 ВА-24	0 8 8
6	2 взр. 15 лет	75	53	17	36	36	0	ФТ-19 С-6 ВА-19	ФТ-20 С-10 ВА-21	5 40 9
7	1 взр. 16 лет	74	50	32	36	33	8	ФТ-20 С-13 ВА-23	ФТ-23 С-15 ВА-23	13 13 0
8	1 взр 15 лет	45	35	22	40	36	10	ФТ-22 С-12 ВА-17	ФТ-26 С-12 ВА-17	15 0 0
9	1 взр. 16 лет	48	51	5	44	35	9	ФТ-20 С-6, ВА-17	ФТ-21 С-7 ВА-21	4 14 19
10	1 взр. 15 лет	55	51	4	43	37	20	ФТ-19 С-2 ВА-10	ФТ-20 С-7 ВА-20	5 71 50
11	1 взр. 14 лет	47	50	6	39	34	5	ФТ-26 С-6 ВА-21	ФТ-26 С-7 ВА-21	0 14 0
12	2 взр. 15 лет	70	55	35	49	39	13	ФТ-11 С-1 ВА-9	ФТ-19 С-7 ВА-16	42 85 43
13	1 взр. 18 лет	73	51	30	50	37	13	ФТ-10 С-3 ВА-18	ФТ-21 С-8 ВА-22	52 63 18
14	МС 21 лет	65	52	20	40	35	26	ФТ-19 С-8 ВА-17	ФТ-22 С-7 ВА-21	14 12,5 19
15	1 взр. 15 лет	71	52	26	46	37	19	ФТ-13 С-4 ВА-17	ФТ-19 С-6 ВА-20	31 33 15

Примечание: УМ - уровень мастерства; НПН - нервно-психическое напряжение; ПУ-психическаяустойчивость; ПП- психическая подготовленность.

Выводы. В результате проведенного эксперимента разработанная методика коррекции неблагоприятных состояний доказала свою эффективность при использовании с легкоатлетами с нарушением зрения. В результате применения психорегулирующих тренировок в сочетании с проведением стандартного тренировочного процесса в течение 5 месяцев средний прирост соревновательного результата спортсменок-участниц эксперимента составил 17,2 %, что выше годового среднестатистического прироста результата для спортсменов данного возраста. Для оценки прироста показателей результатов была использована формула, предложенная В.И. Усаковым. Каждый показатель при этом был умножен на 4, т.к. эксперимент проводился в течении 3 месяцев, а оценка прироста показателей В.И. Усаковым дана за период равный 1 году. По В.И. Усакову до 8% прироста считается неудовлетворительным; 8-10% - удовлетворительно; 10-15% - хорошо; свыше 15 % - отлично. По результатам проведенного эксперимента, были сформулированы практические рекомендации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузьменко, Г.А. Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ // Г.А.Кузьменко, Л.Г.Уляева, Г.Г. Уляева // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения (21февраля 2013). – М. – С. 294–297.
2. Ложкин, Г.В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности / Г.В.Ложкин, А.Б. Колосов // Спортивный психолог. – 2012. – №3 (27). – С. 5–12.
3. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова В.Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2014. - 367 с.

4. Уляева Л. Г . Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева,Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 144 с.
5. Уляева Л. Г . Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / [Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 236 с.
6. Costas, I.K. Inside sport psychology / I.K. Costas, P.C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2011. – 235 p.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Мелихов В.В., Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжной политики и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Инвалид, независимая жизнь, реабилитация, гуманизм, адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура.

ВВЕДЕНИЕ. Социальный статус «инвалид» человек получает в результате ограничения возможностей (сенсорных, физических, психических, ментальных, законодательных и т.п.), которые произошли по причине болезни или травмы, либо в пренатальном периоде из-за нарушения функций организма. Главной целью современного общества является реализация идеалов гуманизма в отношении лиц, представляющих малые социальные группы. Проявлением гуманизма в системе реабилитации инвалидов является адаптация существующих стандартов в соответствии с особыми нуждами для обеспечения им возможности ведения независимой жизни и равных возможностей как для всех членов общества.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Поиск путей реализации концепции независимой жизни в системе реабилитации инвалидов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Теоретическое обоснование роли адаптивной физической культуры в системе реабилитации инвалидов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблемам реабилитации инвалидов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Понимание концепции независимой жизни рассматривается в двух взаимосвязанных направлениях. В социально-политическом направлении – это реализация права быть полноправным членом общества: активное участие в социальных, политических и экономических процессах; свобода выбора; доступность окружающей среды; доступность образования, профессиональной, творческой и научной деятельности, ответственность за содеянное. Для того, чтобы быть полноправным, человек с инвалидностью в своей жизнедеятельности не должен зависеть от посторонней помощи или вспомогательных средств. В философском направлении – это компенсация зависимости от способа мышления, психологической ориентации личности, ограничения двигательных возможностей при помощи других людей, обеспечения условий окружающей среды и развития системы социальной защиты. Инвалиды должны получать удовлетворение от своего участия в жизни общества.

Для решения проблем подготовки и включения инвалидов в жизнь общества в России была создана система реабилитации. Термин «реабилитация» происходит от латинского rehabilitation (re – вновь, снова; habilitas – способность, годность) и обозначает восстановление способности, годности. ВОЗ определяет реабилитацию, как «процесс, целью которого является профилактика инвалидности в период лечения заболевания и помощь больным в достижении максимальной физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности, на которую они способны в рамках существующего заболевания». Процесс реабилитации понимается как «скоординированное применение медицинских, социальных, просветительских мероприятий, включающих обучение или переобучение инвалидов для достижения, по возможности, наиболее высокого уровня функциональной активности» [1: с. 253].

Для успешной реализации любой социальной программы необходимо развитие деятельной (творческой, энергичной) личности [2]. Реабилитация инвалидов является многоступенчатым, поэтапным процессом, который должен начинаться как можно раньше, с момента выявления функциональных нарушений. Она включает в себя правовой, социально-средовой, психологический, общественно-идеологический, производственно-экономический и анатомо-функциональный аспекты [3: с. 106]. Главной целью реабилитации инвалидов является включение их в жизнь общества.

Система реабилитации инвалидов состоит из централизованных и децентрализованных организационных форм, являющихся взаимосвязанными и взаимодополняющими. Мероприятия, применяемые в центрах медико-социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, являются централизованными. Мероприятия, применяемые по месту жительства инвалидов местными органами здравоохранения, социального обеспечения, труда, занятости, учебных заведений и т.п., относятся к децентрализованным формам реабилитации. В настоящее время в Российской Федерации было создано 598

реабилитационных учреждений, 11 колледжей-интернатов для инвалидов; 127 протезно-ортопедических предприятий, 110 предприятий, выпускающих технические средства реабилитации. В регионах РФ общее руководство и координацию реабилитации инвалидов осуществляют координационные советы по делам инвалидов; оперативное управление – комитеты (министерства, управления) соцзащиты населения, управления (отделы) по вопросам медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов; организация реабилитации – органы административного и местного самоуправления, различные ведомства соцзащиты, здравоохранения, образования, занятости, культуры, физкультуры и спорта, архитектуры [4].

В анализе деятельности системы реабилитации инвалидов в 2005-2006 годах Пузин С.Н. [Пузин, Дементьева, Лаврова, Андреева, Ковачёва 2006] показывает, что наиболее часто формировалась программа медицинской реабилитации – 80-98% случаев; профессиональной реабилитации – 60% случаев; социальной реабилитации – 70% случаев. Важнейшей задачей является формирование комплексной многопрофильной реабилитации, благодаря которой инвалиды могли бы более эффективно интегрироваться в общество. Несмотря на сформированность систем медико-социальной экспертизы, реабилитации инвалидов и реабилитационной индустрии отмечен ряд проблем.

- Интегрированное обучение и профессиональное образование занимают ключевое место в реабилитации инвалидов. Несоответствие учреждений профессионального образования особым нуждам людей с инвалидностью отмечается в 87% от общего числа.
- Проблемы с трудоустройством инвалидов зависят от сложной социально-экономической ситуации в стране, высокая конкуренция на рынке труда, недостаточный уровень профессиональной подготовки инвалидов, нежелание работодателей нести дополнительные расходы для подготовки рабочих мест и доступной окружающей среды; незнание способностей, недоверие людям с ограниченными возможностями здоровья.
- Имеется острый недостаток реабилитационных учреждений, материально-технической базы, инновационных социальных технологий и кадрового потенциала.
- Отсутствует финансовая возможность решения потребности обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации (исполняется только 40-60% заявок).
- Необходимо совершенствовать законодательно-нормативную базу по вопросам реабилитации инвалидов; реабилитационного учреждения; реабилитационных стандартов; организации системы реабилитации; определения роли и полномочий государственных, муниципальных и общественных органов; определить механизмы взаимодействия ведомств социальной защиты, здравоохранения, образования, занятости, культуры, физической культуры и спорта.
- Для обеспечения оценки качества и эффективности реабилитационных мероприятий наблюдается острая необходимость разработки федеральных и региональных государственных реабилитационных стандартов.
- Необходимо совершенствовать систему мер обеспечения медицинской, профессиональной и социальной реабилитации.
- Имеется необходимость изучения проблем инвалидности, совершенствования системы информационного обеспечения, систем планирования, контроля и управления процессом реабилитации, подготовки кадров.
- Содействие научной и практической деятельности в сфере реабилитации и включение её в государственный реестр профессий и специальностей.

Так же, проблемой физической реабилитации является ограниченность её сферы деятельности, т.е., только в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения: больницах, поликлиниках, врачебно-физкультурных диспансерах, реабилитационных центрах, санаториях и только медицинским персоналом (врач ЛФК, инструктор-методист ЛФК). Недостаток реабилитационно-оздоровительных учреждений приводит к тому, что инвалидам приходится длительное время ожидать своей очереди. Поликлиники не обладают достаточным набором и возможностями лечебных- и физиопроцедур. К тому же лечебно-профилактические учрежденияя не имеют возможность обеспечить инвалидам систематические занятия лечебной гимнастикой. Занятия ЛФК в основном осуществляются курсами, периодически, в комплексе с другими мероприятиями.

Между тем, известно, что любое функциональное нарушение в состоянии здоровья ставит перед человеком задачи освоения жизненно важных знаний, двигательных умений и навыков, адаптации к условиям окружающей среды, решения проблем интеграции в различных аспектах общественной жизни. Для этого любому человеку, а особенно инвалиду, необходимо совершенствовать физические и личностные качества и способности, корректировать работу нарушенных органов и систем в организме, при необходимости вырабатывать механизмы компенсации. Это нелёгкий, длительный, пожизненный труд, требующий организации систематических учебно-тренировочных занятий.

Является установленным фактом, что помимо основного заболевания, приводящего к нарушению определённых функций в организме, к ограничению возможностей и целому «букету» патологических

изменений в организме, приводят гиподинамия и гипокинезия. Поэтому рационально организованная, систематическая двигательная активность способствует, помимо лечения, коррекции и компенсации имеющихся нарушений, улучшению психо-эмоционального состояния и предотвращению (профилактике) вторичных или сопутствующих основному дефекту заболеваний. С этой целью в РФ сформирована и совершенствуется система адаптивной физической культуры.

По месту жительства инвалиды могут заниматься адаптивной физической культурой в специализированных учреждениях систем здравоохранения и социальной защиты населения, типа: физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК), детско-юношеская адаптивно-спортивная школа (ДЮАСШ), физкультурно-спортивный клуб инвалидов (ФСКИ) и т.п. Занятия проводят педагоги, имеющие соответствующую квалификацию – специалист по адаптивной физической культуре. Проблемой физической реабилитации и всей системы реабилитации является налаживание взаимодействия между медиками, дефектологами и педагогами по обеспечению непрерывности реабилитационных мероприятий и врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья инвалидов.

Главным проблемой системы адаптивной физической культуры является её подчинение министерству физической культуры и спорта РФ. В виду сложившихся стереотипов в нашей стране, физкультурно-спортивное движение воспринимается как спортивная подготовка подрастающего поколения, и отбор ведущих спортсменов для участия в международных соревнованиях. Поэтому, развитие адаптивного спорта имеет больший приоритет. Даже в адаптивном спорте, немногие специалисты осознают влияние реабилитационных мероприятий на повышение спортивных результатов у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Улучшение двигательных способностей повышает уровень технико-тактического мастерства, стимулируя, тем самым у них повышенный интерес к реабилитационным мероприятиям и в целом к учебно-тренировочному процессу. В этой связи, ощущается острая необходимость передать управление системой адаптивной физической культуры министерству социальной защиты населения, так как для инвалидов, спорт, является одним из главных средств социальной реабилитации.

ВЫВОДЫ. Если подвести итоги исследованию, посвящённому проблемам системы реабилитации инвалидов, можно сделать следующие выводы. Реабилитация инвалидов является важной, приоритетной задачей государственной социальной политики, так как её реализация содействует подготовке их к независимой жизни. Реабилитация оказывает воздействие во всех аспектах человеческой жизни. Эффективность мер реабилитации требует систематического воздействия на организм инвалидов. Система реабилитации инвалидов в Российской Федерации создана, но она не совершенна. Одной из главных проблем является нескоординированность действий между ведомствами и организациями, осуществляющими реабилитационные мероприятия.

Всем видам реабилитации присущи занятия физической культурой. В учреждениях здравоохранения и социальной защиты населения физическая реабилитация инвалидов проходит в рамках занятий лечебной физической культурой, под руководством и контролем медицинского персонала. В образовательных учреждениях адаптивной физической реабилитацией руководят педагоги. Отечественная медицина обладает широким набором реабилитационных технологий, методов и методик. Образовательные учреждения, порой, не обладают широким выбором средств, технологий и материально-технической базой, хотя занятия адаптивной физической культурой инвалиды могут посещать в течение всей жизнедеятельности по месту жительства. В реабилитационной деятельности медиков и педагогов нет системной координации, но им приходится решать одни и те же задачи. В этой связи наблюдается острый законодательный дефицит в области реабилитации инвалидов. В настоящее время в системе реабилитации инвалидов главная роль принадлежит адаптивной физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Восстановление трудоспособности: хроники ВОЗ. – М., 1969. – Т.23.
2. Карякина О.И. Основы реабилитации инвалидов: Учебное пособие [Текст] / О.И. Карякина, Т.Н. Карякина. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 1999. – 88 с.
3. Пузин С.Н.Состояние и перспективы развития государственной службы медико-социальной реабилитации / С.Н. Пузин , Н.Ф. Дементьева, Д.И. Лаврова, О.С. Андреева , Н.А. Ковачёва. М.: Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2006.
4. Руководство по экспертизе и реабилитации. / Под ред. А.И. Осадчих. Т. 1. М., 1999.

ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ДЦП ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Молоканов А.В., магистр АФК, инструктор – методист Межведомственный «Российский научно – практический Центр физической реабилитации детей – инвалидов» при ВНИИФК г.Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптивные танцы, моторный профиль, спастическая диплегия.

ВВЕДЕНИЕ. Человечество занималось танцевальной деятельностью на протяжении всей своей истории существования. У всех народов есть национальные танцы, которые ведут свое начало от обрядовых танцев племени. Сейчас никто не сомневается, что танец — это красота и польза для здоровья тела и духа. Начать заниматься танцевальной деятельность можно в любом периоде жизни и возрасте. Во время обучения не происходит скачков нагрузки на организм занимающегося — танцор адаптируется к нагрузкам по этапно, не спеша.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Использование адаптивных танцев в процессе воспитания физических способностей, у инвалидов школьного возраста с детским церебральным параличом в форме спастическая диплегия является актуальной темой исследования, поскольку танец реализует потребность человека в движении, способствует самовыражению и самоутверждению, взаимообмену положительными эмоциями с окружающими, посредством которых усваиваются и закрепляются различные физические навыки.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ. Разработать методику применения танцевальных элементов для развития двигательных навыков у детей школьного возраста с детским церебральным параличом в форме спастической диплегии.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В эксперименте приняли участие 20 молодых инвалидов, имеющих основной диагноз ДЦП в форме спастической диплегии в возрасте от 16 до 20 лет. Занятия проводились на базе Семейного досугового клуба «На Остоженке». Экспериментальная группа в количестве 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) занималась 2 раза в неделю во второй половине дня с 16:00-18:00 плюс комплексы упражнений как домашнее задание. Контрольная группа в количестве 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) занималась на базе клуба «На Остоженке» йогой по методике тренера и также получала комплексы упражнений как домашнее задание. Эксперимент заключался в проведении дополнительных занятий по разработанной методике, а также получении информации о влиянии данной методики на улучшение двигательных способностей. Однородность группы позволяла упорядочить учебный процесс, решая общие для всех задачи, используя единые методы и средства, повышать педагогическую и моторную плотность занятия.

Таблица №1 Показатели развития физических качеств как основы двигательных умений в экспериментальной (n=10) и контрольной группах (n=10) до начала эксперимента

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки
	X	Q	X	Q		
Удержание равновесия стоя на одной ноге, сек	2,98	1,45	2,97	1,41	0,01	P<0,05
Хлопки руками кол-во раз	18,40	4,70	18,40	4,83	0	P<0,05
Переменный шаг, см	55,00	16,65	56,60	13,06	0,35	P<0,05
Наклон туловища кол-во раз	15,6	2,75	15,20	2,97	0,31	P<0,05
Удержание позы лодочка, сек	37,0	14,16	34,70	12,84	0,38	P<0,05
Подъем туловища кол-во раз	4,0	0,56	3,90	0,81	0,25	P<0,05

Также мы оценили моторный профиль подростков, до эксперимента рис. №1.

Сравнительные показатели моторного профиля экспериментальной (n=10) и контрольной группах (n=10) до начала эксперимента

Также мы оценили моторный профиль, предложив всем выполнить следующие двигательные действия:

1. Ходьба вперед по заданной траектории без потери координации и ориентировки в пространстве.
2. Повороты и наклоны головой без потери равновесия.
3. Выполнения круговых движений руками без потери равновесия.

Результат оценивался по разработанной нами балльной шкале.

0 - не может выполнить
1 – пытается выполнить самостоятельно
2 - выполняет со значительной помощью инструктора
3 – выполняет с небольшой помощью инструктора
4 – полностью выполняет самостоятельно

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа		U-критерия Манна-Уитни	Вероятность ошибки
	X	Q	X	Q		P<0,05
Определение двигательных возможностей, баллы	47,20	10,98	49,30	10,58	43	P<0,05

В результате анализа научно-методической литературы, проведенного первичного тестирования физических способностей, а также с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, разработана экспериментальная методика развития двигательных навыков у молодых инвалидов с ДЦП школьного возраста на основе использования танцевальных элементов представленная на рис. №2.

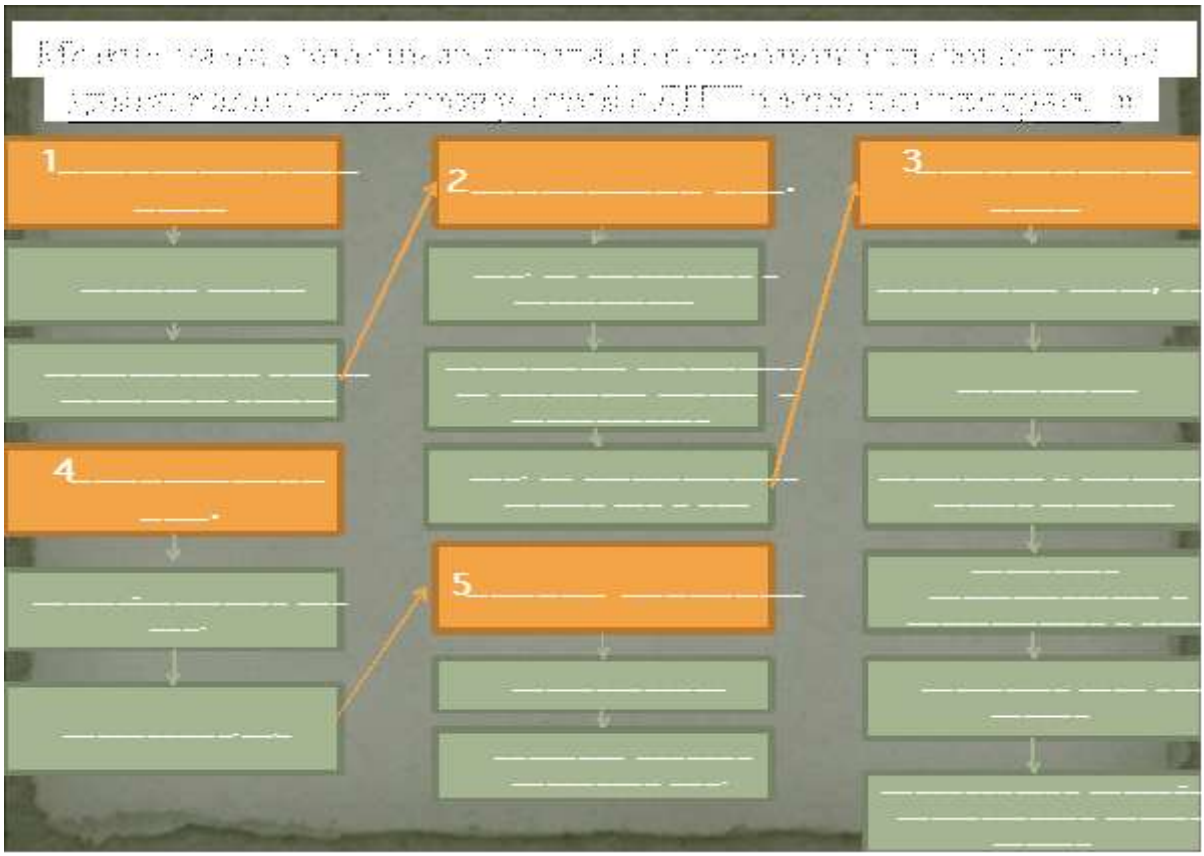


Рис.2 Методика применения танцевальных элементов для развития двигательных навыков у детей с ДЦП школьного возраста.

Рис.3 План-график учебно-тренировочных занятий с применением танцевальных элементов для развития двигательных навыков у детей с ДЦП школьного возраста»



Предлагаемая методика развития двигательных умений с применением танцевальных элементов у детей с ДЦП школьного возраста основывается на коррекции имеющихся нарушений путем изучения бальных танцев.

Таблица №2 Динамика показателей развития физических качеств как основы двигательных навыков экспериментальной группы (n=10).

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки
	X	Q	X	Q		
Удержание равновесия стоя на одной ноге, сек	2,98	1,41	5,28	2,27	2,73	P>0,05
Хлопки руками кол-во раз	18,4	4,83	28,5	10,80	2,78	P>0,05
Переменный шаг, см	56,6	13,06	78,5	12,05	3,90	P>0,05
Наклон туловища кол-во раз	15,2	2,97	23,2	3,43	5,59	P>0,05
Удержание позы лодочка, сек	34,7	12,84	109	29,73	7,25	P>0,05
Подъем туловища кол-во раз	3,9	0,56	9,2	1,73	9,29	P>0,05

Межмышечная согласованность улучшилась, так как показатели тестов увеличились в среднем в два раза. В тесте на удержание позы лодочка изменения составили почти троекратное увеличение. Изменения в тесте подъем туловища так же являются значимыми, так как выросли чуть больше чем в 2 раза. Изменения по тестам моторного профиля составили 50%, что говорит о развитии новых двигательных навыков занимающихся. Положительная динамика в тесте на скорость составила 50%, что объясняется увеличением подвижности и скорости работы рук. Увеличение результатов по тесту «хлопки» составило 20%.

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки
	X	Q	X	Q		
Удержание равновесия, стоя на одной ноге, сек	3,87	1,60	5,28	2,27	1,62	P<0,05

Хлопки руками кол-во раз	22,10	5,46	28,50	10,80	1,67	P<0,05
Переменный шаг, см	65,20	19,45	78,50	12,05	1,83	P<0,05
Наклон туловища кол-во раз	19,50	3,37	23,2	3,43	2,43	P>0,05
Удержание позы лодочка, сек	67,10	8,16	109	29,73	4,30	P>0,05
Подъем туловища кол-во раз	6,40	1,07	9,20	1,73	4,37	P>0,05

Таблица №3 Показатели развития физических качеств как основы двигательных умений и навыков в контрольной (n=10) и экспериментальной группах (n=10) после завершения эксперимента.

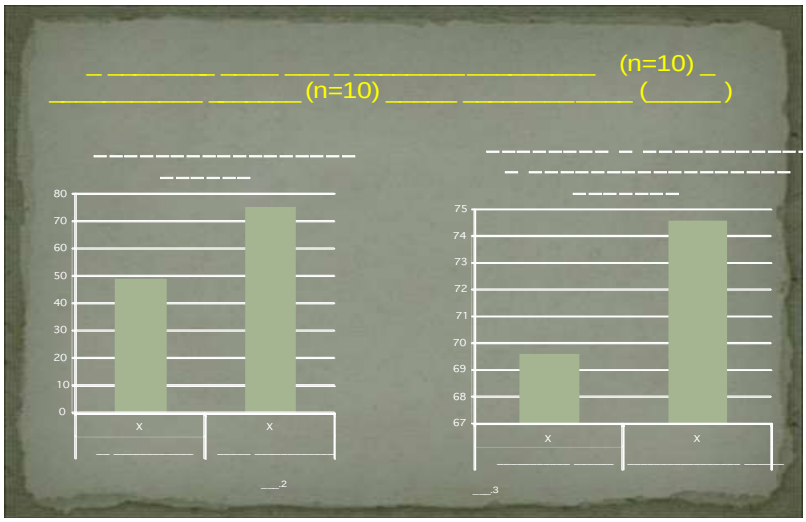


Рис.№4 Показатели моторного профиля в контрольной (n=10) и экспериментальной группах(n=10) после завершения эксперимента.

Средние результаты тестируемых во всех тестах увеличились. Хотя по – прежнему у всех испытуемых наблюдаются нарушения координации движений, однако у испытуемых экспериментальной группы, они оказались менее выражены, чем у контрольной группы. Результаты теста «подъем туловища» увеличились почти на 60% особенно ярко видно у мальчиков экспериментальной группы, что объясняется на наш взгляд ростом опыта силы мышц спины и управления своим телом. Прирост в тестах на скорость «хлопки руками» в экспериментальной группе составил около 51%, что обосновывается повышением уровня согласованности движений рук. Результаты тестов на скоростно-силовые качества улучшились на 30%. В результате исследования виден явный прирост по всем показателям в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности использования танцевальных элементов для развития двигательных навыков у детей с ДЦП школьного возраста.

ВЫВОДЫ:

1.В результате анализа научно методической литературы и информационных источников было выявлено, что уровень развития двигательных навыков у детей с ДЦП школьного возраста является сравнительно низким, а в коррекционных школах уроков физической культуры и дополнительных занятий недостаточно для оптимизации двигательной деятельности молодых инвалидов.

2.Проведенные нами перед началом эксперимента тестирования состояние двигательной сферы лиц, входящих в состав контрольной и экспериментальной группы исследования выявили низкий уровень развития двигательных навыков у детей с ДЦП школьного возраста. В процессе проведения тестирования были выявлены особенности выполнения отдельных движений и упражнений, обусловленные двигательными возможностями исследуемого контингента.

3.С учетом особенностей занимающихся, уровнем общей физической подготовки, двигательных возможностей было определено содержание методики развития двигательных навыков у детей с ДЦП школьного возраста через применение танцевальных элементов, включающей в себя:

i. - Теоретический блок;
ii. - Блок подводящих упражнений;
iii. - Танцевальный блок;
iv. - Блок дыхательных упражнений;
v. - Блок развития мелкой моторики.

4.Достоверные различия были выявлены по результатам тестов на координацию (Т- критерий Стьюдента тест удержание позы 7,25.), сгибание туловища (Т- критерий Стьюдента тест 5,59), хлопки руками (Т- критерий Стьюдента тест 2,78), переменный шаг (Т- критерий Стьюдента тест 3,9), подъем туловища (Т- критерий Стьюдента тест 9,29).

5.Сравнительный анализ результатов эксперимента показал, что систематические занятия с использованием танцевальных элементов из инклюзивных танцев способствуют развитию двигательных способностей и воспитанию новых двигательных навыков, что подтверждает эффективность разработанной методики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. «В танце равные» журнал – М.Автономная некоммерческая организация «Центр социокультурной анимации «Одухотворение» 2013 - 61с.
2. «В танце равные» журнал – М.Автономная некоммерческая организация «Центр социокультурной анимации «Одухотворение» 2014 - 71с.
3. «Танцуйте с нами» «Фонд Филантроп», 2007-80 с.

ФАКТОРЫ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ГАСТРОДУОДЕНАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СО СНИЖЕННЫМИ АДАПТАЦИОННЫМИ МЕХАНИЗМАМИ ГОМЕОСТАЗА И ВОЗМОЖНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ИМИ В ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Э.И. НИЗАМОВА - доктор медицинских наук, профессор кафедры менеджмента и физического воспитания Башкирской академии государственной службы и управления при Президенте Республики Башкортостан;
Ф.Б. ШАМИГУЛОВ - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья Института последипломного образования Башкирского государственного медицинского университета;
Д.Г. МУРАСОВ- кандидат медицинских наук, врач-анестезиолог МУ ГКБ № 3 ГО г.УФА;
С.Ф. ШАМГУЛОВА - ассистент кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья Института последипломного образования Башкирского государственного медицинского университета.

Исследована клиническая и валеологическая эффективности обучающей «Школы здоровья для лиц с факторами риска развития гастродуоденальной патологии» и доказана целесообразность обучения школьников с факторами риска развития гастродуоденальной патологии» для целей первичной профилактики.

Ключевые слова: школа здоровья, валеологическое воспитание, управляемые и неуправляемые факторы риска, образовательные программы, комплаенс.

В современных условиях управление состоянием здоровья современных школьников рассматривается как важнейший фактор обеспечения национальной безопасности, улучшения демографической ситуации и социальной стабильности социума в целом. (5,6). Проведенные ранее исследования ведущих российских педиатров, специалистов в области подростковой патологии свидетельствуют о крайне негативных тенденциях в состоянии здоровья детей старшего школьного возраста, подростков, учащейся молодежи, которые мы регистрируем в последние десятилетия (2).

Реализация основных направлений Национального Приоритетного национального проекта «Здоровье» в значительной степени позволило добиться положительных результатов в сфере оказания медицинской помощи новорожденным и детям дошкольного возраста. Однако, состояние здоровья детей и вызывают серьезное опасение (3). По данным отечественной школы педиатров, одной из ведущих причин, ограничивающих качество жизни современных школьников старших возрастных групп являются заболевания гастродуоденального тракта: хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, гипомоторная дискинезия кишечника, хронический панкреатит (1,4).Вышеперечисленные нозологии являются ведущей причиной временной нетрудоспособности школьников, значительного снижения их качества жизни (4).

Современные валеологические воззрения утверждают, что образ жизни современного человека может стать причиной основных неинфекционных заболеваний человека (3). Образ жизни современного школьника, сконцентрированный в алиментарном, психофизолоогическом, гипокинетическом, образовательном и культурном уровнях, семейном и личностном окружении, наличии вредных привычек в доминирующем своем положении (60-70 %) являются причиной развития рецидивирования гастродуоденальной патологии (2). При детальном изучении метаболического, гормонального, иммунологического и психологического статуса школьников старшей возрастной группы одной из общеобразовательных школ г.Уфы было выяснено,что у них явно снижены и угнетены адаптационные возможности организма, что проявлялось снижением продукции кортизола, норадреналина, тироксина в плазме крови, что является показателем снижения адаптациоьнных возможностей организма и интенсивности репаративных и саногенетических процессов в слизистой оболочке органов желудочно-кишечного тракта в условиях стресса школьного обучения. В то же время

у старшеклассников с гастродуоденальной патологией, находящихся в условиях обучения в общеобразовательной школы диагностировались признаки длительного хронического стресса: снижение интенсивности процессов липопероксидации, повышение уровня противовоспалительных цитокинов, уровня ситуативной и личностной тревожности психологической ригидности, уровня депрессии, темпов эмоциональной реакции и коммуникабельности, решительности, силы воли, преимущественным преобладанием негармонического отношения к болезни.

Нами был проведен мониторинг факторов риска развития гастродуоденальной патологии у данной категории пациентов, где было выяснено, что формирование данных патологий у этого контингента вызвано не каким-нибудь одним фактором, а связано с целой группой причин.

Естественно, если мы рассматривали формирование патологии желудочно-кишечного тракта, нас интересовали вопросы реализации алиментарного фактора у школьников старшего возраста. При проведении скринингового опроса 101 учеников старших классов одной из уфимских средних общеобразовательных школ, страдающих частыми обострениями гастроэнтерологической патологии с частыми обострениями мы получили следующие ответы: 35 % в основном питаются всухомятку, 50 % питаются нерегулярно, в среднем 2-3 раза в день, 37 % предпочитают пищу типа фаст-фуд, 50 % пренебрегают в пищевом рационе овощами и фруктами, 60 % предпочитают жирную, острую и жареную пищу,

Как известно, адекватная реализация алиментарного фактора возможна только при нормальной функции всех физиологических элементов ротовой полости, которая обеспечивает самый первый этап переваривания пищи: у 80 % (!) школьников не была санирована ротовая полость, а 30 % опрошенных уже нуждались в в челюстно-лицевом протезировании, 60 % опрошенных не могли показать алгоритм ухода за полостью рта и ее слизистой. Многие старшеклассники (около 60 %) жаловались, что санация полости рта и лечение у стоматолога в настоящее время весьма затруднительно: бесплатного лечения как такового нет, а родители вследствие хронической нехватки времени не занимаются профилактикой заболеваний полости рта.

Как известно, что правильное и сбалансированное питание в лучшем виде организуется только в семейной атмосфере. При исследовании семейного статуса обследованных нами старшеклассников было выяснено, что только 30 % школьников живут в полной семье, 25 % - в неполной семье, 45 % детей и подростков- в семьях, организованных только матерями, при полном отсутствии отца. 75 % опрошенных подростков охарактеризовали внутрисемейный климат как неудовлетворительный, 20 % респондентов характеризовали внутрисемейные отношения как конфликтные и неадекватные.

В то же время было выяснено,что не все старшеклассники имеют удовлетворительные жилищно-коммунальные условия, т.е. не совсем адекватно адаптированы в социуме: только 25 % опрошенных подростков имеют отдельные благоустроенные квартиры, 30 % живут с родителями в общежитии, 5 % проживают на съемной жилплощади, 40 % - в коммунальной квартире с подселением. Естественно, что неблагоприятные жилищно-коммунальные условия проживания создают большие трудности не только с реализацией алиментарного фактора, так и обеспечения нормальных условий для отдыха и досуга.

При выяснении уровня медицинской активности старшеклассников было выяснено, что уровень санитарной грамотности желает быть лучшим: 52 % опрошенных не знали о причинах гастродуоденальной патологии, у 31 % отсутствовали элементарные знания о причинах формирования хронических заболеваний желудка, двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, печени и кишечника, остальные не имели элементарных представлений о первичной и вторичной профилактике гастроэнтерологических заболеваний.

Мы также изучали мониторинг наличия вредных привычек у учащихся старших классов, который выявил следующие неутешительные факты: 30 % подростков курят до 1 пачки сигарет в день (!); 10 % опрошенных до 10-15 сигарет в день, % , 5 % - 5-8 сигарет в день. Как известно, даже курение 1 сигареты день наносит непоправимый вред здоровью молодого поколения. При этом 70 % опрошенных желают бросит курить, но не знают как это сделать.

Кроме деструктивного воздействия никотинизма современные подростки регулярно подвергаются вредоносному воздействию алкоголя: 45 % опрошенных регулярно употребляют слабоалкогольную продукцию типа пива; 10 % опрошенных не пренебрегают приемом дешевых суррогатов алкоголя, выпускаемых парафермацевтической индустрией.

В то же время у 70 % подростков диагностирована сниженная стрессоустойчивость, адаптационный потенциал, выявлены высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, депрессивности, что свидетельствует о снижении нейрофизиологической адаптации у старшеклассников с гастродуоденальной патологией.

старшеклассников имеют полифакторную природу и представляют собой совокупность психологических, алиментарных, поведенческих, социальных, наркологических, гормональных и др. причин. Поэтому планирование реабилитационных мероприятий этому контингенту должен учитывать возможные причины формирования гастродуоденальной патологии. Реализацию данной задачи мы в

обучении старшеклассников в условиях медицинских пунктов общеобразовательных школ в условиях специализированной образовательной программы, в гастро-школе. В гастро-школе ученики были ознакомлены не только с причинами формирования гастродуоденальных заболеваний, но и науучены принципам ранней диагностики, лечебного питания, методикам доказательной медицины при этих заболеваниях. Одновременно школьникам были предложены практические занятия по приготовлению лечебного питания, лечебной психорелаксации, лечебной физкультуре, фитотерапии, бальнеотерапии. Важен тот факт, что практически все занятия проводились совместно с родителями школьников, что значительно усилило профилактический аспект занятий. Одновременное участие родных и близких в работе специализированной гастро-школы намного облегчило понимание школьниками проблем управления собственным здоровьем, что в наибольшей степени улучшило качество воспринимаемой ими.

Обследования, проведенные нами через 6 и 12 месяцев после обучения в специализированной гастро-школе выявило уменьшение частоты рецидивов заболеваний гатродуоденальной зоны желудочно-кишечного тракта почти в 2 раза по сравнению с теми, кто не обучался в гастро-школе.

Организация валеологического обучения в средних общеобразовательных учреждениях- это малозатратный и экономически целесообразный компонент комплексной медицинской реабилитации, не требующий больших финансовых вливаний, но очень эффективный и удобный для школьников и должен шире применяться в образовательной сфере.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казначеев В.П., Поляков Я.В. Выживание населения России.-Новосибирск,2000.-232 с.
2. Колбанов В.В. Валеология в школе.- Спб,1992.- 345 с.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома.-Спб.: Союз,2008.-213 с.
4.Российское образование в контексте международных показателей.- М.,2004.
5.Щепин О.П. Здоровье населения- основа развития здравоохранения.- М.,2009.-376 с.
6. Хальфин Р.А. Приоритетный национальный проект в сфере здравоохранения: результаты и перспективы//Экономика здравоохранения.-2007.-№ 11.- С.45-50.

ВОЗМОЖНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФАКТОРАМИ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ И СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ СО СНИЖЕННЫМИ АДАПТАЦИОННЫМИ МЕХАНИЗМАМИ ГОМЕОСТАЗА В ПРОЦЕССЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Э.И. Низамова, А.И. Низамова, НП «Национальная медицинская Палата Республики Башкортостан», Башкирская Академия государственной службы и управления, г.Уфа,Россия

В современных условиях управление состоянием здоровья студентов высших учебных заведений рассматривается как важнейший фактор обеспечения национальной безопасности, улучшения демографической ситуации и социальной стабильности социума в целом. [5,6]. Проведенные ранее исследования ведущих российских ученых в области охраны здоровья, специалистов в области профилактической медицины и валеологии свидетельствуют о крайне негативных тенденциях в состоянии здоровья детей студенческой молодежи, которые мы регистрируем в последние десятилетия [2].

Реализация основных направлений Национального Приоритетного национального проекта «Здоровье» в некоторой степени позволили добиться положительных сдвигов в сфере показателей здоровья студенческой и учащейся молодежи. Однако, состояние здоровья студентов в настоящее время вызывает серьезное опасение [3]. По данным отечественной валеологической школы, одной из ведущих причин, ограничивающих качество жизни современных студентов являются такие опасные факторы их образа жизни, как крайне низкая физическая активность, избыточная масса тела, ожирение, табакокурение, стрессовый образ жизни, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание [1,4]. Современные валеологические воззрения утверждают, что образ жизни современного человека является основной причиной заболеваний индивида [3]. Образ жизни современного студента, сконцентрированный в алиментарном, психофизиологическом, гипокинетическом, образовательном и культурном уровнях, семейном и личностном окружении, наличии вредных привычек в доминирующем своем положении (60-70 %) являются причиной опасных заболеваний человека как гипертоническая болезнь (ГБ), сахарный диабет, инфаркт миокарда (ИМ), инсульт, онкологические заболевания.

Эти болезни являются в настоящее время основными «убийцами» российского народа и повинны в снижении демографического потенциала в стране. Нами был проведен мониторинг факторов риска развития вышеназванных болезней у студентов ведущих ВУЗов РБ, где было выяснено, что формирование данных патологий у этого контингента вызвано не каким-нибудь одним фактором, а

связано с их целой группой. При проведении мониторинга факторов риска было выявлены следующие факты: 30 % студентов до 1 пачки сигарет в день (!); 10 % опрошенных до 10-15 сигарет в день, 5 % - 5-8 сигарет в день. Как известно, даже курение 1 сигареты день наносит непоправимый вред здоровью молодого поколения. При этом 70 % опрошенных желают бросит курить, но не знают как это сделать. Кроме деструктивного воздействия никотинизма современные студенты регулярно подвергаются вредоносному воздействию алкоголя: 45 % опрошенных регулярно употребляют слабоалкогольную продукцию типа пива; 10 % опрошенных не пренебрегают приемом дешевых суррогатов алкоголя, выпускаемых парафармацевтической индустрией. Было выяснено, что 30 % опрошенных страдают ожирением; у 45 % - избыточная масса тела. На стрессовый характер жизни указывали 80 % опрошенных, а как известно именно хроническое стрессовое напряжение является ведущей причиной формирования ГБ и ИМ. Естественно, нас интересовали вопросы реализации алиментарного фактора у студенческой молодежи.

При проведении скринингового опроса 101 студентов юридического факультета Башкирской Академии государственной службу при Президенте Республики Башкортостан (БАГСУ) и лечебного факультета Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ) мы получили следующие данные 35 % в основном питаются всухомятку, 50 % - нерегулярно, в среднем 2-3 раза в день, 37 % предпочитают пищу типа фаст-фуд, 50 % пренебрегают в пищевом рационе овощами и фруктами, 60 % предпочитают жирную, острую и жареную пищу. Как известно, что правильное и сбалансированное питание в лучшем виде организуется только в семейной атмосфере. При исследовании семейного статуса обследованных нами студентов было выяснено, что только 30 % студентов живут в полной семье, 25 % - в неполной семье, 45 % - в семьях, организованных только матерями, в отсутствии отца. 75 % респондентов охарактеризовали внутрисемейный климат как неудовлетворительный, 20 % характеризовали внутрисемейные отношения как конфликтные и неадекватные. В то же время было выяснено, что не все студенты имеют удовлетворительные жилищно-коммунальные условия, т.е. не совсем адекватно адаптированы в социуме: только 25 % опрошенных имеют отдельные благоустроенные квартиры, 30 % живут с родителями в общежитии, 5 % проживают на съемной жилплощади, 40 % - в коммунальной квартире с подселением. Естественно, что неблагоприятные жилищно-коммунальные условия проживания создают большие трудности не только с реализацией алиментарного фактора, так и обеспечения нормальных условий для отдыха и досуга. При выяснении уровня медицинской активности студентов было выяснено, что уровень санитарной грамотности желает быть лучшим: 52 % опрошенных не знали о причинах опасных заболеваний, у 31 % отсутствовали элементарные знания о причинах формирования болезней сердца и сосудов, опасности ожирения и низкой физической активности.

Поэтому улучшение состояния здоровья студенческой молодежи можно достичь путем управления факторами риска формирования неинфекционных и социально значимых заболеваний при помощи адекватного валеологического воспитания, которое проводится в высших учебных заведениях Республики Башкортостан, начиная с 2011 г., согласно требованиям новых образовательных стандартов специалистами кафедры физического воспитания БАГСУ и Центра Здоровья БГМУ. На семинарах по оптимизации здорового образа жизни студентов подробно рассматривались компоненты нездорового образа жизни современного человека, пути снижения их вредного влияния и увеличения возможности поведенческими приемами его улучшения качества жизни. Обследования, проведенные нами через 3 месяца после курса обучения, выявили существенное снижение влияния вредоносных факторов на состояние здоровья студенческой молодежи, а именно: перестали курить 25 % респондентов и употреблять алкоголь 15 %; нормализовали массу тела 10 % студентов, 15 % начали регулярно заниматься физической культурой и посещать спортивные секции, приверженность здоровому и сбалансированному питанию определили 30 % .

Эти положительные сдвиги в организации здорового образа жизни будут являться залогом эффективной профилактики болезней цивилизации у студентов, улучшения качества жизни индивида, демографических показателей в стране.

Организация валеологического обучения студенческой молодежи в ВУЗах - это малозатратный и экономически целесообразный компонент улучшения здоровья молодежи, не требующий больших финансовых вливаний, но очень эффективный и должен шире применяться в образовательной сфере.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казначеев В.П. Выживание населения России.-/В.П. Казначеев;-Новосибирск,2000.-232 с.
2. Колбанов В.В. Валеология в школе.-/ Колбанов В.В.- Санкт-Петербург,1992.- 345 с.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома.-/ Попов С.В.- Санкт-Петербург : Союз,2008.-213 с.
4.Российское образование в контексте международных показателей.- М.,2004.- 231 с.
5.Щепин О.П. Здоровье населения- основа развития здравоохранения.-/Щепин О.П.- М.,2012.-376 с.

6. Хальфин Р.А. Приоритетный национальный проект в сфере здравоохранения: результаты и перспективы//Экономика здравоохранения.-2007.-№ 11.- С.45-50.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Сафронова О.А., канд. пед. наук Кравец-Абдуллина А.В.
Башкирский институт физической культуры, г.Уфа

Ключевые слова: физические качества, уровень развития физических качеств, дети с нарушением интеллекта, адаптивная физическая культура.

Введение. Цель воспитания и обучения детей с нарушением интеллекта является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни. Особое значение для развития гармоничной личности аномального ребенка имеет правильная постановка задач воспитания [4]. Занятия легкой атлетикой благотворно способствуют не только физическому укреплению организма, но и улучшению эмоционального состояния ребенка с ограниченными возможностями, создают возможность поверить в собственные силы, способствуют скорейшей и успешной адаптации ребенка в коллективе, особенно посредством участия в соревнованиях [2], что в скором времени, позволит ему полноценно и эффективно участвовать во всех жизненных процессах, происходящих в обществе [1]. Однако, соревновательный результат, как известно, у детей с нарушением интеллекта, также как и у здоровых спортсменов, будет зависеть от уровня их подготовленности [3].

Актуальность исследования: Многочисленные исследования специалистов показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в детском учреждении, как у здоровых детей, так и у детей с нарушением интеллекта [1; 5]. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств у детей с нарушением интеллекта весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования. Правильное решение задачи развития двигательных качеств детей с ограниченными возможностями обуславливается использованием не только различных методических приемов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования: Определить уровень развития физических качеств у детей с нарушениями интеллекта.

Методика и организация исследования: Для достижения цели исследования, нами было проведено тестирование уровня развития физических качеств у детей с нарушением интеллекта. В тестировании принимали участие 30 учащихся Специальной (коррекционная) общеобразовательной школы - интернат № 59 VIII вида для детей с нарушением развития интеллекта г. Уфы.

Для определения уровня проявления физических качеств у детей нами были использованы следующие тестовые упражнения: скоростных качеств – бег на 60м, силовых качеств – сгибание-разгибание рук за 30 с и подъем туловища за 30 с из положения лежа на спине, координационных качеств – челночный бег 4х10 м, гибкости – наклон вперед, выносливости – бег на 300 м, скоростно-силовых качеств – прыжок в длину.

Результаты исследования. В таблице 1 представлен исходный уровень проявления физических качеств у детей с нарушением интеллекта.

Из таблицы 1 следует, что уровень развития скоростных качеств у детей с нарушением интеллекта является низким и равен в среднем (9,16±0,32) с. Также уровень проявления силовых качеств не является высоким и в среднем равен (10,31±3,34) и (10,04±3,18) раз. Исходные показатели координационных способностей, как показывает тест «Челночный бег», также не является высоким, скорее показывает результат ниже среднего – (15,65±1,32) с. Показатели гибкости и скоростно-силовых качеств свидетельствуют о низком показателе уровня развития данных качеств – (1,25±0,13) см и (110,4±10,3) см соответственно.

Таблица 1. Показатели уровня развития физических качеств у детей с нарушением интеллекта (n=30), занимающихся легкой атлетикой

№	Тестовые упражнения	M±m
1	Бег на 60 м, (с)	9,16±0,32
2	Сгибание-разгибание рук за 30 с, (кол-во раз)	10,31±3,34
3	Подъем туловища за 30 с из положения лежа на спине, (кол- во раз)	10,04±3,18
4	Челночный бег 4х10 м, (с)	15,65±1,32
5	Наклон вперед, (см)	5,41±1,15
6	Бег на 300 м	1,25±0,13

7	Прыжок в длину с места	110,4±10,3

Примечание: n – количество человек; M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического.

Выводы: Для обеспечения успешной социально-трудовой адаптации детей с данными отклонениями необходимо, чтобы в дополнительном физкультурном образовании решалась задача развития физических качеств.

В ходе анализа тестовых показателей выявлено, что уровень развития всех физических качеств у детей с нарушением интеллекта является низким. Следовательно, существует необходимость повышать уровень физической подготовленности у детей с нарушением интеллекта, занимающихся легкой атлетикой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Башина В.М. Аутизм в детстве [Текст]. М.: Медицина, 1999. 240 с.
2. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей [Текст]. М.: Аграф, 1997.
3. Детский аутизм. Хрестоматия [Текст]: Учебное пособие для студентов высших и средних педагогических, психологических и медицинских учебных заведений./Составитель Л.М. Шипицина. Издание 2-е, переработанное и дополненое. СПб., Изд-во «Дидактика Плюс», 2001, 368 с.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: Уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2002. С. 13.
5. Менчинская Н.А. Обучение и умственное развитие [Текст]//ХУШ Междунар. псих, конгресс. М., 1996. С. 37-42.
6. Плаксунова Э.В. Формирование координационных способностей у детей с сочетанными нарушениями средствами адаптивной физической культуры [Текст] .: Дисс.канд.пед.наук. М., 2002. 212 с.

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Ф.Р.Сибгатулина; Т.Ю.Маскаева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный университет путей сообщения» (МИИТ), г. Москва

Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации. Именно здоровье выступает, как мера качества жизни. Здоровье учащейся молодёжи является одним из показателей определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом развитии и воспитании учащейся молодёжи.

На сегодняшний день немногие студенты вузов могут похвалиться хорошим здоровьем. Однако здоровье студента – это залог его успешного обучения и последующей профессиональной деятельности. Говоря о здоровье студента, мы подразумеваем оптимальный уровень его физического, психического, интеллектуального развития, это способность адаптации к изменяющимся условиям внешней среды. Исходя из этого, работа по сохранению здоровья современных студентов должна строиться на принципах обнаружения нарушений здоровья на стадии функциональных отклонений, что возможно только при условии работы со студентами не по обращаемости, а по выявляемости.

В связи с этим актуальным становится внедрение нового понятия культура здоровья, которая понимается как часть физического воспитания, направленная на воспитание у студента умений и навыков, направленных на заботу о своём здоровье. Практическая реализация данного подхода в системе педагогического контроля должна строиться на основе научно-обоснованных данных о состоянии организма или обратной связи, которая указывала бы преподавателю физической культуры или тренеру на направленность изменений, происходящих в организме спортсмена под воздействием тренировочной нагрузки. Заметим, что когда закладывались основы современного педагогического контроля, не существовало таких инструментов как персональный компьютер, автоматизированные системы оценки здоровья и т.д. В связи с этим кажется целесообразным уточнить содержание педагогического контроля при помощи современных методов. В качестве возможного варианта можно предложить метод «Медискрин», который является технологией неинвазивного скрининга и в его современных модификациях позволяет получать информацию о состоянии всех основных органов и систем организма. Метод основан на измерении электрической проводимости кожи (ЭПК) в 24-х биоактивных точках тела человека согласно

рекомендациям японского учёного Накатани. В основе метода лежит цифровая модель состояния здоровья человека, которая может послужить основой для организации мониторинга за состоянием здоровья студента в течение всего периода обучения в вузе.

Метод «Медискрин» может быть использован:

- для раннего выявления заболеваний;
- для оценки текущего состояния органов и систем организма;
- для оценки культуры здоровья;
- метод «Медискрин» чувствителен к влиянию воздействия физических упражнений.

Внедрение метода «Медискрин» в практику физического воспитания и спорта показало, что он одинаково успешно работает как при обследовании состояния здоровья школьников и студентов, так и спортсменов (3, 4). Добавим, что само обследование в режиме мониторинга занимает до 3–х минут. Уже разработана модификация этого метода «Спортскрин», которая апробирована на примере обследования профессиональных альпинистов, скалолазов и спелеологов (4).

К преимуществам метода можно отнести:

- его простоту применения, обследование и обработка занимает от 2-х до 5 минут;
- адекватность интерпретации полученных результатов, основанную на цифровой модели здоровья;
- наглядность представления результатов в виде изменения спектра цветов в зависимости от нормы или патологии наблюдаемого органа;
- возможность выявления рисков в состоянии здоровья спортсмена.

При интерпретации результатов исследований практическое значение имеют не столько абсолютные значения измерений отдельных меридианов, сколько их соотношения. При сбалансированности функции вегетативной нервной системы все значения находятся в пределах границ коридора, характерного для взрослых людей. «Среднее» - характеризует энергетический уровень данного обследуемого и указывает на защитные силы организма, его генетическое предрасположение «здоровья» или «патологии».

Для каждого человека можно определить «физиологический коридор». Этот коридор физиологического здоровья является свидетельством адекватной реакции организма на использование любых методов оздоровления при наличии патологии или их отсутствии. Физиологический коридор характеризует индивидуальный уровень сбалансированности функциональных возможностей системы или органа и нагрузок на них. Расположение меридианов в зоне гипо или гиперфункции – это характеристика сбалансированности вегетативной нервной системы или её дизрегуляции. Это является подтверждением одной из главенствующих ролей вегетативной нервной системы в регуляции функциональных возможностей систем организма.

Таким образом, метод «Медискрин» может успешно использоваться в практике преподавателя физической культуры, тренера, как для оценки текущего состояния здоровья в целом, так и для оценки «слабых» звеньев организма испытуемого. В заключении отметим, что метод Медискрин является отечественной технологией, которая активно конкурирует с другими подобными методами и показывает высокую эффективность профессиональных осмотров различных контингентов людей. (1,3).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бугаев. С.А., Кирпа А.И. Наукоёмкие системы и технологии в курортологии. Экспресс-диагностика «Медискрин» //Социальные технологии, Исследования – 2007. - №3 (23);
2. Зациорский В.М., Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте //Теория и практика физической культуры – 1971. -№4- С. 59-63;
3. Корнеева И.Т., Поляков С.Д., Кирпа А.И. и др. Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата юных спортсменов //Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье и физическое воспитание детей и подростков», 11-12 ноября 2003 г.;
4. Москатова А.К., Байковский Ю.В. «Спортскрин» - система полифункционального контроля готовности спортсменов к экстремальной деятельности //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта – 2009. №1 (15) . – С. 27-30.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКОЙ С ДЕВУШКАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Тимофеева М.А., Мелихов В.В.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжной политики и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Нарушения зрения, фитбол-гимнастика, девушки, методика, адаптивное физическое воспитание.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире насчитывается около 39 миллионов слепых людей и 246 миллионов с нарушением зрения. По некоторым данным количество учтенных слепых и слабовидящих в России составляет 218 тыс. человек, из них абсолютно слепых – 103 тыс. Из этого количества 22% составляет молодежь трудоспособного возраста, т.е. практически каждый пятый из всех слепых и слабовидящих [1].

Примерно 80-90% информации в мозг поступает через зрительный анализатор, поэтому полная или частичная утрата зрения приводит к ряду отклонений в психическом и физическом развитии ребенка, вследствие чего у лиц с нарушениями зрения возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития. Эти особенности проявляются в отставании, нарушении и своеобразии развития двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду [2].

Из-за малоподвижного образа жизни у большинства слабовидящих отмечаются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, иммунной и нервной систем. Многие слабовидящие испытывают трудности в ориентировке в пространстве, у некоторых нарушена функция равновесия. Фитбол является универсальным средством для тренировки вестибулярного аппарата и коррекции вторичных нарушений. Поэтому разработка методики занятий фитбол-гимнастикой для лиц с нарушением зрения весьма актуальна.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Экспериментально обосновать возможность внедрения фитбол-гимнастики в процесс адаптивного физического воспитания девушек с нарушением зрения.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Анализ научно-методической литературы.

Контрольные испытания.

Тестирование физического развития.

Тестирование функционального состояния.

Педагогическое исследование.

Методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Экспериментальная часть проводилась на базе специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интернат №1 для слепых и слабовидящих детей г. Москва.

В исследовании приняли участие 12 девушек с нарушением зрения (слабовидящие) в возрасте 11-14 лет. Из них были сформированы 2 группы: Г1 составили 6 девушек и Г2 – 6 девушек.

Испытуемые 1 группы занимались по разработанной нами методике занятий фитбол-гимнастики. Девушки 2 группы занимались адаптивным физическим воспитанием по утвержденной в школе программе. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 мин каждое, всего было проведено 36 учебно-тренировочных занятий.

Перед педагогическим экспериментом и после были проведены контрольные испытания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

По результатам анализа научно-исследовательской литературы была разработана методика занятий фитбол-гимнастикой с девушками, имеющими нарушение зрения. При разработке методики нами было выделено 3 этапа: подготовительный, коррекционный и развивающий. Сама методика состоит из нескольких блоков, классифицирующих использование фитбола как опору, отягощение, амортизатор и массажёр.

На всех трёх этапах в подготовительной части занятий как средство разминки всех основных мышечных групп, начиная с головы и заканчивая ногами, выполнялись ОРУ в положении сидя на мяче: наклоны головой вперед-назад, вправо-влево; рывки руками; повороты туловища влево-вправо; наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо; поочередное сгибание-разгибание колен; ходьба на месте; круговые движения в голеностопном суставе.

Ознакомление с фитбол-гимнастикой целесообразно начинать с самых простых по исполнению и лёгких, в плане мышечного напряжения, упражнений в облегченных исходных положений — лежа на спине, боку, животе и сидя на полу, поэтому они разучивались на первом этапе для освоения базовых упражнений и подготовки организма к более высокой нагрузке.

Упражнения в положениях «лёжа, спина (живот или боком) на фитболе» и «сидя на фитболе» считаются одними из самых сложных, так как являются статодинамическими и сложнокоординационными, потому что в их выполнение вовлечено большое количество мышечных групп. Ввиду этого они выполнялись в коррекционном периоде с целью укрепления мышечного корсета, формирования правильной осанки и улучшения кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов.

На третьем, развивающем, этапе для увеличение нагрузки и развития силы мышц мы использовали упражнения с отягощением. В качестве отягощения применялись утяжелители, набивные мячи, гантели.

Упражнения на гибкость применялись как в подготовительной, так и в заключительной части занятия. В начале занятия упражнения на гибкость применялись для повышения эластичности мышц и связок, что позволяет выполнять движения с максимальной амплитудой, в более скоростном режиме, более длительное время. Выполнение упражнения на растяжку в конце занятия способствует расслаблению и более быстрому восстановлению мышц.

Перемещение фитбола в пространстве руками или ногами способствует увеличению силового сопротивления. В нашей методике упражнения, где фитбол использовался в качестве отягощения, выполнялись из различных исходных положений. Упражнения в стойкечередовали с комплексом ОРУ (фитбол как опора), чтобы разнообразить подготовительную часть занятия. На развивающем этапе для увеличения силы мышц упражнения выполнялись в облегченных исходных положениях(лёжа или сидя) в основной части занятия.

Для воспитания силы фитбол в качестве амортизатора использовался на третьем этапе в основной части занятия. Сопротивление оказывает воздух находящийся внутри, причём, упругость мяча зависит от степени его накачивания. Амплитуда движений зависит от размеров фитбола, чем больше объём мяча – тем шире движения. Упражнения выполнялись в исходном положении «лёжа» и «сидя».

Фитбол как массажёр применялся нами в заключительной части занятия совместно с упражнениями на гибкость на всех этапах практического исследования. Для произведения более сильного массажного эффекта использовался специальный «пупырчатый» мяч. При выполнении перекатов в положении «лёжа спина (живот, боком) на фитболе», пупырышки надавливают на поверхность кожи, разминают мышцы под воздействием тяжести тела, вызывая тем самым приток крови к массируемому участку.

Последовательность применения упражнений фитбол-гимнастики отражена в плане-графике учебно-тренировочных занятий девушек с нарушениями зрения (табл.1).

Таблица 1. План-график учебно-тренировочных занятий фитбол-гимнастикой для девушек с нарушениями зрения

Этапы	Подготовительный		Коррекционный							Развивающий								
Месяц	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь			
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Средства	Фитбол как опора																	
Упражнений в облегченных И.П.	+	+																
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Статодинамические упражнения			◊	◊	□	□	□	○	○	○								
Упражнение с отягощением													◊	◊	□	□	○	○
Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фитбол как отягощение																		
Упражнений в облегченных И.П.											◊	◊	□	□	○	○		○
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фитбол как амортизатор									◊	◊	□	□	○	○			○	
Фитбол как массажёр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

\+ - упражнения простые по структуре, ◊ - разучивание, □ - закрепление, ○ - совершенствование.

Для проверки выдвинутой теории, что разработанная нами методика занятий фитбол-гимнастикой с девушками, имеющими нарушение зрения будет способствовать коррекции опорно-двигательного аппарата, работы внутренних систем организма и в дальнейшем более эффективной социализации, было проведено педагогическое исследование. Сравнивались результаты тестирования в Г1 и Г2 до и после проведения педагогического исследования. Все результаты подверглись статистическому анализу. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента, различия достоверны при $p < 0,05$ ($t_{ст} = 2,23$).

Таблица 2. Сравнительные результаты оценки развития физических качеств в Г1 (n = 6) и Г2 (n = 6) после педагогического исследования

Тесты	Г1 после эксперимента X ± δ	Г2 после эксперимента X ± δ	t	p
Проба «Ромберга» (сек)	35,67 ± 3,14	32 ± 1,79	2,27* < 0,05	
Приседания (кол-во раз)	27 ± 1,67	24,5 ± 1,87	2,23* < 0,05	
Сгибание-разгибание туловища (кол-во раз)	35,67 ± 3,08	31,83 ± 2,23	2,26* < 0,05	
Отжимания от скамьи (кол-во раз)	16,83 ± 2,4	13,67 ± 1,86	2,33* < 0,05	
Наклон вперед сидя (см)	9 ± 4,15	4,5 ± 1,38	2,3* < 0,05	
«Лодочка» (сек)	33,33 ± 3,98	28,83 ± 1,83	2,29* < 0,05	
Коэффициент выносливости	17,97 ± 0,65	18,87 ± 0,6	2,28* < 0,05	

* Достоверность различий $p < 0,05$ ($t_{ст} = 2,23$)

ОБСУЖДЕНИЕ. В результатах оценки физических качеств у девушек с нарушением зрения в группе 1 и группе 2 (таблица 2) произошли положительные изменения по сравнению с констатирующим экспериментом. В пробе Ромберга у испытуемых группы 1 результаты координационных способностей были достоверно различны, чем группы 2 при $t = 2,27 < 0,05$, прирост 11,5%. В тесте «приседание» показатели скоростно-силовых способностей нижних конечностей в группе 1 были также достоверно различны, чем в группе 2 при $t = 2,23 < 0,05$, прирост 10,2%. Показатели силы мышц брюшного пресса у девушек группы 1 были достоверно выше, чем в группе 2: сгибание-разгибание туловища при $t = 2,26 < 0,05$, прирост 12%. Силовые способности мышц рук в показателях девушек с нарушением зрения группы 1 были достоверно различны, чем у девушек группы 2 в отжиманиях от скамьи при $t = 2,33 < 0,05$, 23,1%. Оценивая данные тестирования гибкости мы видим, что результаты девушек группы 1 были достоверно выше, чем у девушек группы 2 в 2 раза: наклон вперед сидя $t=2,3 < 0,05$, прирост 100%. Тест на оценку силу мышц спины так же показывает, что у девушек группы 1 результаты значительно улучшились по сравнению с девушками группы 2: «лодочка» $t = 2,29 < 0,05$, прирост 15,6%. Коэффициент выносливости у девушек группы 1 были достоверно различны при сравнении с данными девушек группы 2 при $t = 2,28 < 0,05$, прирост 5%.

ВЫВОДЫ. Совокупность полученных результатов исследования подтвердили гипотезу и позволили оценить эффективность применения методики занятий фитбол-гимнастикой с девушками, имеющими нарушение зрения. Результаты оценки экспериментальной методики позволяют рекомендовать её для применения на занятиях АФВ для девушек с нарушениями зрения для тренировки вестибулярного аппарата и коррекции вторичных нарушений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Тифлоцентр http://tiflocentre.ru/stati-kolichestvo-slepyh-i-invalidov-po-zreniju-v-Rossii.php. Обращениекресурсу 04.09.2014.
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры /Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2003. — 463 с.

СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Уляева Г.Г. , Раднагуруев Б.Б., Уляева Л.Г. , ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", г.Москва, ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, г.Москва

Ключевые слова: спортсмены-паралимпийцы, адаптация, социально-психологическая адаптация, адаптивный спорт, хоккей-следж.

Актуальность. Новые вызовы современного мира и изменения ценностных норм и ориентиров ставят перед обществом сложные задачи, которые не могут не затронуть и спорт высоких достижений и в частности паралимпийский. Чем выше уровень спортивных соревнований, тем сложнее требования предъявляются к спортсменам – больше ответственности перед социумом, перед самим собой, и

соответственно больше проблем в социально-психологической адаптации. Перед спортсменом-паралимпийцем в данном контексте стоит двойная задача – реабилитация и адаптации через спорт и дальнейшая интеграция в общество. В данном контексте мы говорим и преодолении той жизненной ситуации, в которой оказался спортсмен с ограниченными возможностями здоровья и его социализация (под которой мы в первую очередь понимаем социальную адаптацию индивидуума в обществе). Хоккей-следж относительно новый вид спорта для российских спортсменов, однако это не мешает России занимать места на пьедесталах почета самых крупных соревнований. На Паралимпийских играх в Сочи в 2014 году российская сборная команда по хоккею-следж заняла второе место. В феврале 2015 на международном турнире в Ледуке (Канада) команда повторила успех – второе место, впервые обойдя знаменитую сборную Канады на их площадке.

Цель исследования: изучить специфику спортивной деятельности в следж-хоккее в контексте социально-психологической адаптации паралимпийцев.

В исследовании использовались теоретические методы исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников и официальных документов.

Результаты исследования. Анализ литературных источников показал, что вопросы специфики спортивной деятельности в контексте социально-психологической адаптации в следж-хоккее как отечественными, так и зарубежными учеными комплексно до сих пор не рассматривались. Большинство проблем во многом связано с ограниченными возможностями для адаптации, которые предоставляются спортсменам-паралимпийцам.

Понятие «Адапта́ция» в переводе с латинского языка – «adapto — приспособляю». В словарях и энциклопедиях мы можем найти, что адаптация – это «процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды» [8]. Вполне очевидно, что это достаточно широкое понятие, поэтому в данной работе берется две трактовки адаптации:

1. Социальная адаптация или социализация, что определяется как «процесс «вхождения индивида в социальную среду», «усвоения им социальных влияний», «приобщения его к системе социальных связей»» [1];

2. Социально-психологическая адаптация, которая подразумевает, что индивид приобретает определенные навыки, личностные качества, развитое самосознание, «которое включает в себя и самооценку личности» [8].

Когда мы говорим об адаптации людей, с ограниченными физическими возможностями, следует учитывать, что для них выявления эффективности от реабилитационного процесса (через спорт высоких достижений) применимы все те же показатели успешной социально-психологической адаптации – «высокий социальный статус индивида в данной среде, а также его психологическая удовлетворенность этой средой в целом и ее наиболее важными для него элементами» [8].

Следует отметить, что «показателями низкой социально-психологической адаптации являются перемещение индивида в другую социальную среду, аномия и отклоняющееся поведение» [8].

Успех в процессе адаптации спортсмена с ограниченными возможностями здоровья зависит от двух составляющих:

1. Социальной среды, в которой пребывает спортсмен;

2. Личностные характеристики самого индивидуума.

Таким образом, можно констатировать, что «чем сложнее новая среда (напр., больше социальных связей, сложнее совместная деятельность, выше социальная неоднородность), чем больше происходит в ней изменений, тем труднее для индивида социально-психологическая адаптация» [8]. Спорт высоких достижений, такой как хоккей-следж, с его высокой конкуренцией с одной стороны, и необходимостью работать в команде с другой стороны – требует серьезного подхода.

В российском государстве понятия «социальная адаптация» и «социальная реабилитация» тесно взаимосвязаны. Так исследователь И. Н. Шокина полагает, что «социальная реабилитация инвалидов представляет собой систему гарантированных государством экономических, общественных, правовых и индивидуально-личностных мер, которые должны обеспечить инвалидам объективные условия для преодоления своего дефекта до степени возможности равного со здоровыми гражданами участия в общественной жизни» [10], то есть для социальной адаптации.

Постараемся провести различия между данными понятиями, которые позволят нам более четко давать определения адаптации спортсмена с ограниченными возможностями. Согласимся с автором Черемных А.Д., что «В процессе реабилитации больной пытается восстановить нормальное, здоровое отношение к окружающему его миру. Восстановление деятельности в целом начинает стимулировать восстановление отдельных нарушенных функций. Поэтому, первая задача реабилитации - побудить больных к активности, заставить их поверить в свои силы, увлечь их деятельностью, которая приведет к восстановлению» [9]. Директор Института экспериментальной медицины и хирургии Монреаля Ганс Селье видит «два способа выживания: борьба и адаптация» и чаще всего, считает доктор: «адаптация оказывается вернее ведущей к успеху» [4]. Анализируя работы Г. Селье, А.Д. Черемных приходит к выводу, что

«основой поддержания постоянства внутренней среды и сопротивления стрессу является способность к приспособлению или адаптации, которая делает жизнь возможной на всех уровнях сложности. Им описаны три фазы в процессе адаптации (общий адаптационный синдром), включая реакцию тревоги, фазу сопротивления и фазу истощения [9].

В данном контексте здесь важен и психологический аспект адаптации, поскольку в современных условиях мы рассматриваем занятие спортом еще и как развитие карьеры людей, с ограниченными возможностями. Проводимые исследования позволяют выделить очень много общего в спортивной карьере человека, с ограниченными возможностями и здорового спортсмена. Проводя исследования в этой плоскости в своей работе А.Д. Черемных приходит к следующим выводам: 1) «о наличие сходства динамики и степени выраженности познавательных, эмоциональных и оздоровительных мотивов (познавательные и эмоциональные мотивы являются ведущими, а оздоровительные - подчиненными)» [9]; 2) «о наличии ряда общих трудностей в начале спортивной карьеры, конкретно, в освоении техники и тактики вида спорта, совершенствовании физической подготовленности и т.п.» [9]; 3) «в возможности использования одних и тех же критериев (длительности, скорости продвижения, охвата видов спорта и др.) для классификации видов спортивной карьеры» [9]. Эти данные, несомненно, следует учитывать, говоря о социальной адаптации спортсменов команды хоккей-слежда.

В мире существует достаточно много исследований, посвященных роли спорта в адаптации индивидуума в обществе. Однако можно выделись ряд современных исследователей, которые подчеркивают значимость адаптивной физической культуры и чьи работы были важны для проведения данного исследования. Согласно работе М.М. Борисова «Социально-педагогическое значение адаптивной физической культуры»: «адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество». Автор отмечает навыки, которые формирует адаптивный спорт у людей с ограниченными физическими возможностями: 1) «осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека»; 2) способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

3) компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; 4) способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; 5) потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; 6) осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества» [2, С.21].

Хотя если мы говорим о спортивной карьере, как высшей точки успеха спортсмена с ограниченными возможностями здоровья, то «исследования же паралимпийского спорта как варианта карьеры для инвалидов, включая психологические особенности спортивной деятельности, отношение к ней спортсменов-инвалидов и развитие личности инвалидов в ходе спортивной карьеры, практически отсутствуют» [9]. Поэтому с точки зрения еще карьерного аспекта в вопросах реабилитации следует выделить исследование Черемных А.Д. «Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов». Автор приходит к выводам, что: «Спортсмены-инвалиды относятся к занятиям спортом как к спортивной карьере. Они идентифицируют себя с ролью спортсмена, стремятся к победе и самоутверждению в спорте. Инвалидный спорт на уровне высших достижений характеризуется высоким уровнем состязательности, экстремальностью физических нагрузок, выраженной специализацией» [9].

Все это позволяет нам говорить, что карьера спортсмена с ограниченными возможностями это и вариант самореализации в спорте. Согласно нашим исследованиям: «Самореализация в спорте – это реализация своего потенциала в процессе достижения практических (спортивных) результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимом деле. В структуру самореализации спортсмена предложено включить следующие компоненты: смысловой, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический, рефлексивный» [6,7].

Дебютировав в 1994 году на Зимних Паралимпийских играх в Лиллехамере, хоккей-следж завоевал большую популярность среди зимних видов спорта. Это быстро развивающийся спорт, в который играют спортсмены мужского пола с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). По мнению исследователей, этот вид инвалидности «по причине утраты конечностей относится к наиболее распространённым и бесспорным (с точки зрения экспертной оценке) видами данной патологии» [5].

Хоккей-следж находится в ведении Международного Паралимпийского комитета (IPC), который в свою очередь координирует свои действия с Техническим Комитетом Хоккея на льду Международного Паралимпийского комитета (IPC Ice Hockey Technical Committee) [11]

Не смотря на то, что в мире хоккей-следж уже давно получил достаточно широкое распространение, литература по истории его происхождения практически отсутствует. Некоторые сухие данные можно найти только на официальных сайтах Международного Паралимпийского Комитета, Паралимпиского Комитета России, Федерации Следж-хоккея Москвы и различных электронных энциклопедиях. Согласно этим данным история хоккея-следж началась в Стокгольмском реабилитационном центре в 60-годы. Создатели сами являлись лицами с ограниченными возможностями. Именно их энтузиазм и желание продолжать

играть в хоккей не смотря ни на что, позволил появиться новому паралимпийскому виду спорта. К 1969 году в Стокгольме действовала лига, состоящая из 5 команд. Лига носила смешанный характер и состояла как из атлетов с ПОДА, так и здоровых спортсменом [5]. Первый международный матч состоялся в этом же году между двумя командами из Стокгольма и Осло [5]. По данным Федерации Следж-хоккея Москвы: «В 80-х начали формироваться команды и в других странах — Великобритании, Канаде, а спустя ещё лет десять к данному движению присоединились США, Эстония и Япония. Уже на первых зимних Паралимпийских играх в 1976 году в Орнсколддсвике (Швеция) две сборные, представляющие страну-хозяйку, сыграли провели показательный поединок» [5]. А в 1994 году хоккей-следж окончательно вошел в список паралимпийских видов спорта.

Россия достаточно поздно присоединилась к этой спортивной дисциплине. Начало хоккей-следж следует отнести к концу 2000-х годов, когда в 2008 году появляется первая команда в Ижевске (Удмуртия). Список регионов, подхвативших хоккей-следж начал расширяться и вскоре туда входили уже Москва, Московская область, Оренбург и Ханты-Мансийске. Опираясь на официальные данные сайтов, можно выстроить хронологию развития событий: «На первом для себя чемпионате мира в 2012 году, наша сборная поднялась на высшую ступеньку пьедестала в лиге В. На IV чемпионате мира в 2013 российские спортсмены завоевали бронзовые медали в группе А. Официальной датой рождения нашего следж-хоккея можно считать 6 декабря 2009 года, когда в Подольске стартовал первый чемпионат страны. Победил тогда «Феникс» из Подмосковья. Этот клуб и стал базовой командой сборной России, которые получили право представлять страну в Паралимпиаде в Сочи в 2014 году» [5]. В Сочи российская паралимпийская сборная по хоккею-следж поднялась на вторую ступень пьедестала. Это несомненный успех для молодой команды. Поэтому не удивительно, что сегодня в России уже действует 8 взрослых следж-хоккейных клубов и одна детско-юношеская команда «Ладога» (единственная в Европе) [5]. Тем не менее, тема хоккея-следж не получила достаточного распространения в российской научной литературе. До сих пор существует единственное методическое пособие, подготовленное в соавторстве тренерского состава сборной команды России по хоккею-следж и ученых Санкт-Петербургского НИИ физической культуры «Педагогический контроль за физической подготовленностью в хоккее-следж» [3], посвященное педагогическому аспекту работы со спортсменами. Научные исследования по психологии отсутствуют. Практически такая же ситуация складывается и с западной историографией. Вся литература в основном посвящена оценке физической подготовки паралимпийских зимних видов спорта, сидящих спортсменов или техническим элементам игры. Это в частности работы представителей Института Спортивной медицины и Науки, Итальянского Национального Олимпийского комитета (Рим, Италия) [12], Питсбургского Университета (Питсбург, США) [13], Факультета Реабилитации Университета Физкультуры имени Йозефа Пильсудского (Варшава, Польша) [15], Центра Элитных Спортивных Исследований Отдела нейробиологии Норвежского Университета Науки и Технологии (Трондхейм, Норвегия) [16].

Единственным исключением за последнее время явилось исследование Университета Альберта (Эдмонтон, Альберта, Канада), посвященное адаптации детей-инвалидов благодаря занятием хоккеем-следж. Самая известная работа канадских исследователей [17]. «Детские социальные отношения и следж-хоккей». Целью этого тематического исследования состояла в том, чтобы исследовать детей с ограниченными возможностями здоровья и проанализировать причины мотивации для участия в спортивных соревнованиях по следж-хоккею. Тематический анализ привел к четырем аспектам, влияющих на психологическую сторону вопроса: влияние тренера, родительское участие, умение быть частью группы и спортивные способности. Результаты показали, что именно эти аспекты сыграли определенную роль в адаптации детей в обществе и мотивации для занятия спортом, свою роль сыграл также и конкурентный характер спорта.

Заключение. Можно отметить весьма интересный факт, что к вопросам адаптации и психологическому оздоровлению спортсменов с ограниченными возможностями здоровья часто обращаются именно западные журналисты. Такие публикации в СМИ, как «Ветераны войны обрели новую семью в следж-хоккее» [14] достаточно популярны в обществе, где тема подвига и преодоления психологических проблем всегда вызывает интерес у читателей.

Учитывая ограниченное число публикаций, посвященных именно хоккею-следж, следует отметить, что проблеме адаптации людей с ограниченными возможностями посвящен достаточно большой круг источников и работ. Однако, в первую очередь они посвящены проблеме инвалидов в современном мире, но не следж-хоккею.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для вузов. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 384 с.
2. Борисов М.М. Социально-педагогическое значение адаптивной физической культуры / М.М. Борисов // Успехи современного естествознания. – 2013. - №10. - С. 21.

3.Самойлов С.А. Педагогический контроль за физической подготовленностью в хоккее-следж / С.А. Самойлов, А.В. Иванов, А.А. Баряев, Н.В. Шаршуков, К.А. Бадрак // Методические рекомендации. М.: 2014. – 21 с.
4. Селье Г. Стресс без дистрессов. М.: Прогресс, 1982. - 127 с.
5.Следж-хоккей // Официальный сайт федерации следж-хоккея города Москвы. – Режим доступа: //http://sledge-hockey.ru/federatsiya/istoriya
6.Уляева Л.Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общей редакцией Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 144 с.
7.Уляева Л.Г. Проблема самореализации личности как субъекта двигательной активности / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Психология обучения. – 2015. - №4. – С. 37-44.
8.Фролова О.В. Психологические особенности адаптации / О.В. Фролова // Социальная сеть работников образования. - Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/09/23/seminar-dlya-pedagogov-psikhologicheskie-osobennosti
9. Черемных А.Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов // Автореф. дисс. на соиск. уч. ст. канд.психол. наук : 19.00.13 : СПб., 1998. - 18 с.
10. Шокина И.Н. Адаптавный спорт как условие хранения и укрепления здоровья инвалидов / И.Н. Шокина // Вестник Поволжской академии государственной службы. - 2008. - № 2. - С. 187-192.
11. Aboutthesport// Официальный сайт Международного паралимпийского комитета. – Режим доступа: http://www.paralympic.org/ice-sledge-hockey/about
12. Bernardi M. Physical Fitness Evaluation of Paralympic Winter Sports Sitting Athletes / M. Bernardi, S. Carucci, F. Faiola, F. Egidi, C. Marini, V. Castellano, M. Faina // Clinical Journal of Sport Medicine. – 2012. - №22 - Issue 1. - pp. 26-30.
13. Berthold J. VA Pressure mapping to assess seated pressure distributions and the potential risk for skin ulceration in a population of sledge hockey players and control subjects / J. Berthold // Disability And Rehabilitation. Assistive Technology [Disabil Rehabil Assist Technol]. – 2013. - №8 (5), pp. 387-391.
14. Clipperton J. War veteran finds new family in sledge hockey / J. Clipperton // The Canadian Press. - Toronto Star, Canada. – 03.10.2014.
15. Molik, B. Game Performance in Ice Sledge Hockey: An Exploratory Examination Into Type of Disability and Anthropometric Parameters / B. Molik, N. Morgulec-Adamowicz, A. Kosmol, A.B. Yilla, A. Filipkowska, M. Lewandowski, J. Pijanowska, K. Slyk, T. Zubala, S. Flis, R. Herink // Clinical Journal of Sport Medicine. – 2012. - №22. - Issue 1. - pp. 65-69.
16. Sandbakk Ø. The effects of heavy upper-body strength training on ice sledge hockey sprint abilities in world class players / Ø. Sandbakk, M. Hansen, G. Ettema, B. Rønnestad // Human Movement Science. – 2014. - №38. – pp. 251-261.
17. Wynnyk K. Children's social relationships and motivation in sledge hockey / K. Wynnyk, N. Spencer-Cavaliere // Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ. – 2013. - №30(4). - P. 299.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Царун В.В., УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г.Гомель

Ключевые слова.Адаптивная физическая культура, здоровье человека, лечебная, актуальность ЛФК.

Введение. Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления — методологический фундамент адаптивной физической культуры. Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры инвалидов, затем

кафедра адаптивной физической культуры была создана в Московском городском педагогическом университете на факультете Педагогический институт физической культуры.

Актуальность исследования.

Здоровье дарит человеку счастье и возможность активно трудиться долгие годы. Болезнь же лишает жизнь радости, приносит много горя и страданий не только больным, но и их близким.

Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью широко используется при комплексном лечении не только в больницах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке. Правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности.

Эффективность лечебной физкультуры проверена веками. Врачи Древней Греции Гиппократ, Акслепиад и др. считали физические упражнения обязательным важным компонентом любого лечения. Древнеримский врач Клавдий Гамен рекомендовал

больным не только гимнастические упражнения, но и греблю, верховую езду, охоту, собирание плодов, прогулки, массаж.

Врач и философ Средней Азии Абу Али Ибн-Сина (Авицена) в «Каноне врачебной науки» широко пропагандировал физические упражнения как важный элемент лечебной и профилактической медицины.

Выдающиеся русские ученые-медики М.Я Мудров, Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, П.Ф. Лафарг постоянно подчеркивали важное значение гимнастики, двигательного режима, массажа, закаливания и трудовой терапии.

С XX века лечебная физкультура получила дальнейшее развитие и стала наукой. На основе современных физиологических и клинических концепций разработаны теоретические основы и определены методические положения их использования. Обоснованы и применяются различные частные методики ЛФК при многочисленных заболеваниях и травмах, а также в качестве профилактических упражнений для предупреждения заболеваний и продления жизнедеятельности человека.

Цель исследования.

Цель исследования – показать актуальность лечебной физической культуры.

Ведь у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Методика и организация исследования.

В основе построения частных методик в ЛФК лежат следующие положения: интегральный подход к оценке состояния больного с учетом особенностей заболевания (принцип нозологии); обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного; определение терапевтических задач в отношении каждого больного или группы больных; систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы; 5 рациональное сочетание специальных видов физических упражнений с общеукрепляющими для обеспечения или общей, так и специальной нагрузки.

В ЛФК лечебно-профилактические задачи дополняются воспитательными. В связи с этим большое значение имеет ряд дидактических принципов в обучении больных физическим упражнениям: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность. Принцип систематичности и последовательности предусматривает использование следующих правил: от простого к сложному; от легкого к трудному и от известного к неизвестному.

Под дозированием физической нагрузки в ЛФК следует понимать установление суммарной дозы (величины) физической нагрузки при применении как одного физического упражнения, так и какого-либо комплекса (утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, прогулки и др.). Физическая нагрузка должна быть адекватной состоянию больного и его физическим возможностям. Основные критерии дозировки при проведении лечебной гимнастики: а) подбор физических упражнений; количество повторений; плотность нагрузки на протяжении процедуры (занятия) и г) продолжительность процедуры. Кроме того, общая физическая нагрузка подразделяется на 3 степени. Большая нагрузка (А) - без ограничения выбора

физических упражнений, применяемых в ЛФК; средняя нагрузка (Б) исключает бег, прыжки и более сложные гимнастические упражнения, слабая нагрузка (В) допускает применение элементарных гимнастических упражнений, преимущественно для рук и ног в сочетании с дыхательными упражнениями.

Дозировка прогулок по ровному месту определяется в основном расстоянием, продолжительностью и темпом ходьбы. Дозировка терренкура определяется длительностью, рельефом дорожки, количеством остановок для отдыха и номером маршрута. Маршруты ближнего туризма дозируются их продолжительностью, рельефом местности и темпом ходьбы, а также соотношением продолжительности ходьбы и отдыха на привалах. Дозировка оздоровительного бега (трусцой) предусматривает сочетание бега, ходьбы и дыхательных упражнений с учетом постепенного возрастания продолжительности бега. Дозировка нагрузки при купании и плавании зависит от температуры воды и воздуха, активности занимающегося и продолжительности процедуры.

Курс ЛФК подразделяют на 3 периода: вводный (3 -10дней); основной, или тренировочный (время пребывания на лечении); заключительный (3 -5дней).

Различают индивидуальный, групповой и самостоятельный методы проведения лечебной гимнастики. Объем лечебной гимнастики должен соответствовать режиму движений больного.

Для более правильного использования физических упражнений при построении методики лечебной гимнастики рекомендуют учитывать следующие приемы: выбор исходных положений; подбор физических упражнений по анатомическому признаку; повторяемость, темп и ритм движений; амплитуду движений; точность выполнения движений; простоту и сложность движений; степень усилия при выполнении физических упражнений; использование дыхательных упражнений и эмоциональный фактор.

Методика применения дыхательных упражнений имеет важное значение в практике ЛФК. Дыхательные упражнения, не предъявляя больших требований к больному, стимулируют функцию внешнего дыхания. В лечебной гимнастике дыхательные упражнения применяют с целью: обучения больного правильному дыханию; снижения физической нагрузки (метод дозировки); специального (направленного) воздействия на дыхательный аппарат. Единственно правильный тип дыхания - полное дыхание, когда в акте дыхания участвует весь дыхательный аппарат.

Результаты исследования. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Физическая активность – это одно из непременных условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза и регламентированная в соответствии с функциональными возможностями индивида является важнейшим принципом здорового образа жизни человека.

Таким образом, даже краткий обзор возможностей лечебной физкультуры позволяет сделать выводы о том огромном значении, которое она имеет в жизни человека:

• занимаясь физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу;

• воздействуя на нервную систему, регулируются функции поврежденных органов;

• в результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспособляется к постепенно возрастающим нагрузкам;

• важнейшим механизмом ЛФК является также ее общетонизирующее влияние на человека;

• занятия лечебной физкультурой имеют и воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это - становится его повседневной привычкой, способствует ведению здорового образа жизни.

Выводы. Адаптивное физическое воспитание — наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Адаптивное физическое воспитание (физическая культура) является обязательной дисциплиной во всех восьми видах образовательных (коррекционных) учреждений, в которых обучаются около 600 тыс. детей. Это единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственному телу, развитии двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие — общественными и государственными организациями, третьи — родителями детей-

инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые — самостоятельно Цель всех форм организации — расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.
2. Петленко В.П. Актуальные проблемы валеологии /Вестник Балтийской академии, 1966, вып. 9, с. 7-15.
3. Энциклопедия здоровья. / Под ред. В. И. Белова. – М.: 1993.
4. Толкачев Б.С. «Физкультура против недуга».-М.: Физкульт. И спорт, 1980. - 104 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Шиханова Ю.А., магистрантка 1 курса каф. ТиМ АФК РГУФКСМиТ
Щербинина Ю.Л., к.п.н., доцент каф. ТиМ АФК РГУФКСМиТ, SPIN-код: 8770-7350

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пространственная ориентировка, нарушения зрения, футбол 5*5, начальная подготовка в футболе 5*5, категория В2-В3.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время, по данным Всемирной организации здравоохранения количество инвалидов с различными патологиями составляет 650 миллионов человек – это примерно 10% от общего числа населения, из них 285 миллионов имеют нарушения со стороны зрительной системы (по состоянию на конец 2013 года).

Так же Всемирная организация здравоохранения насчитывает сейчас в мире 37 миллионов человек, имеющих слепоту, и около 125 миллионов людей, имеющих нарушения зрения. И специалисты, изучающие этот вопрос, делают не утешительные прогнозы, говоря о том, что к 2020 году количество слепых людей может увеличиться до 75миллионов.

Футбол 5х5 (спорт слепых) – это паралимпийский вид спорта, в который играют слабовидящие и слепые спортсмены. В России этот вид спорта считается молодым, но зрелищным, азартным и стремительно развивающимся, поэтому подростки, имеющие глубокие нарушения со стороны зрительной системы всё чаще предпочитают заниматься именно им. [4, 5]. Высоких результатов можно достичь, как известно, лишь при правильно спланированной многолетней системе подготовки, которая должна начинаться с младшего школьного возраста.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Футбол 5*5, как вид двигательной активности, требует перемещений по полю, точности выполняемых действий, зачастую быстрых ситуационных решений. У детей с нарушениями зрения процесс развития пространственной ориентировки усложняется из-за отсутствия возможности наблюдать, оценивать окружающее пространство, расстояние, а так же оценивать в пространствесебя. Именно поэтому в период начального обучения необходимо особое внимание уделять развитию пространственной ориентировке, как ведущему качеству подготовки юного спортсмена [3].

На сегодняшний день нет научных работ, раскрывающих вопросы подготовки юных спортсменов в футболе 5*5, а так же влияния таких занятий на организм занимающихся. Отсутствие таких данных и обусловило актуальность нашего исследования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: Выявить влияние занятий паралимпийским футболом на развитие пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие ЗАДАЧИ:

Провести анализ литературных источников по проблеме исследования; изучить особенности пространственной ориентировки младших школьников с патологией зрения; разработать программу занятий паралимпийским футболом на этапе начальной подготовки с учетом особенностей развития детей; экспериментально проверить влияние программы занятий футболом 5×5 на пространственную ориентировку школьников со зрительной патологией.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Исследования проводились на базе СКОШИ III-IV видов №1 г. Москва.

Занимающиеся двух классов - 4 «А» и 4 «Б» были разделены на экспериментальную и контрольную группы, в каждой из которых по 7 человек. Занятия с экспериментальной группой проводились по разработанной нами программе занятий футболом 5*5 на протяжении 6 месяцев, 3 раза

в неделю по 1,5 часа. Обследование проходили мальчики 10 – 12 лет, имеющие различные нарушения и степени снижения зрения. Контрольная группа занималась голболом так же 3 раза в неделю по 1.5 часа по авторской программе другого учителя физической культуры.

Таблица №1. Результаты тестирования пространственной ориентировки детей со зрительной патологией контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) групп до эксперимента.

Показатели	Контрольная Группа (n=7)		Экспериментальная группа (n=7)		Т-критерий Стьюдента
	X	σ	X	σ	
Тест «Движение на звуковой ориентир», сек	8	0,8	7,5	0,65	1,3
Тест « Разворот на месте на 180^{o}», град	29	10	31	11,3	0,3
Тест «Попади в ворота», раз/мин	2,4	1,9	2,6	1,4	0,2
Тест «Челночный бег 3*10м», в сек	15,8	1,7	15,5	1,1	0,3
Тест “Повтори”, раз/мин	8,1	1,4	8,4	2,3	0,3
Тест «Проба Ромберга», сек	7,4	0,8	7	1,1	0,8

Полученные результаты из таблицы №1показывают нам, что показатели детей обеих групп практически не отличаются, группы по своему составу сформированы однородно.

В ходе проведения тестов, отмечались трудности, которые испытывали дети при выполнении заданий: слабое восприятие и представление словесного объяснения, то есть условий выполнения заданий, а так же скованность при выполнении двигательных действий. Это связано с малым двигательным опытом, обусловленным низким запасом двигательных действий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ 5×5.

Изучив научно- методическую литературу в сфере специальной педагогики, специальной психологии, ТиМФВ и тифлопедагогики,мы выяснили, что дети, имеющие зрительные нарушения, по своим физическим показателям достаточно сильно отстают в развитии от своих зрячих сверстников, а так же в силу своих особенностей имеют сопутствующие нарушения, связанные с развитием дыхательной и сердечно-сосудистой системами, осанкой и изменением формы стопы[1, 4].

В ходе работы со слабовидящими детьми были учтены их функциональные возможности, которые находились на низком уровне, а так же психо– физические особенности, поэтому нагрузка соответствовала уровню их подготовленности.

На основании анализа литературных источников и первичного тестирования нами была разработана программа занятий футболом 5×5 на начальном этапе обучения детей с нарушениями зрения. [2], которая содержала 4 блока:

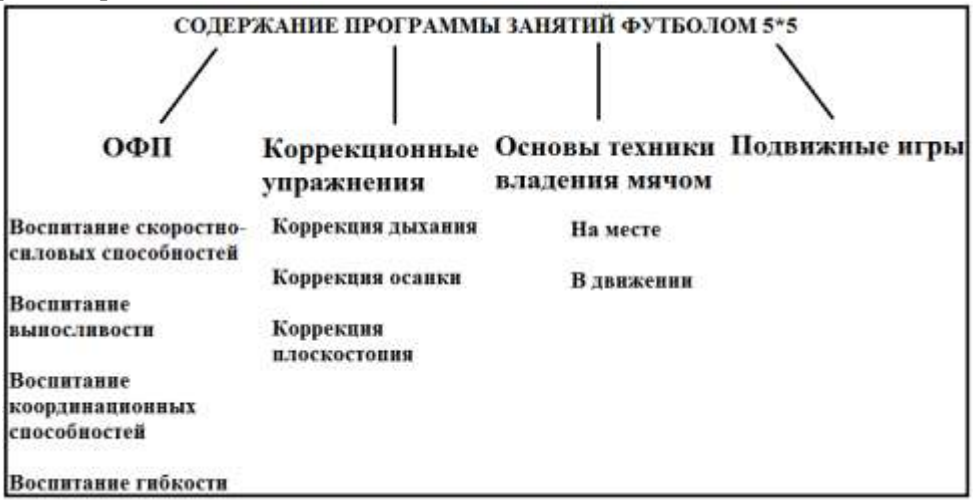


Схема 1.Содержание программы занятий футболом 5*5.

С начала эксперимента первые 2,5 месяца наибольшее количество тренировочного времени отводилось для ОФП (до 60%). Известно, что общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие человека. Для начинающих футболистов она является неотъемлемой частью. В связи с этим, в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки в

рамках нашего эксперимента большее количество времени уделялось воспитанию скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости. Программа ОФП строилась с учетом переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность – футбол 5×5. Тренировка юных футболистов, имеющих зрительную патологию, процесс более длительный, так как отсутствует возможность в полном объеме зрительно воспринимать, копировать и воспроизводить движения, а так же перемещаться по полю.

Коррекционные упражнения - включались в подготовительной части всех занятий, что бы точность их выполнения не менялась на фоне усталости. Данным упражнениям отводилось 20% тренировочного времени.

По истечению 2,5 месяцев в основную часть были включены специальные упражнения (основы техники владения мячом), которым уделялось до 20% времени, по мере их освоения количество ОФП уменьшалось с 60% до 55%, а так же на 5% сократилось время, выделяемое для подвижных игр, и на 10% время, отводимое для коррекционных упражнений.

Подвижные игры, проводились 2,5 месяца с начала эксперимента в основной части занятий и занимали до (20%) тренировочного времени, затем применялись в заключительной части, так как в основную часть вводились специальные упражнения.

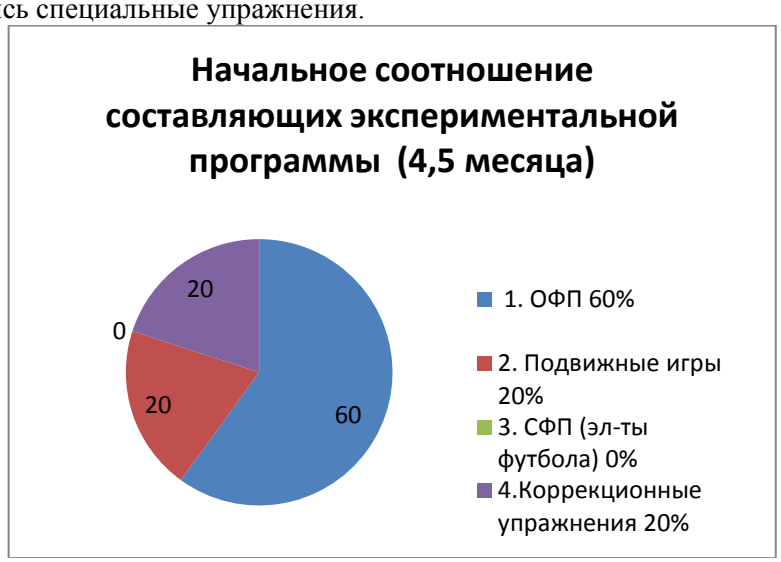


Диаграмма 1. Содержание экспериментальной программы в начале эксперимента. Начальное соотношение составляющих программы занятий футболом 5*5.

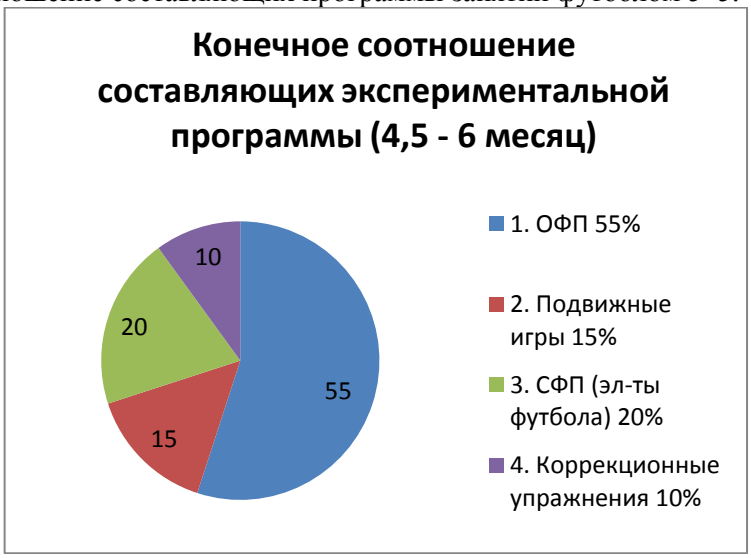


Диаграмма 2. Содержание экспериментальной программы в конце эксперимента.

По завершению эксперимента было проведено результирующее тестирование, результаты которого представлены в таблице №2, а так же сравнительная характеристика результатов представлена в таблице №3.

Таблица №2. Результаты тестирования развития пространственной ориентировки детей со зрительной патологией экспериментальной группы (n=7) до и после эксперимента.

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Т-критерий Стьюдента
	X	σ	X	σ	
Тест «Движение на звуковой ориентир», сек	7,5	0,65	7	0,41	2

Тест « Разворот на месте на 180°», град	31	11,3	18,1	6,8	2,7*
Тест «Попади в ворота», раз/мин	2,6	1,4	5	1,5	3,1*
Тест «Челночный бег 3*10м», в сек	15,5	1,1	13,5	0,8	3,8*
Тест «Повтори», раз/мин	8,4	2,3	11	1,8	2,6*
Тест «Проба Ромберга», сек	7	1,1	9,3	1,7	3*

Различия достоверны, при $P < 0,05$ tкр.= 2.36

Полученные результаты из таблицы №2 свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе произошел значительный прирост исследуемых показателей. Это наиболее хорошо демонстрируют тесты:« Разворот на месте на 180°» - (41%) и «Попади в ворота» - (92%).

Такой значительный прирост мы смогли получить благодаря тому, что в ходе тренировочных занятий большинство упражнений имели направленность на развитие пространственной ориентировки.

Так же отметим, что достоверно увеличились средние показатели по группе в тесте «Повтори» (30%), в тесте «Проба Ромберга» (32%), менее заметно, но достоверно улучшился результат в тесте «Челночный бег 3*10м» (12%). Показатель движения на звуковой ориентир так же получил временной прирост, но результат оказался недостоверным.

Таблица №3. Сравнительные результаты тестирования развития пространственной ориентировки детей со зрительной патологией контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы после эксперимента.

Показатели	Контрольная группа (n=7)		Экспериментальная группа (n=7)		Т-критерий Стьюдента
	X	σ	X	σ	
Тест «Движение на звуковой ориентир», сек	7,6	0,48	7	0,41	2,6*
Тест « Разворот на месте на 180°», град	27,7	9,1	18,1	6,8	2,4*
Тест «Попади в ворота», раз/мин	2,9	1,2	5	1,5	2,5*
Тест «Челночный бег 3*10м», в сек	14,8	1,3	13,5	0,8	2,5*
Тест “Повтори”, раз/мин	9,1	2,3	11	1,8	1,7
Тест «Проба Ромберга», сек	8,06	0,5	9,3	1,7	1,9

Различия достоверны, при $P < 0,05$. *-достоверные различия.

В таблице №3 мы видим, что эффективность разработанной нами методики у экспериментальной группы даёт положительную динамику. По критерию достоверности отметим, что тест «Движение на звуковой ориентир» дал положительный прирост (+8%), « Разворот на месте на 180°» (+35%), «Попади в ворота» (+72%), «Челночный бег 3*10м» (+9%), а тест “Повтори” и «Проба Ромберга» так же дали положительный прирост на 17% и 13% соответственно, но оказались не достоверными.

ВЫВОД:

Итак, показатели проведенных тестов доказывают нам, что разработанная программа занятий паралимпийским футболом 5*5 положительно влияет на развитие пространственной ориентировки, координационных способностей, которые в свою очередь лягут в основу технического и тактического мастерства юных спортсменов с нарушениями зрения.

ЛИТЕРАТУРА:

1). Девятые врата // Футбол. — 21-28 августа 2009. — № № 34(2564). В. Рябых, Д. Сальников, А. Скворцов, О. Тимофеев, Г. Чернявский

2).Психолого-педагогические основы обучения слепых детей ориентированию в пространстве и мобильности. - М.: ВОС, 1989. Солнцева Л.И., Семенов Л.А.

3). Слепыми должны быть все // Труд-7. — 16-23 сентября 2010. —№ 172. Н. Прибутковская

4).Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ/ Российский футбольный союз. – М.: Терра-спорт, 2013.

5) Щербинина Ю.Л., Береговой Н.Н. История и проблемы развития футбола слепых в России // Материалы II Всероссийской интернет-конференции «АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ», - г.Тамбов, 2012

РАЗДЕЛ V.

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

О МЕТОДИКЕ ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ МАТЕМАТИКЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

И.В. Алексеева, Л.А. Егорова, Н.К. Кириллина, Л.Т. Кошкарев, ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», Великие Луки, Псковская обл.

Ключевые слова: математика, прикладная направленность, междисциплинарный подход, студенты, математическая модель, физическая культура.

Введение. Математика на протяжении всей истории человеческой культуры всегда была ее неотъемлемой частью; она является ключом к познанию окружающего мира, базой научно-технического прогресса и важной компонентой развития личности.

Интерес широких слоев студентов, обучающихся в ВУЗах физкультурного профиля, за последние десятилетия заметно снизился. Одна из основных причин в том, что уроки математики не дают достаточно убедительного ответа на вопрос: зачем все это нужно? Обещание благ в отдаленной перспективе не способствует усвоению абстрактных знаний.

В то же время роль математики в самых разнообразных сторонах жизни общества сейчас резко возросла и, несомненно, будет возрастать и далее. Между учебным предметом и математикой, применяемой на практике, возникла определенная пропасть. Мостом между ними может и должно послужить существенное усиление прикладной направленности курса математики [2,3].

Под прикладной направленностью обучения математике мы понимаем формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для применения математики в других учебных дисциплинах, в трудовом процессе, в быту и т.п., а в идеале – и в развитии стремления к таким применениям.

Актуальность. При применении математики центральным пунктом является перевод задачи на математический язык, другими словами, построение такой математической модели, изучения которой может дать правильный ответ на поставленный вопрос; последнее выражают словами: модель должна быть адекватной исходной задаче. Математические модели могут включать арифметические выражения, геометрические фигуры, функции, уравнения и другие абстракции, сформулированные в чисто математических терминах. Модель также должна быть настолько простой, чтобы полученная математическая задача поддавалась решению. Эти два основных требования – адекватности и простоты – находятся в противоречии друг с другом: чем модель более адекватна изучаемому реальному объекту или явлению, тем она, вообще, говоря, менее проста [1].

Построение математической модели существенно опирается на принимаемые гипотезы: о форме рассматриваемого реального тела, о пропорциональности рассматриваемых величин (например, пути и времени, произведенной продукции и числа работников) и т.п. Выбор гипотезы - весьма ответственное дело, так как именно им определяется степень адекватности модели. История науки дает немало примеров неправильных гипотез, на которых были основаны неадекватные математические модели и, как следствие, неправильные выводы. Так, например, ошибочная гипотеза о том, что скорость свободного истечения жидкости не зависит от уровня свободной поверхности [5].

Иногда на занятиях математики при решении текстовой задачи стараются как можно быстрее перейти к математической формулировке, например к уравнению, сосредотачивая все внимание на решении этого уравнения. Пусть задач будет решено меньше, но не следует жалеть времени на неформальное обсуждение условия исходной задачи, уяснения смысла участвующих в ней величин, на выбор и мотивировку гипотез, на адекватность математической модели, на обсуждение выводов из ее изучения. Эти моменты вызывают наибольшие затруднения, и именно владением ими, а не умение решать искусственные математические задачи, определяется умение применять математику за ее пределами.

Студенты должны иметь представление о приближенном характере гипотез, из-за которого и ответ, даже для адекватной модели, получается приближенным, независимо от точности применяемых вычислительных средств. Наряду с правильными гипотезами надо разбирать и неправильные, а также неадекватные модели.

В реальных задачах нужно уметь из всех параметров выделить существенные, отбросить несущественные, составить необходимое число уравнений для нахождения искомых величин. Далеко не всегда в исходной формулировке задачи имеется ровно столько данных, сколько нужно для ее решения, их может быть и больше и меньше.

Важным средством достижения прикладной и практической направленности обучения математике служит планомерное развитие у студентов наиболее ценной для повседневной деятельности навыков выполнения вычислений и измерений, построения и чтения графиков, составления и применения таблиц, пользования справочной литературой. Возможны различные пути формирования подобных навыков. Один из них лежит через широкое внедрение в процесс обучения практических и лабораторных работ. Основным инструментом для выполнения вычислений является современная вычислительная техника (в частности, калькуляторы). При этом должно быть достигнуто понимание того, что значения величин, получаемых

измерением, из таблиц и справочников, а, следовательно, и результаты вычислений – приближенные числа. При решении задач прикладного характера надо учитывать и практически целесообразную степень точности полученного результата.

Важной особенностью прикладных математических задач является применение в ней межпредметных связей. Возможность подобных связей обусловлена тем, что в математике и смежных дисциплинах изучаются одноименные понятия (вектор – в математике и физике, биологии, географии), а математические средства выражения зависимостей между величинами (формулы, графики, таблицы, уравнения, неравенства и их системы) находят применение при изучении смежных дисциплин. Такое взаимное проникновение знаний и методов в различные учебные предметы не только имеет прикладную и практическую значимость, но и отражает современные тенденции развития науки, создает благоприятные условия для формирования научного мировоззрения [4].

Другая особенность прикладных задач состоит в постоянном стремлении довести решение до числа, причем «круглые» ответы здесь весьма редки.

Существенным в прикладной направленности обучения математике является привитие методов самоконтроля. Если задача решена в буквенном виде, то для контроля применяется проверка размерности полученного выражения; исследование поведения решения, когда параметры задачи обращаются в нуль или значительно возрастают, или принимают какие-либо иные характерные значения, при которых решение можно получить из наглядных или каких-либо других соображений, не зависимых от примененного общего метода. Если получено численное значение решения, то для контроля можно сравнить его с результатом грубой прикидки, с оценкой, полученной «по здравому смыслу». Предварительная прикидка порядка ответа, полученная в результате неформального обсуждения задачи и самых грубых подсчетов, весьма полезна. Если окончательный результат существенно отличается от ожидаемого, то желательно разобраться в причине расхождения. Все это помогает не только проконтролировать ответ, но и развить правильную интуицию.

Одним из основных средств, применение которого создает хорошие условия для достижения прикладной и практической направленности обучения математике, являются задачи прикладного характера: математические задачи, фабулы которых раскрывают приложения математики в окружающей нас действительности, в смежных дисциплинах, знакомят с ее использованием в организации, технологии и экономике современного производства, в сфере обслуживания, в быту, при выполнении трудовых операций. Поиск и систематизация поучительных и в то же время достаточно простых задач подобного рода – весьма актуальная задача.

Приведем в заключение пример задачи прикладного характера [6].

Задача. Лыжник при прыжке с трамплина спускается с эстакады AB, наклоненной под углом α=30° к горизонту. Перед отрывом он проходит небольшую горизонтальную площадку BC, длиной которой при расчете пренебрегаем. В момент отрыва лыжник толчком сообщает себе вертикальную составляющую скорости v_y=1 м/с. Высота эстакады h=9 м, коэффициент трения лыж о снег f=0,08, линия приземления CD образует угол β=45° с горизонтом. Определить дальность полета лыжника, пренебрегая сопротивлением воздуха.

Примечание. Дальностью полета считать длину, измеряемую от точки отрыва C до точки приземления лыжника на линии CD.

Решение. Расчетная схема – на рис.1.

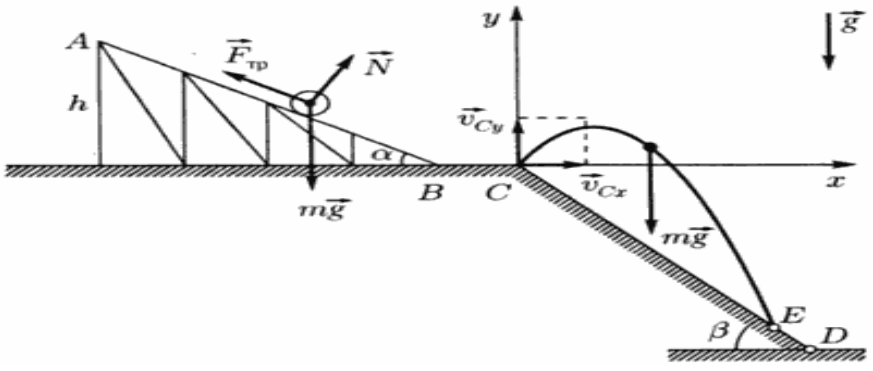


рис.1

Для определения скорости лыжника в точке B запишем теорему об изменении кинетической энергии

$$\frac{m\,v_в^2}{2} = mgh - fmg\cos\alpha\cdot\frac{h}{\sin\alpha}.$$

По условию задачи $v_в$ совпадает с горизонтальной составляющей скорости лыжника в точке C:

$v_{Cx} = \sqrt{2gh(1 - fctg\alpha)} \approx \sqrt{2 \cdot 9{,}8 \cdot 9(1 - 0{,}08 \cdot ctg30°)} \approx 12{,}2 м/с$.

Составим уравнение движения лыжника после точки С:

$m\ddot{x} = 0,\ m\ddot{y} = -mg$

Отсюда получим

$$x = v_{Cx}t,\ y = v_{Cy}t - \frac{g}{2}t^2.$$

Уравнение траектории (параболы):

$$y = \frac{v_{Cy}}{v_{Cx}}x - \frac{g}{2} \cdot \frac{x^2}{v_{Cx}^2}.$$

Точка приземления лыжника (точка Е) имеет координаты x_1 и y_1, связанные соотношением $y_1 = -x_1$, так как участок СД наклонен под углом $\beta = 45°$. Подставим их в уравнение траетории:

$$-x_1 = \frac{v_{Cy}}{v_{Cx}} \cdot x_1 - \frac{g}{2} \cdot \frac{x_1^2}{v_{Cx}^2}.$$

$$\Rightarrow x_0 = \frac{2v_{Cx}^2}{g}(1 + \frac{v_{Cy}}{v_{Cx}}) \approx \frac{2 \cdot (12{,}3)^2}{9{,}8}(1 + \frac{1}{12{,}3}) \approx 33{,}5 м.$$

Дальность полета

$$CE = \frac{x_0}{\cos 45°} \approx 33{,}5 \cdot \sqrt{2} \approx 47{,}4 м.$$

Вывод. Решение подобных задач способствует развитию прикладной математической культуры, выработке необходимых навыков применения математических знаний и способов действия при решении практических задач.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Блехман, И.И., Мышкис, А.Д., Пановко, Я.Г. Прикладная математика: Предмет, логика, особенности подходов. С примерами из механики. Изд.4, 2007, 376 с.
2. Зайкин, Р.М. К вопросу о характеристиках профессионально ориентированного обучения //Проблемы профессиональной подготовки в условиях непрерывного многоуровневого образования./ Тезисы науч.-практич.конф. Н.Новгород: ВГИПА, 2003
3. Зайкин, Р.М. Профессионально ориентированные математические задачи в подготовке управленческих кадров. - Арзамас: АГПИ, 2009.
4. Иванова, Т.А. Гуманитаризация общего математического образования. – Нижний Новгород: Изд. НГПУ, 1998. – 206 с.
5. Луканкин, Г.Л., Сергеева, Т.Ф. Информационно-категориальный подход к обучению математике // Информатика и образование, 2000 № 1.
6. Мещерский, И.В. Сборник задач по теоретической механике. СПб.: 2010. - 448 с.

НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А., УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест

Ключевые слова: специалист физической культуры и спорта, профессиональная компетентность, пути формирования.

Введение. Белорусское государство ориентировано на обширное применение высоких технологий во всех сферах деятельности. Изменяются в этой связи требования к качеству подготовки специалистов, которые должны обладать высоким уровнем профессиональной компетентности, нестандартным мышлением, вносить новое содержание в производственную и социальную жизнь, уметь ставить и решать задачи, относящиеся к будущему. Одаренные, талантливые специалисты будут обеспечивать интенсивное социально-экономическое развитие республики в науке, экономике, политике, искусстве, физкультуре и спорте (ФКиС) и в других сферах деятельности [6, 7. 8. 9].

Актуальность исследования. Повышение эффективности работы будущих специалистов отрасли ФКиС можно достичь при условии решения комплекса задач, направленных на формирование профессиональных компетенций, внедрение современных образовательных технологий, создание

образовательно-воспитательной среды, адекватной реальным интересам и потребностям личности и общества.

В разные годы проблемы профессиональной компетентности изучали многие ученые-исследователи, практики: Ю.К. Бабанский, Н.В. Кузьмина, К.К. Платонов, Д.П. Азаров, И.А. Зимняя, И.В. Кухарев, Л.В. Просвирин, Е.Ю. Пряжников, А.К. Маркова, Е.С. Романова, М.И. Станкин, А.В. Хуторской, Э.Н. Абрамов, Е.В. Быстрицкая, В.С. Елагина, О.В. Зацепилин, Е.Ю. Немудрая, Г.М. Соловьев, Л.Л. Балакина и другие.

Цель исследования – выявление проблем и поиск путей формирования профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: литературный и интернет обзор, анкетный опрос учителей физической культуры региона, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, метод математической статистики. Исследование проводилось в учреждениях высшего и общего среднего образования.

Результаты исследования. Практика организации учебной и внеучебной деятельности в высших учебных заведениях свидетельствует, что оптимальными ее формами являются активное и интерактивное обучение и воспитание, в основе которых реализуются инициатива и практическое участие каждого в учебно-воспитательном процессе: в учебных, учебно-тренировочных занятиях, соревновательном процессе, научно-исследовательской, практической и других видах и формах деятельности. Сегодня необходима подготовка специалистов, способных к организаторской и исполнительской деятельности, инициативных, творческих, способных нести ответственность за себя и коллектив [1].

В настоящее время сфера ФКиС оказывает существенное влияние на общество и отечественную экономику в достижении социального, оздоровительного, воспитательного, экономического, научного и других эффектов. Через социальный эффект:

– создается имидж Беларуси в мире;

– происходит психологическая реабилитация;

– объединение общества, вариативность общения, организация досуга, самовыражения членов общества;

– сокращение негативных проявлений (преступности, наркомании, алкоголизма, курения и других);

– гармонизация развития личности.

Оздоровительный эффект направлен на:

– восстановление здоровья;

– реабилитацию после операций и травм;

– физическую рекреацию;

– сохранение и укрепление здоровья;

– ликвидацию гипокинезии, гиподинамии;

– поддержание баланса умственной и физической активности;

– увеличение продолжительности жизни;

– повышение эффективности профилактических и медицинских мероприятий.

Экономический эффект влияет на:

– увеличение периода трудоспособности человека;

– уменьшение финансовых затрат за счет снижения заболеваемости;

– сокращение периода реабилитации после заболеваний и травм;

– повышение производительности труда;

– снижение затрат на медицинские услуги;

– улучшение психологического климата в коллективе;

– переквалификацию специалистов (сокращение сроков овладения новыми специальностями);

– повышение налоговых отчислений коммерческих и других предприятий;

– инвестиционную активность.

Воспитательный эффект направлен на:

– воспитание патриотизма;

– распространение знаний о ФКиС;

– воспитание и коррекцию характера личности;

– пропаганду здорового образа и активного стиля жизни;

– формирование рациональной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Научный эффект может быть достигнут в результате:

– исследований и поиска новых форм, средств, методов физического воспитания, двигательной активности;

– разработки специальных программ, подготовки, переподготовки, повышения квалификации кадров, уровня умений, навыков и профессиональной компетентности.

У будущих специалистов ФКиС необходимо формировать вышеуказанные профессиональные компетенции.

Формирование профессионализма у специалистов ФКиС можно условно разделить на три этапа [3, 4, 5]:

1 этап – овладение профессией;

2 этап – совершенствование в профессии;

3 этап – этап высшего профессионального мастерства.

В соответствии с различными аспектами зрелости специалиста физкультурно-спортивной сферы, выделяется и несколько видов профессиональной компетенции:

– специальная (владение на высоком уровне профессиональной деятельностью);

– социальная (сотрудничества, владение способами совместной профессиональной деятельности);

– личностная (владение способами самовыражения, самореализации, саморазвития и способность к творческому проявлению своей индивидуальности).

На каждом этапе профессиональной деятельности необходима реализация следующих основных функций: диагностической, прогнозирования и планирования, организаторской, коммуникативной, мотивационной, аналитической, формирующей и развивающей, контрольно-оценочной, координационной и регулирующей.

Овладение всеми аспектами компетентности означает достижение зрелости в своей профессии с перспективой на высшее профессиональное мастерство.

Компетентность – не только мастерство исполнения, но и организация, системное понимание проблем, связанных с деятельностью, умение правильно оценить и поставить задачи, способность организовать решение конкретных проблем, относящихся к виду деятельности, в которой данный человек компетентен.

Овладев профессией, специалист высоко-производительно осуществляет деятельность в соответствии стандартам и достигает мастерства. Обладая развитым профессиональным целеполаганием, он способен самостоятельно строить сценарий профессиональной карьеры, помехоустойчив к внешним препятствиям, стремится к развитию своей личности, индивидуальности, обогащает творческий опыт, способствует повышению социального престижа физкультурно-спортивной профессии в обществе.

Компетентность – многоуровневое образование с компонентами когнитивного, экспрессивного и интерактивного характера. Эта сложная единая система внутренних, психологических составляющих и свойств личности специалиста, включающих в себя общие и профессиональные знания, умения и навыки. Компетентность имеет свои функции: познавательную, регулятивную, контроля, оценки, самооценки [11].

В структуре педагогической деятельности по ФКиС можно выделить следующие звенья:

– мотивационно-ориентировочное (ориентация в обстановке, постановка целей и задач, формирование мотивов деятельности);

– исполнительское (реализация целей и задач, координация, регулирование деятельности);

– контрольно-оценочное (результаты деятельности).

Эффективность профессиональной деятельности специалиста ФКиС зависит от реализации всех звеньев.

Пути развития профессиональной компетентности будущего специалиста ФКиС сопряжены со следующими видами деятельности:

– физкультурно-спортивной;

– познавательно-творческой;

– исследовательской;

– агитационно-пропагандистской;

– инструктивно-методической;

– организационно-управленческой;

– работой в методических объединениях и творческих группах;

– инновационной (освоение новых педагогических технологий);

– активным участием в педагогических конкурсах профессионального мастерства и фестивалях;

– совершенствованием и корректировкой недостатков;

– трансляцией собственного педагогического опыта (проведение мастер-классов, открытых занятий, создание портфолио и другие) [12].

Вышеперечисленные виды деятельности приведут к успеху лишь при осознанной необходимости повышения собственной профессиональной компетентности, при ведущей роли мотивации и создания благоприятных условий для педагогического роста. Развитие профессиональной компетентности – это динамичный процесс изучения, усвоения и модернизации профессионального опыта, ведущей к развитию индивидуальных профессиональных качеств, непрерывному развитию и самосовершенствованию.

Формирование профессиональной компетентности будущих учителей ФКиС в высших учебных заведениях сопряжено с наличием серьезных проблем, обусловленных внешними и внутренними особенностями современного этапа деятельности образовательной системы:

– наблюдается тенденция снижения качества физкультурно-спортивной подготовки и профориентации в учреждениях общего среднего образования – будущих абитуриентов;

– результаты изучения данной проблемы показывают, что около 30% абитуриентов попадают в число студентов, не имеющих мотивов и желания работать в сфере ФКиС;

– материально-техническая база не в полной мере соответствует современным требованиям и не может служить образцом агитационно-пропагандистской работы, привлечению к занятиям, профориентации на будущую профессию;

– недостаточная разработанность специальных технических средств оборудования, инвентаря для использования современных технологий активного и интерактивного обучения;

– в вузовской сфере ощущается недостаток специалистов-практиков способных эффективно проводить профориентационную работу.

Как показал анонимный опрос, около 55% респондентов учителей физической культуры затрудняются в определении ближайших целей своего педагогического труда.

Осознаваемыми мотивами повышения квалификации были названы:

– желание приобрести больше профессиональных знаний – 35,4%;

– пополнить запас новых методических технологий – 34%.

Результат самооценки учителей физической культуры показал, что более 80% обладают высоким уровнем методологической подготовки, 92% – успешно овладевают содержанием новых программ по дисциплине «Физическая культура и здоровье», разнообразят методы обучения и воспитания. Около 73% – внедряют нестандартные формы и технологии обучения. Проведенный нами анализ исследования, указывает на завышенную самооценку учителей.

Среди основных компетенций современного учителя ФКиС можно выделить: 1) знания, умения учиться вместе с учениками, планировать и организовывать самостоятельную деятельность обучающихся (помогать обучающемуся определять цели и образовательные результаты), мотивировать обучающихся, включая их разнообразные виды деятельности, позволяющие наработать им требуемые компетенции, «сценировать» учебный процесс, используя разнообразные формы организации деятельности и включая разных учащихся в разные виды работы и деятельности, с учетом их склонностей, индивидуальных особенностей и интересов; 2) занимать позицию в отношении демонстрируемых учащимися компетенций в разных видах деятельности и оценивать их при помощи соответствующих критериев; отмечать склонности учащегося и в соответствии с ними определять наиболее подходящий для него учебный материал или деятельность; 3) владеть проектным мышлением и уметь организовать групповую проектную деятельность учащихся и руководить ею; 4) владеть исследовательским мышлением, умея организовать исследовательскую работу обучающихся и руководить ею; 5) использовать систему самооценки, позволяющую обучающимся адекватно оценивать свои достижения и совершенствовать их; 6) уметь осуществлять рефлексию своей деятельности и своего поведения и уметь организовать ее у обучающихся в процессе учебных занятий; 7) уметь организовать понятийную работу обучающихся; 8) уметь вести занятия в режиме диалога и дискуссии, создавая атмосферу, в которой обучающиеся хотели бы высказывать свои сомнения, мнения и точки зрения на обсуждаемый предмет, дискутируя не только между собой, но и с учителем, принимая то, что собственная точка зрения может быть также подвергнута сомнению и критике; 9) владеть компьютерными технологиями и использовать их в учебном процессе и другое.

Выводы:

1. В современных условиях государству и обществу необходим поиск путей формирования профессиональной компетентности специалистов физической культуры и спорта с акцентом на непрерывный процесс образования и самообразования.

2. Сегодня в высшей школе требуется пересмотр, совершенствование традиционных и создание инновационных научных программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации, направленных на формирование профессиональной компетентности специалистов физической культуры и спорта.

3. Для повышения статуса и защищенности специалистов физической культуры и спорта необходимо отрегулировать механизмы мотивации и стимулирования их деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беспутчик, В.Г. Аспекты творчества и подготовки молодых специалистов физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: сб. науч. статей III междунар. науч.-практ.конф. – Ставрополь, 2006. – С. 21–23.

2. Беспутчик, В.Г. Некоторые аспекты развития системы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Дополнительное профессиональное образование в области ФКСТ

: современное состояние и пути развития: Материалы науч.- практ. конф.: Минск, 21 мая 2008 г. / ред. кол. М.Е. Кобринской [гл. ред. и др.]. – Минск, БГУФК, 2008. – С. 9–11.
3. Беспутчик, В.Г. Проблемы подготовки физкультурных кадров /В.Г. Беспутчик, В.П. Артемьев : сборник научных трудов ВАК Украины [ред. кол. С.С. Ермакова и др.]. – Харьков ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – №3. – С. 23–33.
4. Беспутчик, В.Г. Региональные проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта / Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. // Материали за 11-а международна научна практична конференция «Настоящи изследвания и развитие - 2015» 17-22 януари. – Т. 12. Психология и социология, 2015.– София: «Бял ГРАД-БГ» ООД. – С. 76–78.
5. Беспутчик, В.Г. Формирование навыков профессионального мастерства студентов факультета физического воспитания // Интеграция науки и практики : сб. материалов IV междунар. науч. -практ. конф. – Ставрополь : УО СГУ, 2007. – С. 102–104.
6. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте от 4 янв. 2014 г. № 125-З. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.pravo.by/. – Дата доступа : 17.11.2014.
7. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 янв. 2011 г. № 243-З (в ред. от 04.01.2014 № 126-З) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pravo.by/. – Дата доступа : 17.11.2014.
8. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (утверждена постановлением М-ва образования РБ от 14 декабря 2006 г. № 125) // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2007 г., № 8/15613 // Зб. нармат. дак. М-ва адукацыі РБ. – 2007. – № 2. – С. 9–40.
9. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015гг. (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 24 мая 2011 г. № 16) : [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования РБ от 24 мая 2011 г. № 16. – Режим доступа: http://edu.gov.by /ru/main.aspx/guid=14301. – Дата доступа: 17.11.2014.
10. Соловьев, Г.М. Концептуальный подход в обеспечении качества образования по физической культуре и спорту // Педагогическое образование и наука : Научно-методический журнал. – 2008. – № 8. – С. 17–19.
11. Хуторской, А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций / А.В. Хуторской // Интернет-журнал «Эйдос», 2005. 12 декабря. http//www.eldos.ru / journal / 2005 / 1212.htm/
12. Просвирнина, И. В. Профессиональная компетентность учителя: сущность, значение, уровни / И.В. Просвирнина. http://www.superinf.ru

РАСШИРЕНИЕ ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО КРУГОЗОРА И ПОВЫШЕНИЕ РЕЧЕВОЙ ГРАМОТНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ СПОРТСМЕНА

Гаршина Е.А., к. филол. н., Государственное областное бюджетное учреждение "Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области", г. Липецк

Ключевые слова: речевая культура спортсмена, лингвистический кругозор спортсмена, спортивная лексика, лингвоактивные профессии в спорте, публичное выступление.

Аннотация: в статье затронуты проблемы состояния языковой культуры современного поколения спортсменов, рассматриваются вопросы расширения лингвистического кругозора спортсменов, тренеров и специалистов сферы физической культуры и спорта с целью улучшить их способность ориентироваться в языковой среде и повысить культуру речи; материал подготовлен на основе обобщения результатов социологического опроса спортсменов и тренеров Липецкой области, проведенного в 2015 году.

Время обязывает нас принять тот факт, что современный спортсмен – человек публичный. Выдающийся ли он или только занял первую ступень в спортивной карьере, но он уже вызывает интерес общественности, привлекает внимание СМИ, на него направлены фотообъективы. Престиж спортсмена в России вырос в годы подготовки и проведения Олимпиады 2014 года в Сочи, которая разделила историю и мир русского спорта на «до» и «после».

По наблюдению социологов, пик читательского и зрительского интереса в России к информации спортивной тематики приходится на 2013-2014 год в связи с подготовкой и проведением в стране XXII Зимних Олимпийских игр. С этого момента престиж русского спортсмена на Родине вырос в разы, популярность занятий спортом среди населения нашей страны увеличивается год от года. В настоящее время спорт – это некий культ, символ времени. А спортсмен – фигура всеобщего внимания, воплощение силы, мастерства, упорства к победе и успеха, предмет подражания.

Об этом свидетельствует появление огромного количества зрелищных ток-шоу с участием выдающихся спортсменов, присутствие победителей Олимпиад на многочисленных мероприятиях государственного уровня, праздниках, форумах и конгрессах, достижения знаменитыми спортсменами карьерных высот на телевидении и в политике.

Все это меняет привычный обывательский взгляд общества на спортсмена как на узкого специалиста в своей сфере, по обыкновению, устремленного к повышению имеющихся результатов, и все это накладывает на спортсмена ответственность за свой стиль жизни и манеру общения.

Сегодня высокая речевая культура – непременное качество общественно активной личности. Ценность и востребованность специалиста на современном рынке труда во многом зависит от наличия у него грамотной устной и письменной речи, умения общаться, воздействовать на других людей посредством слова. Нарушение языковых норм, ошибки в речи даже очень авторитетного в своей области специалиста субъективно снижают в сознании слушающих или читающих уровень достоверности излагаемой им информации. Психологи и ученые медики доказали, что деформация речи может вести к деформации сознания.

В подготовке спортсмена неоспорима роль изучения естественнонаучных дисциплин, однако для любого представителя сферы физической культуры и спорта важным является и умение хорошо владеть своей речью и знать родной язык.

В спортивной отрасли существуют лингвоактивные профессии: например, спортивный арбитр, к речи и дикции которого выставляются самые высокие требования; профессия тренера, для которой незаменима способность объяснять, слушать и слышать; профессия спортивного комментатора, где важно умение при помощи речи эмоционально воздействовать на зрителей, мгновенно грамотно, понятно и с юмором давать оценку транслируемому на экранах зрелищу. Представители подобных специальностей занимаются расширением своего лингвистического (языкового) кругозора, повышают речевое мастерство.

Однако, в обществе прослеживается множество несоответствий: спортсмены вынуждены активно учить английский язык, имея большие пробелы в знании родного; в пассивном и активном словарном запасе спортсменов преобладают жаргонизмы, англицизмы из сленга представителей субкультур, далеко не каждый спортсмен способен вспомнить и воспроизвести высказывание (девиз) выдающихся кумиров в своем виде спорта, ограниченное количество спортсменов, тренеров, спортивных чиновников знают литературные произведения и могут процитировать стихи о спорте, редкий спортсмен без стеснения может дать хорошее интервью, без подготовки выступить с трибуны перед болельщиками, не все спортсмены знают наизусть гимн Российской Федерации, с каждым годом увеличивается разрыв между языковой культурой предыдущих и молодых поколений спортсменов, что фиксируют словари русского языка, направленные на изучение современной лексики.

Допустимо считать, что владение словом не является важным для карьеры спортсмена, не станет определяющим в его профессиональных достижениях, однако, возможности родного языка сопровождать и влиять на качество жизни, мировоззрение и успехи своего носителя – факт, подтвержденный мыслителями разных эпох. Данным вопросам посвящены труды отечественных философов Н. Бердяева, М. Лихачева, Ю. Лотмана, Вл. С. Соловьева, Н.Ф. Федорова и многих других ученых. Современные теоретики и практики в сфере физической культуры Г.Д. Бабушкин (Сибирский государственный университет физической культуры и спорта), Ц. Желязков, Е.Д. Никитина (Московская государственная академия физической культуры), В.А. Чистяков (Санкт-Петербургский государственный политехнический университет) Б.П. Яковлев (Сургутский государственный университет) и многие другие ученые подчеркивают необходимость всестороннего и в том числе речевого развития специалиста для самосовершенствования профессионального становления, «интеллектуализации спортсмена» [5, с. 87].

Большинство спортсменов используют в своей речи сленг и элементы профессионального жаргона и воспринимают это, как должное, от этого не уйти и с этим бессмысленно бороться. Современный исследователь спортивной терминологии А.Н. Блеер отмечает широкое использование жаргонных слов и выражений как одну из особенностей словоупотребления в сфере физкультуры и спорта. Жаргонизмы спортивной профессиональной сферы также относятся к молодежному сленгу, обычно, активными носителями жаргона становятся молодые люди, занимающиеся спортом. На базе метафоры (переносного значения) развились такие жаргонизмы как «поляна» в значении «футбольное поле», «спортивная площадка» или, например, сокращенное «беска» от слова «бескозырка, кепка», «сквозняк» – промах, бросок мимо, «квадрат» – культурист, «горчичник» – желтая карточка, «фонарь» – красная карточка (в языке футболистов), «усы» – боковые линии штрафной площадки в баскетболе, отглагольное существительное «покатушки» – обозначает езду на велосипеде, «летун» – дельтапланерист.

В свою очередь, термины спорта становятся жаргонизмами, например, «допинг» в студенческой среде стало обозначать доплату к стипендии или слово «напульсник» приобрело значение атрибута экипировки металлистов. Выражение «быть в плюсе» в словарях спортивного сленга имеет помету «одобрительное» и трактуется как «быть в выигрыше», слово «правый» толкуется как «опытный футбольный фанат». В 90–е годы у боксеров было распространено слово «плюха», обозначающее мощный удар в голову, а у футболистов – нелепый, случайный гол. Экспрессивные русские соответствия глаголу «бить» – «засадить» и «вколоть» уже настолько привычны в спортивной среде, что не воспринимаются как ненормативные, а, практически, перешли в специальную спортивную лексику. Исследователь современных изменений в русском языке – профессор А.Голодов признает, что речь спортсменов

идиоматична – то есть, насыщена фразеологическими оборотами, а также эмоциональна, экспрессивна и, нередко, экспрессия выражается при помощи жаргонных слов и выражений, которые помогают выразить спортивные переживания. То есть, психологически, употребление слов и выражений, относящихся к сленгу, сниженной лексике, помогает спортсмену чувствовать себя уютно в своей среде, налаживать контакт со своей командой, группой, поднимает настроение, упрощает речевую ситуацию, подчеркивает занимаемую позицию «общения на равных» в диалоге.

Но важно помнить и понимать, где и когда возможно, а где категорически нельзя использовать сленг и жаргон. Для спортсмена, не желающего попасть в нелепую языковую ситуацию, достаточно соблюдать субординацию, стараться разграничивать моменты дружеского взаимодействия в тесном спортивном кругу, контролировать поведение во время приятельской игры, тренировки и деловое общение, выступление. Многие тренеры, выстраивая отношения с воспитанниками, избирают авторитарный тип общения, психологически ставя себя на ступень выше подопечных, а в речевом плане продолжают оставаться на том же уровне панибратства, тогда как, наоборот, уже одна лишь грамотная, культурно организованная речь мастера и педагога способна вызвать у молодого поколения уважение и признание.

Анализ результатов проведенного в феврале-апреле 2015 года на территории Липецкой области социологического опроса спортсменов показал, что сами они не удовлетворены качеством своей речевой образованности, имеют слабое представление о терминах, профессионализмах, идиомах, бытующих в своем и других видах спорта, желают повысить уровень владения русским языком.

На предложение поделиться своими впечатлениями о публичной речи после очередной победы действующий спортсмен, чемпион мира по конькобежному спорту Павел Кулижников в прямом эфире от 3 марта 2015 года на радио «Спорт FM» ответил: «Надо развиваться как человек, учиться красиво говорить. Когда меня окружили журналисты после допинг-скандала, я хотел убедительно объяснить, что я не виновен, что это несправедливость, но не нашел нужных слов».

На вопрос «Как вам дается общение с журналистами, нравится ли вам, когда у вас берут интервью?» согласно данным проведенного в Липецкой области анкетирования спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, а также спортсменов кандидатов в мастера спорта и ведущих тренеров, 70% респондентов ответили утвердительно. На последующий вопрос: «Смогли бы вы выступить перед большой аудиторией без подготовки?» 89% тех же респондентов ответили отрицательно. 91% опрошенных спортсменов Липецкой области констатировали, что хотят улучшить свою речь, уметь ясно и четко выражать свои мысли. Руководствуясь этим мнением, в ГОБУ «Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта» было принято решение о создании стартового пособия по культуре речи спортсмена, в широком смысле определения данной профессии. Первая разработка издана в 2015 году и затрагивает проблемы состояния языковой культуры современного поколения спортсменов, включая практические советы для желающих начать лингвистическое самообразование.

Для нас, как для исследователей спортивной лексики интересен тот факт, что выдающиеся филологи современности опровергают сложившееся в обществе клише о скудости словарного запаса спортсмена, об узости его лингвистического кругозора, а, следовательно, и о недостаточности его речевой культуры. Обратим внимание на высказывания известных исследователей спортивной лексики. Так А. Голодов отмечает, что речь спортсменов идиоматична, экспрессивна, и что специальная спортивная лексика представлена обилием синонимов, умело отобранных и адаптированных к языку спортсменов из общеязыковой лексики [1, с. 72]. Автор толкового и тематического словарей сленга молодежной культуры Т.Г. Никитина наглядно иллюстрирует, как лексикон спортивной молодежи вобрал в себя слова из сферы медицины, литературы, искусств, метафорически переосмыслив первоначальные значения [3, с.6]. Примеры, собранные в словаре-справочнике А.Н. Блеера «Терминология спорта» убеждают, что наряду с обилием жаргонизмов лексический состав спортивной терминологии включает слова и выражения, содержащие глубоко-художественные образы. Например, «снежный барс» – неофициальное наименование альпиниста, совершившего восхождение на пять высочайших вершин СНГ [1, с. 348]; «бой с тенью» – выражение из сферы боевых искусств; «рваный бег», «швейная машинка, шутл.-ирон. в значении «спринтер, бегущий с большой частотой шага» – термины из легкой атлетики [4, с. 464]; «рыба-меч», «рыбий хвост» – фигуры синхронного плавания [1, с. 322]. Живописность слова прослеживается в названиях упражнений по фигурному вождению автомобиля и мотоцикла: «качающийся мостик», «ласточкин хвост», «стакан воды», «аллея», «серпантин», «тоннельные ворота», «гранатометатель», «погоня за пленником», «поиски воздушного шара» [1, с. 414], «пустить пенку – неодобр. – совершить бросок мимо кольца» (в речи баскетболистов) [4, с. 458], «кудесники мяча» – опытные виртуозные игроки (о футболистах); «зацепиться за место» – победить с трудом, «вырвать чемпионский титул», «золотой успех» – о спортивной победе; «ловить аэродинамику», «прозванивать сталь» – выражения из речи конькобежцев. Эти и многие другие примеры свидетельствуют о стремлении носителей спортивной языковой культуры к поэтичности, выразительности, красоте и необыденности своего профессионального слова.

Показательны в этом отношении псевдонимы и неформальные титулы, которыми наделяют себя сами спортсмены и их болельщики: Юлия Липницкая – в детстве называла себя Юлей Олимпийской (интервью «Р-Спорт, февраль 2015), Максима Вылегжанина после победы на Олимпийских играх в Сочи-2014 спортивная пресса прозвала Князем Серебряным. В этих словах запечатлены яркие образы и глубокий культурно-исторический подтекст. Такие наименования подчеркивают индивидуальность спортсменов, создают вокруг них ореол известности, высвечивают лучшие и значимые стороны их натуры и их достижения.

Таким образом, по наблюдению отечественных лингвистов, лексика представителей сферы физической культуры и спорта (в частности спортсменов и тренеров) характеризуется образностью, вариативностью, эмоциональностью и другими чертами, присущими русской словесной традиции в целом.

Сложившееся противоречие между представлениями специалистов в области изучения языка о лексическом богатстве спортивного словаря и фактическим уровнем осведомленности, не говоря уже о владении спортсменами эстетикой родного слова, требует принятия мер от всех заинтересованных в решении данного вопроса лиц и структур. Для сохранения национально-культурных ориентиров особое внимание следует обращать на патриотическое просвещение молодого поколения спортсменов в региональных условиях и на федеральном уровне. Важную роль в этом способно сыграть речевое обогащение личности.

Современные спортсмены достойны получать и применять знания через собственное слово, чтобы осознавать себя частью целого спортивного сообщества, братства, владеющего огромным интеллектуальным багажом – своей неповторимой по своеобразию, семантике, образности лексикой, в которой запечатлены знания, опыт, сила российского спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М., 2010. – 464 с.
2. Голодов А. Полисемия и семантическая дифференцированность в терминологии / Учитель. 2 / 2004 (41). С 56-72.
3. Никитина Т.Г. Молодежный сленг: Толковый словарь. – М., 2003. – 912 с.
4. Никитина Т.Г. Ключевые концепты молодежной культуры: тематический словарь сленга. – СПб., 2013. – 864 с.
5. Яковлев Б.П. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования // Теория и практика физической культуры. 2 / 2015, с. 86-89.

КОМПЛЕКСНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дытко Е.В., ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», г. Великие Луки

Ключевые слова: комплексная учебная программа, информационный потенциал, рабочая программа дисциплины, модульное обучение.

Введение. Необходимость развития информационного потенциала студента в начале его профессионального становления имеет принципиальную важность в его дальнейшей профессиональной деятельности, формировании его как личности, занимающей активную жизненную позицию, способной использовать полученные знания, «пропуская» их через свое сознание, тем самым формулируя новые идеи, которые в будущем эта личность может передать другим людям. Эта ситуация характерна и для будущей профессиональной деятельности студента спортивного вуза, поскольку от уровня развития его информационного потенциала зависит то, каким тренером, спортсменом или судьей он сможет стать, каким образом он будет использовать и перерабатывать информацию и информационные ресурсы.

Актуальность исследования.

М.М. Телемтаев (1999) указывает на то, что информационный потенциал человека, являющийся центром системы информационного развития и связующим звеном этой системы с другими видами потенциалов, содержит в себе две основные составляющие – кинетическую и потенциальную. Потенциальная часть – это собственно информационный потенциал развития; при расширении рамок обозримых периодов выживания и развития человека возникает необходимость ужесточения требований к количественным параметрам потенциальной части информационного потенциала [6]. С этой точки зрения мы и рассматриваем создание комплексной учебной программы по дисциплине «Иностранный язык» в качестве вспомогательного средства адаптации к обстоятельствам, вызывающим то самое ужесточение требований к компонентам информационного потенциала человека.

С.Н. Толстов и Е.А. Шмелева (2012) отмечают, что сегодня необходима разработка и реализация таких психолого-образовательных программ и технологий, которые обусловливают возможность личного участия человека и влияния на свое образование; обеспечивают формирование и формулирование им своих образовательных установок, образовательных инициатив и их реализацию в образовательной, профессиональной, исследовательской деятельности; создают условия для образовательного выбора и определения индивидуальной образовательной траектории; обеспечивают подготовку к инновационной деятельности; формируют навыки и компетенции, необходимые для инновационной деятельности в профессиональной сфере [7]. Таким образом, необходимость создания комплексной учебной программы по дисциплине «Иностранный язык» продиктована как раз необходимостью соблюдения вышеперечисленных положений.

Цель исследования заключается в апробации комплексной учебной программы с максимальным погружением студентов с различным уровнем владения иностранным языком в языковую среду без ущерба процессу адаптации к новой образовательной среде.

Комплексная учебная программа “GettingtoknowEnglish” предназначена для студентов 1 курса направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и рассчитана на первый учебный год студента-спортсмена, 1 курс.

Работая с данной программой, студенты не только получают базовые языковые знания по дисциплине «Иностранный язык» в рамках требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования ФГОС 3+ и рабочих программ дисциплины «Иностранный язык», разработанных на кафедре иностранных языков ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», но и постепенно повышают свой уровень владения иностранным языком, тем самым способствуя положительной динамике развития информационного потенциала личности.

При составлении данной программы мы опирались на стандартную практику обучения иностранному языку в неязыковом вузе, учитывали особенности студенческого контингента, а также материально-техническую базу кафедры иностранных языков ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК». В основе комплексной учебной программы лежит ряд концепций, научных подходов и исследований:

- научные подходы к созданию образовательно-профессиональных программ на модульной основе в сфере гуманитарного образования (Е.Н. Ковтун, С.Е. Родионова, 2005) [3];
- концепция модульной технологии обучения в системе дополнительного профессионального образования (О.Г. Кукосян, Г.Н. Князева, 2001) [5];
- исследование психологических основ модульного профессионально ориентированного обучения (Н. В. Блохин, И. В. Травин, 2003) [2];
- модульный подход к проблемам эффективной англоязычной коммуникации (Ю.Б. Кузьменкова, 2002) [4];

Комплексная учебная программа опирается на два базовых учебника, используемых на занятиях по иностранному языку в ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» - Е.А. Баженовой (2013 г.) и Е.Г. Борисенко (2015), а также отдельные разделы вышеуказанной рабочей программы дисциплины «Иностранный язык» (например, Результаты обучения, Содержание дисциплины).

При разработке содержания программы были учтены наиболее распространенные трудности в изучении иностранного языка у студентов неязыковых вузов, в связи с чем нами были использованы такие типы упражнений и заданий, которые позволяют студентам без особых проблем проанализировать и усвоить сложный языковой материал.

В начале комплексной учебной программы нами представлены методические указания и рекомендации, характеризующие работу с каждым из предложенных в ней заданий (работа с видеоматериалами, мультимедийными презентациями, кейс-заданиями, над рефератом текста, примерный план разработки сценария ролевой игры) для усвоения алгоритма их выполнения и успешного освоения материала программы.

В содержании программы предусмотрено 4 раздела, объединенных одной общей темой, перекликающейся с соответствующим разделом рабочей программы дисциплины (The Russian Federation, MariaSharapova, TeamsportsinGreatBritain, Sports science), а также ряд приложений с дополнительным текстовым материалом, кратким словарем спортивных терминов и вспомогательными заданиями. В каждом из 4 разделов есть основной текст с рядом послетекстовых заданий, которые, в свою очередь, делятся на 3 группы. Первая группа заданий (BasicLevel) рассчитана на студентов с минимальными языковыми навыками и слабой языковой базой и вписывается в рамки уровня А1 по Европейской классификации уровней владения языком:

- задание на соотнесение лексических единиц в связанные по смыслу словосочетания;
- ответы на вопросы, связанные с содержанием основного текста раздела, но не отраженные в нем;
- составление предложений с использованием слов и выражений из основного текста раздела;
- задание на поиск слов, соответствующих тематике каждого из четырех разделов (Wordsearch).

Для студентов с хорошим уровнем владения иностранным языком помимо стандартного набора заданий нами были предусмотрены так называемые «промежуточные» виды работы (Intermediate Level), позволяющие данным студентам поддерживать свои знания в должной форме и продолжать успешно развивать языковые умения и навыки (соответствует уровню А2 Европейской классификации уровней владения языком):

- составление мини-словаря лексических единиц по теме, связанной с содержанием основного текста раздела (данный вид работы может использоваться в качестве варианта УИРС с последующим составлением учебных разработок по различным видам спорта/устным экзаменационным темам);
- подготовка реферата основного текста раздела;
- выполнение лексико-грамматического теста определенного уровня сложности (от раздела к разделу содержание теста постепенно усложняется от уровня Elementary до Upper-Intermediate, в последнем разделе представлен диагностический лексико-грамматический тест, позволяющий определить, каким уровнем знания иностранного языка обладает студент на момент окончания работы с комплексной учебной программой);
- задание на заполнение пропусков в предложениях.

Для студентов, способных без проблем изъясняться на иностранном языке, успешно использовать свою языковую базу и без затруднений понимать устную иноязычную речь на слух мы предлагаем «продвинутые» виды работы (Advanced Level), позволяющие, например, не только успешно освоить базовый курс специфической спортивной лексики, но и успешно применять его на практике (соответствует уровню В1 Европейской классификации уровней владения языком):

- просмотр короткого видеоролика и оформление впечатлений от увиденного в 10-15 предложениях в письменной форме;
- формулировка собственного монологического высказывания в письменной форме в объеме 5-7 связанных по смыслу предложений с опорой на материал текста из раздела дополнительных текстов для чтения;
- создание мультимедийной презентации/подготовка доклада на одну из трех тем, дополняющих содержание основного текста раздела;
- кейс-задание (формат данного задания соответствует аналогичным заданиям с Единого портала Интернет-тестирования в сфере образования (разделы «Тренажеры» и «ФЭПО» www.i-exam.ru).

В качестве дополнительных заданий данной комплексной учебной программы используются тестовое задание по вопросам, связанным с тематикой соответствующего раздела (в форме викторины), а также создание сценария/плана ролевой игры, также отражающей содержание соответствующего раздела. Данные типы заданий позволяют студентам получить дополнительные знания по содержанию каждого из представленных в программе разделов и могут служить основой для подготовки докладов и выступлений на научно-практических конференциях студентов, т.е. рассматриваются как вариант НИРС).

В конце каждого учебного года студенты имеют шанс попробовать себя в различных конкурсах кафедры иностранных языков ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», которые являются завершающим этапом реализации комплексной учебной программы, что позволяет выявить действительный уровень владения иностранным языком и степень овладения студентом учебным материалом. Предлагаются следующие варианты конкурсов:

- подготовка плакатов/постеров;
- создание мультимедийных проектов и презентаций;
- подготовка к тематическим языковым и страноведческим викторинам и участие в них;
- конкурсный перевод аутентичного неадаптированного текста профессиональной направленности/страноведческого характера;
- съемка учебного ролика/фильма на заданную тему.

Таким образом, мы имеем три группы заданий для различных категорий обучающихся, причем данные группы фактически совпадают с теми, которые представлены в рабочих программах дисциплины. Данные группы заданий целесообразно применять планомерно, и в 1, и во 2 семестре. Параллельно с этим мы имеем возможность пользоваться системой Единый портал Интернет-тестирования в сфере образования [1], работая с заданиями различного характера (раздел «Тренажеры»), проверяя уровень и динамику развития умений и навыков студентов (раздел «ФЭПО»). Помимо вышеуказанных он-лайн опций мы также можем предложить вниманию студентов такие ресурсы как LinguaLeo [8], ABBYYLingvo [9], Wooordhunt [10] и многие другие.

Результаты исследования. В рамках внедрения комплексной учебной программы по дисциплине «Иностранный язык» для оценки уровня развития информационного потенциала студентов были проанализированы экзаменационные ведомости и результаты УИРС и НИРС, проведена оценка объективности представлений студентов о собственном уровне владения иностранным языком.

Сравним результаты успеваемости студентов 1 курса по дисциплине «Иностранный язык» до и после внедрения комплексной учебной программы на основе анализа экзаменационных ведомостей:

Табл. 1 Показатели успеваемости студентов 1 курса по дисциплине «Иностранный язык» в процентном соотношении, % в 2012/13, 2013/14, 2014/15 учебном году (n=60)

Учебный год	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно»
2012/13	15	36	43	8
2013/14	29	30	35	6
2014/15	24	39	28	9

Представленные показатели успеваемости за 2012/13 и 2013/14 уч.г. соответствуют периоду до внедрения комплексной учебной программы, показатели за 2014/15 уч.г. – периоду после ее внедрения.

Самые распространенные оценки у студентов 1 курса по дисциплине «Иностранный язык» как до, так и после апробации программы - «хорошо» и «удовлетворительно», в процентном соотношении они не сильно отличаются друг от друга (в среднем разница составляет порядка 5-11%), что указывает на то, что в целом картина усвоения иностранного языка является однородной. О том же говорит и примерно равное количество результатов «удовлетворительно», хотя данный показатель продемонстрировал прирост в 1% по сравнению с 2012/13 учебным годом и 3% по сравнению с 2012/14 учебным годом, что может указывать на рост количества студентов, которым по-прежнему трудно усваивать содержание дисциплины «Иностранный язык» несмотря на комплекс внедренных нами мероприятий.

По результатам УИРС и НИРС после внедрения комплексной учебной программы было зафиксировано, что уровень языковых трудностей у студентов, выполняющих УИРС и НИРС на кафедре иностранных языков ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» в целом существенно снизился, а объективность оценки уровня владения иностранным языком, наоборот, возросла:

Табл. 2 Наиболее частотные трудности в изучении иностранного языка, %

Трудности	До апробации программы	После апробации программы
	(n=60)	
Понимание содержания текстовых материалов	25	10
Восприятие речи на слух	18.33	11.67
Выбор лексических единиц/грамматических форм	23.33	15
Применение лексических единиц/грамматических форм	46.67	28.33
Маленький словарный запас	30	15
Чтение и фонетика	11.67	5
Все перечисленное	0	6.67
Ничего из перечисленного	3.33	23.33

Большинство студентов после апробации комплексной учебной программы сталкивается с трудностями в применении лексических единиц/грамматических форм иностранного языка (46.67% испытуемых), количество студентов, у которых нет особых трудностей в изучении иностранного языка, после внедрения программы существенно возросло (23.33% испытуемых).

Табл. 3 Объективность оценки уровня владения иностранным языком, %

Показатели	До апробации программы	После апробации программы
	(n=60)	
Очень посредственный	23.33	15
Средний, «на троечку»	25	25
Хороший	18.33	40
Отличный	15	18.33
Владею в совершенстве	3.33	0
Затрудняюсь ответить	15	1.67

Объективность оценки уровня владения иностранным языком у испытуемых возросла по показателям «хороший» (40% испытуемых вместо 18.33% до внедрения программы), и «отличный» (18.33% испытуемых вместо 15%), показатель «средний, «на троечку» остался на прежнем уровне (25 % до и после апробации программы).

Выводы. Разработанная нами комплексная учебная программа по дисциплине «Иностранный язык» содержит комплекс мероприятий, благотворно влияющих на развитие информационного потенциала в образовательной среде вуза физической культуры, поскольку она не только соответствует современным требованиям к преподаванию, но и способствует росту самосознания студента, успешному развитию его языковой компетенции и освоению необходимого языкового материала. Использование информационных ресурсов в контексте данной программы позволяет восполнить пробелы в знаниях реалий мира спорта, как отечественного, так и зарубежного, применить полученные знания на практике в творческих видах работы, а также может быть основой для собственных исследований по интересующей студентов проблематике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Единый портал Интернет-тестирования в сфере образования. – www.i-exam.ru
2. Блохин Н. В. Психологические основы модульного профессионально ориентированно-го обучения: Методическое пособие / Н. В. Блохин, И. В. Травин. Кострома, 2003.
3. Ковтун Е.Н., Родионова С.Е. Научные подходы к созданию образовательно-профессиональных программ на модульной основе в сфере гуманитарного образования / Е.Н. Ковтун, С.Е, Родионова. – М.: Изд-во МГУ, 2005
4. Кузьменкова Б.Ю. Модульный подход к проблемам эффективной англоязычной коммуникации / Ю. Б. Кузьменкова ; М-во образования Рос. Федерации, Науч.-метод. совет по иностр. яз., Гос. ун-т - Высш. шк. экономики. - Москва : ГУ ВШЭ, 2002. - 116, [1] с. : табл. ; 20 см. - (Дискуссионный клуб FLT: современные тенденции и опыт профессионалов ; вып. 3). - Текст рус., англ. - Библиогр.: С. 111-117.
5. Кукосян О. Г. Концепция модульной технологии обучения в системе дополнительного профессионального образования: методич. пособие / О. Г. Кукосян, Г. Н. Князева / КубГУ. - Краснодар, 2001.
6. Телемтаев М.М. Системная технология (системная философия деятельности) Монография. — Алматы: Издательский дом "СТ-Инфосервис", 1999. — 336 с., ил.
7. Толстов С.Н. и Шмелева Е.А. Инновационный потенциал и образовательная среда как акмеологические ресурсы развития. - http://ej.kubagro.ru/2012/05/pdf/56.pdf
8. ABBYY Lingvo. – www.lingvo.ru
9. LinguaLeo – English online. - www.lingualeo.com
10. WooordHunt — ваш помощник в мире английского языка. - http://wooordhunt.ru/

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Ляхович Е.М., УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» Брест

Ключевые слова: особенности, физическое развитие.

Введение. Физическое развитие представляет не только теоретический, но и практический интерес, так как расширяет наши знания об особенностях возрастного развития студентов и дает материал для научного обоснования оценки физического развития, организации, планирования и методики физического воспитания, адекватных особенностях однородных групп и конкретных лиц.

Исследования М.В.Антроповой и др. [1] свидетельствуют о том, что учет морфологических и функциональных особенностей организма человека играет важную роль в вопросах рационального использования средств и методов физического воспитания подрастающего поколения.

Актуальность. По мнению П.Г. Светлова [4], организм человека представляет собой сложнейшую систему иерархически организованных подсистем и систем, объединенных общностью строения и выполняемой функцией, а процессы роста и развития являются общебиологическими свойствами живой материи. По свидетельству П.Г. Светлова [4] морфологическое и функциональное развитие организма человека протекает не равномерно, а по определенным периодам. Эта цикличность наблюдается как в изменениях длины и массы тела, так и в состоянии нервной и сердечно-сосудистой систем, желез внутренней секреции. По данным В.В. Бунака [2], важным показателем физического развития является длина тела. Но длина тела должна рассматриваться в сочетании с массой тела, а также с жизненной емкостью легких. Физическое развитие представляет не только теоретический, но и практический интерес, так как расширяет наши знания об особенностях возрастного развития студентов и дает материал для научного обоснования оценки физического развития, организации, планирования и методики физического воспитания, адекватных особенностях однородных групп и конкретных лиц.

Цель работы. Выявить особенности физического развития студентов специализирующихся в различных видах единоборств.

Методы и организация исследования. В работе применялся анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, математико-статистический анализ полученных данных.

В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов дневной формы получения образования факультета физического воспитания, специализирующихся в единоборствах. В исследовании приняли участие 39 студентов. Были проведены антропометрические измерения физического развития по методике Э.Г. Мартиросова [3]. Измерялись: длина тела стоя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), жизненная емкость легких (мл), динамометрия обеих рук (кг) и становая динамометрия (кг).

Результаты и их обсуждение. Показатели состояния физического развития студентов 1–4 курсов, специализирующихся в единоборствах представлены в таблице.

Таблица – Показатели физического развития студентов специализирующихся в единоборствах

Тесты	Статистич. параметры	Студенты, курс			
		I	II	III	IV
Длина тела (см)	n	9	7	13	10
	$\bar{x}$	179,0	179,0	178,0	178,0
	σ	6,4	8,0	7,8	6,8
	v	3,6	4,4	4,4	3,8
Масса тела (кг)	$\bar{x}$	73,0	74,0	70,0	77,0
	σ	8,5	6,5	5,6	13,9
	v	11,6	8,7	8,0	18,0
ЖЕЛ, см3	$\bar{x}$	4500	5100	4650	4400
	σ	654,7	552,2	667,8	571,5
	v	12,6	10,8	14,3	12,9
ОГК, см	$\bar{x}$	93,0	93,0	91,0	95,0
	σ	8,5	2,2	2,9	7,8
	v	11,6	2,3	3,1	8,2
Кистевая динамометрия (правая, кг)	$\bar{x}$	46,0	50,0	48,0	49,0
	σ	9,4	7,1	5,0	5,2
	v	20,4	14,2	10,4	10,6
Кистевая динамометрия (левая, кг)	$\bar{x}$	43,0	48,9	45,0	46,0
	σ	10,0	5,7	5,6	5,4
	v	23,2	11,8	12,4	11,7
Становая динамометрия (кг)	$\bar{x}$	35,0	139,0	130,0	131,0
	σ	20,5	9,0	13,8	13,4
	v	15,2	6,4	10,6	10,2

По показателям длины тела студенты, 1–4 курсов, специализирующиеся в единоборствах статистически достоверно не отличаются. Группы студентов 1–4 курсов однородны (v–до 10%).

Статистически значимые различия ($p<0,05$) наблюдаются в показателях массы тела

Показатели жизненной емкости легких студентов 1–4 курсах различны. Имеются достоверные различия между показателями жизненной емкости легких студентов 1 и 4 курсов, 3 и 4 курсов, а показатели студентов 2 курса статистически достоверно отличаются от студентов 1, 3, 4 курсов ($p<0,05$).

В показателях кистевой динамометрии (правой, левой руки) а так же в становой динамометрии студенты 2 курса превосходят студентов остальных курсов.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что

показатели физического развития студентов 1–4 курсов специализирующихся в единоборствах имеют различный уровень, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антропова, М.В. Здоровье школьников : результаты лонгитудинального исследования / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецов // Педагогика. – 1995. – № 2. – С. 26–31.

2. Бунак, В.В. Физическое развитие и соматические типы в период роста / В.В. Бунак // Труды IV науч. конф. по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. – М., 1960. – С. 14–16.

3. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт,1982. – 199 с. 275

4. Светлов, П.Г. Теория критических периодов развития и ее значение для по-
нимания принципов действия среды на онтогенез / П.Г. Светлов // Вопросы цитологии и общей физиологии. – М., – Л., 1960. – С. 263.

«АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА» КАК УЧЕБНОЕ И НАУЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Панфилов О.П., Борисова В.В, Руднева Л.В., Титова А.В., Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого, Тула

Аннотация. В статье рассматривается проблема создания дисциплины (профиля) и научного направления «Антропоспорткультура» как основы учебной системы, обеспечивающей решение задач повышения качества подготовки современного специалиста по физической культуре и управления психофизическим развитием учащихся и студентов.

Ключевые слова: «Антропоспорткультура» здоровьеразвивающая система,фитнес- технологии, классификация биоритмов, антропоэкобиоритмология, фенотипическая адаптация, микрокосм, геомагнитное поле, метеопогодный индеек, социокультурная подготовка, спортивная культура, парадигма постмодерна.

Введение Данная проблема особым образом касается значительной части человечества, в том числе, имеющих непосредственное отношение к сфере физической культуры и спорта. Антропогенная, нередко не контролируемая деятельность, катастрофически ухудшающаяся экологическая обстановка, резкое снижение популяции диких животных, биоресурсов земной и водной среды. Эти обстоятельства крайне негативно влияют на здоровье и физические возможности особенно детей и молодежи, что убеждает в необходимости обратить самое пристальное внимание на основные факторы жизнедеятельности и повышение адаптационных возможностей в сложившихся условиях. Как отмечают ученые США и Мексики, если люди не изменят ситуацию, то они сами не смогут существовать в условиях истощения ресурсов животного и растительного мира, ухудшающейся экологии среды обитания.

Сегодня феномен спортивной культуры, как объект социологического знания, включает общую культуру, культуру интеграционно-инновационных прцессов в спорте и физической культуре. Надо полагать, в предстоящие десятилетия происходящие преобразования в сфере физкультурно-спортивной деятельности, будут определять качество социальной адаптации, формирование личностных свойств и физического здоровья и кондиций детей и молодежи. Соответственно, в содержание новой «парадигмы», обозначающей стили научного мышления, уверенно входит описание смены эпох от модерна (рациональная стадия) к парадигме постмодерна (мультикультурная и интегральная стадии).

Противоречие состоит в том, что происходящие глобальные изменения в природно-климатической и социальной средах, не учитываются должным образом в процессе обучения школьников и студентов, особенно в части физического воспитания и спорта, как фактора опосредованно (в широком спектре) или напрямую обеспечивающего адаптированность и синхронизацию организма в социальной и природно-экологической организации.

Неудовлетворительно обстоит дело с образованием специалистов по физической культуре и других педагогических профилей там, где она должна быть особенно акцентирована, а именно - в области антропоэкобиоритмологии, психофизиологии и медико-биологических дисциплинах. Вследствие такого состояния наблюдается резкое снижение уровня здоровья, дисгармоничность физического развития и функционального состояния детей и молодежи.

Одновременно, мы являемся свидетелями и другого противоречивого столкновения мнений специалистов. Нет сомнений в слабой эффективности сегодняшнего школьного (а в ряде случаев и вузовского) физического воспитания, его теоретико-методической основы. Происходящая уже много лет модернизация в этой системе не дает оснований высказаться положительно о ее результатах.

С другой стороны, предлагаемые спортивно-ориентированные формы физического воспитания (В.К.Бальсевич, Л.Н Прогонюк, 2000; Л.И.Лубышева, В.А.Романович, 2011) открывают перспективы освоения ценностей физической и спортивной культуры. Однако и это направление без достаточного анализа и оценки подвергается критике со стороны ученых и практиков. В задачи настоящей статьи не входит установление истины в этом вопросе. Вместе с тем, мы полагаем, что включение дисциплины «Антропоспорткультура» и развитие соответствующего направления в значительной степени поможет разрешить создавшееся противоречие. Возможно это будет правильный и необходимый шаг в физкультурно-спортивной области системы физического воспитания подрастающего поколения общеобразовтельных и средних специальных учебных заведений.

Основная цель и задачи работы

Цель нашего исследования состоит: 1) в обосновании «кариотипа» (состава) и его функций дисциплины «Антропоспорткультура», антропологического подхода к интегрированию и дифференциации средств общей, спортивной и физической культуры; 2) на этой основе осуществление подготовки нового специалиста, способного обеспечивать качественное здоровьеразвивающее спортивно-физкультурное обучение и воспитание в «парадигме» постмодернового периода.

В основные задачи входит проектирование антропо-экобиоритмологической модели, инновационных адаптивно-развивающих физкультурно-спортивных средств, фитнес-технологий и рациональное (на основе принципа ритма) их использование в режиме учебной деятельности.

Эволюционные аспекты развития антропологии.

Первое использование термина «Антропология» восходит к античности (Аристотель, 4в. до н. э.) для обозначения духовной стороны человеческой природы. По словам Лесгафта уже древние греки имели представление о характере влияния физических нагрузок на организм человека и морфологические особенности спортсменов. Флавий-младший (3в. н.э.) дал морфологическое описание спортсменов-олимпийцев того времени.

Леонардо да Винчи (15-16 вв.) создал образ человека, отвечающего гуманистическим идеалам эпохи возрождения. В физическом (и духовном) отношении этот образ отвечает требованиям и нашей эпохи. По Л. Да Винчи внешне пропорциональное антропометрическое телосложение должно гармонизировать с гуманистическим и духовно- нравственным содержанием человека.

Для описания физического биологического строения тела термин «Антропология» вводится в 1533г. (Капелла). Э. Кант (18в.) заложил идею антропоцентризма: в центре человек и через его познание можно выйти на другие области знаний о мире.

Самостоятельной наукой, признанной как реальное научное человековедение, антропология стала благодаря Чарльзу Дарвину (1809-1882) лишь в середине XIX в. Свои представления о человеке, его развитии, изучающей его науке – антропологии Ч.Дарвин изложил в различных публикациях, прежде всего, в основном труде своей жизни «Происхождении видов путем естественного отбора» (1859). С этого момента стали интенсивно проводиться исследования морфологических, анатомических, физиологических особенностей людей, живущих в разных климатических условиях, представляющих разные (преимущественно примитивные) культуры, народы и расы.

Вероятно эти обстоятельства способствовали зарождению и развитию в России антропологии (А.П. Богданов, 1864;П.Ф.Лесгафт- 1837-1909гг.), определили позицию К.Д.Ушинского («Опыт педагогической антропологии», 1868-69гг.), который настаивал именно на антропологическом подходе к обучению ребенка, если мы хотим знать и обучать его во всех отношениях. В круг антропологических наук К.Д.Ушинский включал все науки, которые в той или иной степени изучают различные стороны человеческой жизни и деятельности: анатомию, физиологию и патологию человека, психологию, логику, филологию, географию, статистику, политэкономию, историю, включая и историю педагогики. Он был уверен, что только при таком тщательном изучении человека можно приобрести достаточно всесторонние сведения о человеческой природе. «Ни в чем, может быть, одностороннее направление знаний и мышления так не вредно, как в педагогической практике».

Современная культурная антропология объединяет социальную и структурную антропологии, антропологическую школу в культурологи и другие научные направления. Все они отличаются социоцентризмом, т.е. признают приоритет культуры, общественных форм жизни над природными предпосылками человеческого бытия

Термин «педагогическая антропология» появился в 60-е гг. XIX в. в России. Впервые его употребил Н.И.Пирогов (1810-1881) в своей статье «Вопросы жизни» (1856), а уточнил, наполнил конкретным содержанием К.Д.Ушинский. Появление этого термина не было случайностью. Поиски в сфере образования, переосмысление привычных взглядов на воспитание детей представляло значительный интерес для российского общества того времени.

Роль антропологической науки в современном спорте

Столь бурное развитие антропологической науки предопределило открытие профильных лабораторий, отделений при кафедрах анатомии и даже институтов. Так в 1922г. в МГУ создается институт антропологии. Несколько позже на кафедрах анатомии ГДОИФК, ГЦОЛИФК, первого Московского медицинского института и Киевского института ФК проводятся антропологические исследования, сыгравшие значительную роль в развитии физкультурно-спортивного движения и выхода Советских спортсменов на международную арену.

В 1972 во ВНИИФКе создается лаборатория спортивной антропологии и морфологии, которая внесла достойный вклад для спортивных достижений и победы наших сборных команд на олимпийских играх и мировых первенствах.

В 70-80 г.г. XX столетия в исследованиях особенностей климато-географической адаптации сборной команды СССР, при перелетах в Монреаль, Калгари и другие пункты для участия в Олимпийских играх, нами были выявлены факты неодновременного приспособления спортсменов с разным типом конституции.

У детей 3,5 -7-летнего возраста выявлен сенситивный период формирования интегративных механизмов, обеспечивающих двигательную, психомоторную и другие виды деятельности, по параметрам которой возможно судить о разных способностях ребенка и с этого момента целенаправленно формировать физический, психомоторный, функциональный, и иной потенциал его будущей деятельности.

Таким образом, к настоящему времени накоплен объемный научный материал, позволяющий утверждать о зависимости проявления двигательных и психомоторных способностей от конституциональных особенностей и их взаимосвязи с интеллектуальной и иной деятельностью детей и подростков.

Необходимость антропологического образования специалистов по физической культуре в 21 веке.

Связи и взаимоотношения человека с окружающей средой сложны и многообразны. Они формируются в системы из двух взаимодействующих подсистем: человек – природа, человек – общество в его историческом развитии {4,6}. Одна из этих подсистем – объект (природа, общество, техника), является средой для другой – субъекта, которым при антропологическом подходе может быть только человек. Методы коррекции, профилактики и тренирующего использования инновационных средств составляют современную технологию здоровьеразвивающего обучения. По-видимому, многое в этой проблеме еще ждет своего решения, Однако уже сегодня необходима разработка общих основ обширного круга превентивных мероприятий удовлетворяющих современным требованиям жизнедеятельности детей и подростков с учетом уровня их физического развития, двигательной подготовленности, включая детей с отклонениями в здоровье. Реализация данного положения возможна исключительно на основе антропологического подхода.

В настоящее время к антропологическим знаниям («Спортивная антропология», «Педагогическая антропология», «Физиологическая антропология», «Философская антропология» и др.) обращаются ученые и практики многих профессий. Однако, тревожным и не допустимым является то обстоятельство, что в меньшей степени этот ценнейший материал используется представителями профессий, которым он нужен больше всего – специалистами физкультурно-спортивного профиля. Не элементарная ли безграмотность в этих вопросах является одной из причин того, что из года – в год возрастает количество заболеваний детей, участились случаи травм и заболеваний с летальными исходами при физических нагрузках у спортсменов и подростков, занимающихся спортом или физкультурой.

Сегодня в общей педагогике антропологический принцип является одним из ведущих, а антропологическое знание – стержень профессиональной подготовки учителя. Развивается и сама педагогическая антропология как отрасль человековедения (Б.М.Бим-Бад, Б.В.Емельянов, В.Б.Куликов, Л.К.Рахлевская, В.А.Сластенин, Г.Е.Соловьев и др.). В 90-х гг. педагогическая антропология как отдельная дисциплина вошла в учебные планы высших педагогических учебных заведений Российской Федерации.

В то же время, в силу ряда обстоятельств, в сфере физвоспитания термины «спортивная антропология», «педагогическая антропология», и система педагогических взглядов, обозначенных этими терминами, стали восприниматься как нечто абстрактное, принадлежащие истории отечественной культуры и науки. При этом теоретические и методические идеи антропологии как бы продолжают жить в виде «педагогики сотрудничества», «развивающего обучения», «педагогики отношений», что абсолютно недостаточно для проблем и практики, связанных с антропологией физического воспитания. К тому же, в отличие от общей педагогики, в образовательных стандартах и учебных планах подготовки специалиста по физической культуре нет предмета «Антропология».

Модернизация физкультурного образования весьма слабо затронула именно эту ее часть, что не могло не отразится на подготовке специалиста, его мировоззрении и в целом на системе физического воспитания. Поиски в данной сфере образования, переосмысление устоявшихся стереотипов убеждают в необходимости создания дисциплины (возможно специальности или профиля) «Антропоспорткультура» и соответствующих антропологических технологий. Объектом дисциплины «Антропоспорткультура» должны стать, существующие в современной педагогической антропологии, отношения человек-человек, предметом – ребенок, подросток как участник воспитательного процесса. Изучение отношений таким образом, будут отличается от коллективистского человековедения, открывая подлинный облик ребенка и возможность получения знаний о человеке актуальных для физкультурно-спортивной педагогики.

В связи с этим, предлагаемая нами дисциплина -«Антропоспорткультура» и связанная с ней совокупность предметов, представляет для теории и практики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры значительный интерес и выводит процесс подготовки специалиста на качественно более высокий уровень по сравнению с существующим. Она изучает человека как индивида, как биосоциальное существо, выявляя динамические и энергетические особенности его психофзических процессов (сила, слабость, координация, лабильность, консервативность). В ее функции входят также генетические основы поведения и психики человека, закономерности изменчивости и наследуемости индивидных свойств, влияние этих закономерностей на половозрастные проявления, психомоторные и интеллектуальные способности.

Перефразируя задачи целостного исследования объекта педагогической антропологии (Б.М.Бим-Бада), можно сказать, что одна из основных задач антропоспорткультуры заключена в изыскании закономерных связей между биологически запрограммированным развитием человека и всеми видами «извне идущих» воздействий на него – целенаправленных и нецеленаправленных, преднамеренных и случайных, систематических и эпизодических.

Таким образом, очевидно, что для физкультурно- спортивной области, особенно в системе физического воспитания, требуется «новый» педагог: не просто хорошо знающий определенную науку, но обладающий фундаментальными знаниями о человеке, о ребенке, о познавательном процессе, с одной стороны, и о реальной жизни детей и взрослых, природы и общества, с другой. Основная роль в раскрытии и реализации таких закономерностей возможна при создании дисциплины с эволюционно-интегративными процессами и механизмами, влияющими на физические, антропометрические, психомоторные, другие телесные и духовно-нравственные образования и функции детей и подростков.

Название этой дисциплины - «Антропоспорткультура», представляет самостоятельную отрасль науки об образовании, «….целостное и системное знание о человеке воспитывающем и воспитывающемся, как субъекте и объекте образования, интегративную науку, обобщающую различные знания о человеке в аспекте воспитания и обучения» (В.И.Максакова).

«Антропоспорткультура» как современная научная дисциплина вбирает в себя все значения названного понятия. Она обогащается за счет различных наук, в том числе и за счет таких «отраслевых» антропологий, как спортивная, философская, культурная, социальная, психологическая и другие. Подходы иных антропологий (концепция О.Больнова) существенны для педагогического человековедения, поскольку позволяют ярче представить отдельные грани, различные ипостаси взрослого и ребенка.

Нами подготовлен проект учебника, отвечающий современным требованиям и формирующим основные компетенции дисциплины. Подготовлена также Программа курса «Антропоспорткультура» для слушателей дополнительного образования (тренеров и специалистов по физической культуре и спорту). Ниже приводится структура и основные разделы даннойдисциплины и программа курса «Антропоспорткультура в физическом воспитании и спорте»

Примерная структура дисциплины «Антропоспорткультура»
(профиль подготовки специалиста)

1. Исторические аспекты развития Антропологии

1. Введение
2. Предмет, задачи и методы антропоспорткультуры
3. История понятия «антропология».
4. Дифференциация антропологического знания.
5. Антропология как специальная наука о человеке
6. Современное толкование: «педагогическая антропология», «спортивная антропология», «антропофизкультура» и «антропоспорткультура.
7. Биологическое и социальное в антропоспорткультуре

2. Основные этапы формирования антропологического знания

1.Антропология – наука о человеке

2. Положение человека в природе. Исследование антропогенеза.

3.Роль наследственности и среды в контроле над развитием человека

4.Онтогенез, биологический возраст и их роль в становлении антропологического знания для физкультурно-спортивных занятий.

5.Этно-антропологическое разнообразие народов мира

6. Современные климато - экологические условия и адаптивное разнообразие человека (адаптивный портрет).

7. Современная педагогическая и философская антропология как часть антропо -физ- и спорткультуры

3. Анализ и концептуальные основы физкультурно-спортивного содержания и образования

3.1 Современное состояние физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях России

3.2 Методологические и медико-педагогические основы классификации непараметрических средств в соответствии с возрастом и психофизическим состоянием детей от 3, 5 до 7,0лет

3.3 Методологические основы классификации традиционных (классических) средств физической культуры в соответствии с физическими и функциональными возможностями детей 8,0 -12 и 13-17лет

3.4 Общая характеристика конституции по антропологическим, физиологическим и биохимическим показателям.

3.5 Конституциональная преемственность в ориентации детей 3, 5 - 17 лет к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

3.6 Концептуальные и организационные основы подготовки современного специалиста по физической культуре с учетом типов конституции и региональных климато-экологических факторов

3.7 Теоретико-методическое и медико-психологическое обоснование физкультурно-спортивного образования в средней и высшей школе

4. Методы исследования в «Антропоспорткультуре»

1. Правила и методика исследований в антропоспорткультуре
2. Тотальные размеры тела.
3. Физическое развитие человека
4.Состав тела и конституция человека
5.Основные размеры головы. Пропорции тела.
6 Основные принципы и методика определения типов конституции детей 3, 5 -7,0; 8 -12; 13-17 лет.
7. Определение параметров физической подготовленности в зависимости от типов телосложения (типов конституции)
8.Определение состава и удельного веса массы тела человека
9.Определение типов осанки и кривизны позвоночника. Гониометрия.
10. Методика оценки состояния стопы (плантография)
11. Диагностика соматотипа мужчин и женщин.
12. Статистические методы в антропоспорткультуре.
13. Золотое сечение и код Фибоначи при определении телосложения

5. Программа курса «Антропоспорткультура» для слушателей дополнительного образования (тренеров и специалистов по физической культуре и спорту)

5.1 Предмет и статус дисциплины «Антропоспорткультура»
5.2 Этапы развития антропологии
53 Методологические и медико-педагогические основы классификации традиционных и непараметрических физкультурно-спортивной средств в соответствии типами конституции детей 3,5 – 17 лет5.4 Конституциональная преемственность в ориентации детей 3, 5 - 17 лет к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.
5.5 Основные методы исследования в «Антропоспорткультуре»
5.5 Методика определение телосложения детей и взрослых
5.6 Использование методов «Золотого сечения» и кода Фибоначи при определении типологических и функциональных характеристик детей и взрослых.

Черезвычайно важно, что это направление позволит сконцентрировать для обучения те дисциплины, которые обеспечат активное и полноценное освоение знаний о человеке, определяемых уровнем требований развивающегося современного общества и необходимых для осуществления преобразований и обеспечения процесса подготовки принципиально нового специалиста по физической культуре в условиях реального времени и ярко выраженных интеграционных процессов в системе физического воспитания и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. –М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
2. Коджаспирова Г. М. Педагогическая антропология: Учебное пособие. –М.: «Гардарики», 2005.
3. Куликов В. Б. Педагогическая антропология/Российская педагогическая энциклопедия: В 2 тт. Т.2. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1999. –С. 121-123.
4. Максакова В. И. Педагогическая антропология: Учеб. пособие для студ высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001.
5. Марков Б. В. Философская антропология: очерки истории и теории. –СПб.: Издательство «Лань», 1997.
6. Мартиросов Э. Г. Педагогическая антропология: Учеб. пособие/Авт.-сост. Б. М. Бим-Бад. –М.: Изд-во «УРАО», 1998.
7. Розин В. М. Человек культурный. Введение в антропологию: Учеб. пособие. –М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.
8. Салов Ю. И., Тюников Ю. С. Психолого-педагогическая антропология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
9. Лубышева Л.И. Спортивная культура в контексте интеграции идей олимпизма в современный социум./Научно-методические материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа» - Москва, 2014
10. Лубышева Л.И., Романович В.А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы./»Теория и практика физической культуры и спорта» -М., 2011
11. О. П. Панфилов, В.В. Борисова и др.Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре./ Культура физическая и здоровье// научно-методический журнал.-2012.-№ 4(40).-С. 36-39.

12. Передельский А.А. и др.»Спортивная культура в аспекте философского и социологического анализа». / Научно-методические материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа» - Москва, 2014 –С 58-60
13. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования – дисс. … д-ра пед. наук / Е. Г. Сайкина: С-Петерб. гос. академ. физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 2009.
14. Степанова, О.Н. Использование комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток / О.Н. Степанова, Е.А. Осокина // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2010. – Т. 16, № 4, Ч. 2. – С. 263-267.

ТРАЕКТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ЭКОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Петрушкина Н.П., Макунина О.А., Коломиец О.И., Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Ключевые слова: магистратура, профессиональные компетенции, экология, физическая культура, спорт.

Законодательные акты и публикации последних лет выделяют широкий круг проблем и задач, связанных с разработкой и совершенствованием содержания магистерского образования [5, 6, 8, 9, 11, 14]. Подготовка магистров в сфере физической культуры остается актуальной проблемой и требует решения ряда вопросов, среди которых разработка требований к профессиональной компетентности обучающихся является приоритетной. Это связано с тем, что подготовка современных специалистов должна не только отвечать потребностям современного общества, но и соответствовать повышенным требованиям к профессиональной компетентности, и способствовать развитию конкурентоспособной личности. Проблема подготовки магистров направления подготовки 49.04.01 Физическая культура неоднозначна в аспекте введения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3+. В соответствии с ФГОС высшего образования [9] выпускники программ магистратуры готовятся к различным видам профессиональной деятельности (педагогическая, тренерская, проектная, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская и культурно-просветительская).

В Уральском государственном университете физической культуры разработана магистерская программа «Экология физической культуры и спорта». При этом мы ориентировались на перечисленные выше виды профессиональной деятельности, научно-исследовательские и материальные ресурсы университета и потребности рынка труда. Необходимость подготовки магистров по этой программе обоснована и подробно представлена в наших публикациях [2,13,18].

Особое внимание к данному направлению подготовки связано с рядом положений. Сотрудничество международного спортивного сообщества с Россией расширяется, в связи с этим очевидна необходимость совершенствования системы экологического сопровождения сферы физической культуры и спорта, требующей грамотного и квалифицированного применения. В настоящее время экологические требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям представлены в государственных нормативных документах и законодательствах различных стран. Однако, экология как область знаний, не только рассматривает различные факторы окружающей среды, но и устанавливает закономерности взаимодействия организмов между собой и с окружающей средой.

Рядом авторов на основании проведенного анализа научной литературы и других источников информации предлагались и обосновывались необходимость экологии физической культуры и спорта как науки, а также перспективы преподавания экологии физической культуры и спорта как дисциплины в вузах физического воспитания и спорта в форме по выбору вуза [1, 3, 4, 7, 10, 15, 17].

В бакалавриате при изучении физиологии, теории и методики спорта, гигиенического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности в вузах физической культуры рассматриваются изменения, происходящие в организме спортсмена, находящегося в оптимальных условиях внешней среды (комфортная температура, чистый воздух, нормальное атмосферное давление, отсутствие излучений и интоксикаций и т.д.). Информация, касающаяся особенностей мышечной работы при различных условиях внешней среды, носит фрагментарный и поверхностный характер, в связи с чем необходимо углубленное изучение влияния экологических факторов на организм спортсмена – экологии физической культуры и спорта. Кроме того, для эффективных занятий физической культурой и спортом необходимы определенные условия окружающей среды, с другой - эти занятия как любой вид деятельности, должны сохранять здоровье человека и чистоту окружающей природы [1, 9, 10, 15].

Образовательная программа «Экология физической культуры и спорта» подготовлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом [9].

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», с профильной направленностью «Экология физической культуры и спорта» готовится к различным видам профессиональной деятельности: педагогической, тренерской, проектной, рекреационной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, культурно-просветительской. Многоаспектный ориентир на профессиональную подготовку магистра позволит выпускникам реализоваться в различных областях профессиональной деятельности, таких как: физкультурное образование, спорт, двигательная рекреация и реабилитация, пропаганда здорового стиля жизни, сферу услуг, туризм, сфера управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство.

Экология спорта и физической культуры изучает взаимоотношения человека с окружающей средой в условиях мышечных тренировок и при изменяющихся условиях среды обитания человека. Значимость изучения экологии физической культуры и спорта для квалифицированных специалистов в области физической культуры объясняется современными требованиями к организации тренировочного процесса в условиях постоянного воздействия различных экологических (эндо- и экзогенных) факторов на спортсмена [7, 12, 15].

Степень изменения физиологических функций, необходимых для эффективного выполнения мышечной нагрузки определяется уровнем работоспособности, которая отчасти генетически детерминирована, отчасти определяется состоянием здоровья и уровнем тренированности [12]. На спортивную работоспособность оказывают и факторы внешней среды (экологические факторы), которые изменяют течение биохимических реакций и процессов регуляции функций организма при выполнении мышечной работы. Негативные экологические факторы (излучения, интоксикации и др.) блокируют биохимические реакции или снижают их скорость, уменьшают физическую и умственную работоспособность, что отражается на спортивном результате. Таким образом, актуальность и важность углубленного изучения влияния экологических факторов на организм спортсмена (на основе полученных в бакалавриате знаний) – экологии физической культуры и спорта - очевидны. Для успешной профессиональной физкультурно-спортивной деятельности необходимо:

−разбираться в особенностях адаптации к физическим нагрузкам людей, проживающих в различных климатогеографических регионах, с учетом специфики питания, обмена веществ и энергии у них, влияния природных циклов и метеорологических факторов на организм человека, и спортсмена, в частности;

−знать изменения экологического равновесия организма человека при интенсивных (или недостаточных) мышечных нагрузках; а также клеточные и молекулярные механизмы развития эндоэкологических патогенных факторов и состояний, возникающих при спортивной деятельности вследствие их действия;

−владеть навыками отбора информативных критериев оценки здоровья человека при многообразии воздействий экологической системы и широком спектре ответных реакций на физическую нагрузку;

−знать механизмы адаптации и восстановления при сочетанном действии природных, экологических и адаптогенных факторов среды; корректно решать проблемы спортивного питания и т.д.; выбирать средства и методы восстановления и сохранения здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

−уметь грамотно разрабатывать профилактические мероприятия в группах риска развития патологических изменений (у спортсменов – перетренированность, травматизм и др.) с учетом позитивного и негативного влияния факторов окружающей среды;

На первом курсе магистратуры при изучении дисциплины «Экология физической культуры и спорта» (5 зачетных единиц, 180 часов) основное внимание уделяется изменениям внутренней среды организма в условиях мышечных тренировок и при действии различных внешне-средовых факторов. Выполнение мышечных нагрузок обеспечивается эффективной работой различных отделов нервной системы, опорно-двигательного аппарата, кислородтранспортных систем. В связи с этим при изучении этой дисциплины особое внимание уделяется таким вопросам как: биоэнергетика мышечной деятельности; гендерные и возрастные особенности обмена веществ и энергии; режимы работы мышц; работа кардиореспираторной системы при динамической и статической физической работе; влияние умственных и мышечных нагрузок на нервную систему; влияние мышечной работы на состав и свойства внутренней среды организма (кровь, плазма, интерстициальная жидкость) и гомеостаз; особенности адаптации организма к мышечным нагрузкам в различных экологических условиях с учетом гендерного подхода и в различные периоды онтогенеза; изменение экологического равновесия организма человека при мышечных нагрузках, гиподинамии и гипокинезии, а также средства и методы восстановления и сохранения здоровья. Таким образом, дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций: ОК-1, ОК-2, ОК-3; общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-5; профессиональных компетенций: ПК-5, ПК-8, ПК-10, ПК-11, ПК-18, ПК-23, ПК-24, ПК-25-28.

Известно, что благополучие экологической среды характеризуется здоровьем популяции и рядом демографических показателей. Здоровье индивида является результатом сложного взаимодействия комплекса факторов окружающей и внутренней среды, т.е. условия, в которых происходит спортивная

деятельность, и занятия физической культурой отражаются на здоровье человека. Необходимость умения отбора информативных методов для оценки здоровья человека связана с многообразием не только воздействий экологической системы на организм человека, но и со спектром его ответных реакций, а также с важностью разработки профилактических мероприятий в группах риска развития патологических изменений (у спортсменов – перетренированность, травматизм и др.). Эти знания и умения формируются при изучении дисциплины «Принципы оценки здоровья человека в экологической системе» (6 зачетных единиц, 216 часов) рассматриваются такие вопросы как: генетические и соматические эффекты экологических факторов, генофонд популяции и критерии оценки его состояния, показатели и критерии здоровья; демографические показатели (рождаемость и смертность, уровень и структура; особенности роста и развития, сроки становление основных функций, заболеваемость и др.), характеризующие благополучие экологической среды. Формированию системного подхода к оценке здоровья человека при воздействии экологической системы (атмосфера, водные ресурсы, почва, радиация, звуковой фон, метеорологический фон, особенности рельефа) и интерпретации результатов изучения действия экологических факторов на здоровье человека уделяется особое внимание. Зная механизмы регуляции физиологических функций организма и взаимоотношений организма с внешней средой, а также биологические маркеры воздействия экологической системы на организм, специалист сможет определять уровень адаптивных реакций организма, характеризующих защитные механизмы человека от действия неблагоприятных факторов. Усвоение принципов сохранения здоровья спортсменов позволит грамотно определить пути повышения резистентности организма к повреждающим факторам. Таким образом, изучение дисциплины «Принципы оценки здоровья человека в экологической системе» (6 зачетных единиц, 216 часов) способствует формированию компетенций: ОК-1-3, ОПК-2-5, ПК-6, ПК-7, ПК-19, ПК-23, ПК25-28.

Изучение дисциплины «Комплексное влияние экологических и природных адаптогенных факторов на сохранение и укрепление здоровья» (6 зачетных единиц, 216 часов) предусматривает приобретение магистрами знаний о положительном влиянии окружающей среды на здоровье и деятельность человека, понимание механизмов адаптации и восстановления организма при сочетанном действии природных, экологических и адаптогенных факторов среды в различных климатогеографических условиях. Обозначенные аспекты способствуют формированию следующих компетенций: ОК-1-3, ОПК-3, ОПК-5, ПК-5, ПК-7, ПК-20, ПК-23, ПК-24, ПК-25-28.

Разработка программы дисциплины «Молекулярно-биологические основы адаптации человека к физической нагрузке в различных экологических условиях» (3 зачетных единицы, 108 часов) связана с тем фактом, что особенности сценария адаптации к физической нагрузке определяются генетическими (молекулярно-биологическими) особенностями индивидуума. При изучении данной дисциплины рассматриваются вопросы, касающиеся генетической предрасположенности к занятиям конкретным видом спорта, спортивного отбора и прогнозирования спортивных результатов на основе знания генетически обусловленных психологических и морфофункциональных особенностей. Знание критических и сенситивных периодов как проявления генетического контроля и влияния внешне-средовых факторов, функционирования ювенильных генов и генов, ответственных за механизмы витаукта будет способствовать пониманию механизмов реализация наследственного влияния на формирование морфофункциональных показателей в различные периоды онтогенеза и в различных условиях внешней среды, а также учету их при организации тренировочного процесса в разных возрастных группах и в разных регионах. В рамках изучения дисциплины продолжается формирование общекультурных (ОК-1-3), общепрофессиональных (ОПК-3, ОПК-5) и профессиональных компетенций (ПК-5, ПК-7, ПК-21, ПК-23, ПК-25-28).

Согласно ФГОС высшего образования [9] при проектировании программы магистратуры образовательная организация может дополнить набор компетенций выпускников с учетом ориентации программы на конкретные области знаний. В связи с этим, кроме описанных выше обязательных дисциплин предусмотрены следующие элективные курсы: «Морфофункциональные критерии готовности к спортивной деятельности в различных экологических условиях» (6 зачетных единиц, 216 часов), «Методология оценки экзогенных факторов при занятиях физической культурой и спортом» (3 зачетных единицы, 108 часов), «Эндоэкология: закономерности морфологических изменений в организме человека в различных условиях внешней среды и в онтогенезе» (2 зачетных единицы, 72 часа), «Территориальная морфофизиология человека (на примере Уральского региона» (2 зачетных единицы, 72 часа), «Основы эргономики спортивно-оздоровительной деятельности» (3 зачетных единицы, 108 часов). Изучение этих дисциплин расширит объем практически всех компетенций, в том числе, профессиональных - в проектной, рекреационной, организационно-управленческой, научно-исследовательской и культурно-просветительской деятельности.

Особенность предлагаемой программы магистратуры заключается в междисциплинарном характере подготовки магистрантов, получивших базовые знания при обучении в бакалавриате, и в соединении специальных научных компетенций в таких областях знаний как спортивная и возрастная физиология, спортивная медицина и гигиена, экология и генетика. Программа объединяет углубленное

фундаментальное образование и развитие навыков научно-исследовательской работы, необходимых специалистам, руководителям и работникам физкультурно-спортивных структур и зарубежных организаций. Образование, полученное в рамках освоения магистерской программы «Экология физической культуры и спорта», сделает выпускников-магистров профессионалами, соответствующих современным требованиям международных спортивных институтов и бизнес-структур.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абзалов, Р.А. Экология физической культуры человека / Р.А. Абзалов, А.И. Зиятдинова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С.53 - 54.
2. Аннотация магистерская программа «Экология физической культуры и спорта» uralgufk.ru/magistratura-glavnaya/824-magisterskaya-programma-ekologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta.html
3. Болховский, Р.Н. Аспекты экологического подхода к теории и практике физической культуры и спорта / Р.Н. Болховский, В.Б. Карпенко, А.В. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №8. – С.51 - 52.
4. Волосникова, Т.В. Подготовка специалистов по физической культуре к работе в экологических условиях мегаполиса / Т.В. Волосникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Вып. 3. – С. 23 - 27.
5. Горшенин, А. Ю. Магистратура как инновационно-ориентированная образовательная среда / А.Ю. Горшенин. – Вестник Псковского государственного университет. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2014. – №4. – С.155-160.
6. Кон, Е.Л., Фрейман В.И., Южаков А.А., Кон Е.М. К вопросу о формировании компетенции при разработке основной образовательной программы / Е.Л. Кон, В. Фрейман, А.А. Южако, Е.М. Кон // Открытое образование. – 2013. – №2. – С. 4-10.
7. Левандо, В. А. Экология спорта как раздел спортивной науки. Механизм развития эндоэкологических патогенных факторов при спортивной деятельности / В.А.Левандо, Л.А. Калинкин, Б.А. Емельянов // Вестник спортивной науки. – 2011. – №2. – С.50-54.
8. Матвеев, А.П. Методологические подходы к формированию концептуальных основ стандарта подготовки магистра физической культуры / А. П. Матвеев, Г.В. Барчукова, Е.Б. Мякинченко, И. В. Уголькова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №12. – lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2000N12/p5-8.htm (дата обращения: 15.01.2015)
9. Министерство образования и науки Российской Федерации Приказ от 3 июня 2013 г. №466 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 32.04.02 Физическая культура (уровень магистратуры) fgosvo.ru (дата обращения: 18.01.2015)
10. Неверкович, С.Д. Спорт и окружающая среда: перспективы развития / С.Д. Неверкович, В.А. Хоточкин, Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2001. – №3. – С.24 - 29.
11. Немыкина И. Н. Новые подходы к построению содержания магистерских программ / И.Н. Немыкина. – Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №2. – С 144.
12. Петрушкина, Н.П. Возрастная физиология / Н.П. Петрушкина, Е.В. Жуковская. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 300 с.
13. Петрушкина, Н.П. Магистерская программа «Экология физической культуры и спорта» / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, О. А. Макунина. - Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – №6 (112). – 2014. – С. 148- 154.
14. Посельская, Л. Н. Реализация магистерских программ в системе высшего профессионального образования / Л. Н. Посельская. – Ученые записки ИМЭИ. – 2014. – Т. 4. – №1. – С. 90-93.
15. Цыганенко, О.И. Экология физической культуры и спорта как наука и перспективы ее преподавания в вузах физического воспитания и спорта / О.И. Цыганенко, Н.А. Склярова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №5. – С. 110-115.
16. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html (дата обращения: 18.01.2015)
17. Berdus, M.G. Sports ecological education and ecological of sports / M.G. Berdus // Modern Olympic sports for all. – Warsaw, 2002. – P. 236 - 237.
18. Petrushkina, N. “Sport ecology” – a qualified in the field of physical education and sport science training program / N. Petrushkina, O. Makunina, O. Kolomietz // Asta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis : Seventh Conference of Baltic Society of Sport Sciences, May 7-9, 2014. Tartu, Estonia. – Tartu, 2014. – P. 140.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сердюкова Е. Н., преп. физ. культуры, Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, проблемы в системе физической культуры, подготовка квалифицированных кадров.

Введение. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Актуальность исследования. Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания как среди школьников, так и учащейся молодежи.

Цель исследования ― исследовать современные проблемы системы физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества и указать средства практического решения данных вопросов.

Результаты исследования. В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).

В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентоспособных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Не менее актуальной представляется также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации.

Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени предопределяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи белорусской спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Выводы. Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.
2. Полиевский С. А., Лакшин А.М., Ковтун М.В. и др. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С. А Полиевский, А.М. Лакшин, М. В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №3. - С. 19

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ С ДЕВОЧКАМИ 8-9 ЛЕТ

Тяжельникова Ю. В., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Ключевые слова: хореография, компетенции хореографа, педагог-хореограф, эффективность занятий хореографией

В настоящее время при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет особое внимание начинает уделяться профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли, а именно педагогов-хореографов. Доказано, что личность педагога во многом определяет мировоззрение детей младшего и среднего возраста, поскольку для них педагог является предметом подражания. В исследовании Валукина М.Е. доказано, что «определяющим в процессе театральной педагогической деятельности мастеров хореографии, в конечном итоге, становится творческая индивидуальность учителя. Все же остальное - система упражнений, качество выполняемых элементов, включая артистизм ученика - это во многом лишь форма воплощения личности педагога, нашедшая свое продолжение в искусстве других личностей - воспитанных им артистов российского балета» [1.с.120]. Вместе с тем, в современном обществе наблюдается утрата классических ценностей, таких как грация, возвышенность, невинность, доброта и так далее, а на смену им приходит стремление к максимальной раскрепощённости, откровенности, все большее внимание уделяется свободному самовыражению, как например, во время исполнения уличных танцев.

Вышесказанное подчеркивает актуальность и практическую значимость проведения исследования в данной области с его последующим внедрением в практику.

Цель исследования заключается в анализе текущего уровня профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет, выявлении ключевых текущих проблем, а также определении перспектив совершенствования качества преподавания хореографии.

При проведении исследования были применены следующие методы исследования, последовательно взаимодополняющие друг друга:

1) анализ литературы в части хореографии, педагогики, этической и эстетической литературы а также анализ различных методик преподавания хореографии для девочек в возрасте 8-9 лет;

2) были применены социологические методы исследования, в рамках чего были проведены беседы с преподавателями хореографии для данной возрастной группы, а затем непосредственно с обучаемыми и их родителям, также было проведено анкетирование указанных лиц;

3) в рамках исследования были также использованы организационные методы, а именно педагогическое наблюдение за указанной возрастной группой;

4) для формализации полученных результатов были применены методы статистической обработки данных.

Таким образом, все исследование можно условно разделить на 4 этапа:

1 этап. Подготовительный. В рамках данного этапа был проведен глубокий анализ литературы по изучаемой теме. Кроме того, был проведен анализ учебных программ ведущих ВУЗов России, осуществляющих подготовку студентов по направлению «хореография», а также основные требования большого количества вакансией на должность «хореограф» для работы с девочками 8-9 лет.

Проведённое исследование позволило выделить основные компетенции преподавателя хореографии, работающего с девочками в возрасте 8-9 лет. Краткие результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Основные компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет

№	Компетенция	Содержание
1	Способность осуществлять программное и методическое обеспечение учебного процесса по хореографии	Понимание целей и задач образовательного процесса, сути педагогического воздействия на учащегося, умение применить на практике основных методы педагогической деятельности, знание содержания и структуры программ и методических рекомендаций в области педагогической деятельности

2	Способность участвовать в научно-методическом обеспечении деятельности хореографических коллективов, этнокультурных учреждений и организаций	Знание основных формы научно-методического обеспечения деятельности хореографических коллективов, способность самостоятельно составлять план научно-методической деятельности хореографических коллективов
3	Способность участвовать в организационно-методическом обеспечении, подготовке и проведении хореографических фестивалей, смотров, конкурсов, праздников, мастер-классов	Понимание специфики проведения конкретного мероприятия в различных формах, умение разрабатывать план и программу проведения мероприятия, а также осуществлять координацию подготовки и проведения мероприятия
4	Владеть основными формами и методами этнокультурного образования, педагогического руководства любительским хореографическим коллективом	Знания в области этнокультурного образования. Способность применить на практике основные формы и методы педагогического руководства самодеятельными творческими хореографическими коллективами.
5	Владеть способами формирования системы контроля качества хореографического образования в соответствии требованиями образовательного процесса	Знание форм и методов контроля качества образования, различные виды контрольно-измерительных материалов, способность дозировать специфическую физическую нагрузку обучающихся во время репетиционных занятий. Способность выявить одаренных детей.

Систематизация основных компетенций специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет позволила структурировать минимальный набор компетенций педагога-хореографа, а также кратко раскрыть суть каждой из компетенций. Кроме того, подобная систематизации позволила перейти ко второму этапу данного исследования.

2 этап. Исследование. На данном этапе проведены беседы с преподавателями хореографии для данной возрастной группы, а затем непосредственно с обучаемыми и их родителям, также было проведено анкетирование указанных лиц.

3 этап. Наблюдение. Во время этого этапа проводилось наблюдение за групповыми занятиями хореографией с девочками 8-9 лет у 5 разных педагогов-хореографов в возрасте от 20 до 50 лет.

4 этап. Обработка данных. В рамках данного этапа все полученные данные были систематизированы, а результаты представлены в наглядной форме таблиц и рисунков.

Проведённое исследование позволило получить результаты оценки текущего состояния соответствия компетенций специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет, что наглядно отражено в таблице 2. Результаты представлены в процентном соотношении на основе беседы и анкетирования 5 педагогов-хореографов и 50 родителей занимающихся у них девочек.

Таблица 2. Результаты анализа текущего состояния компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет,%

№	Компетенция	Уровень соответствия	Самооценка педагогов-хореографов	Мнение родителей обучающихся
1	Способность осуществлять программное и методическое обеспечение учебного процесса по хореографии	□полное соответствие □частичное соответствие □несоответствие	□100% □0% □0%	□70% □30% □0%
2	Способность участвовать в научно-методическом обеспечении деятельности хореографических коллективов, этнокультурных учреждений и организаций	□полное соответствие □частичное соответствие □несоответствие	□ 100% □ 0% □ 0%	□ 70% □ 30% □ 0%
3	Способность участвовать в организационно-методическом обеспечении, подготовке и проведении хореографических фестивалей, смотров, конкурсов, праздников, мастер-классов	□полное соответствие □частичное соответствие □несоответствие	□ 90% □ 10% □ 0%	□ 90% □ 10% □ 0%
4	Владеть основными формами и методами этнокультурного образования, педагогического руководства любительским хореографическим коллективом	□полное соответствие □частичное соответствие □несоответствие	□ 100% □ 0% □ 0%	□ 80% □ 20% □ 0%

5	Владеть способами формирования системы контроля качества хореографического образования в соответствии требованиями образовательного процесса	□полное соответствие □частичное соответствие □несоответствие	□ 90% □ 10% □ 0%	□ 70% □ 30% □ 0%

Анализ полученных результатов показал, что сами педагоги-хореографы склонны оценивать свое соответствие требуемым профессиональным компетенциям выше, чем родители занимающихся у них девочек. При этом, очевидно, что родители дают поверхностное суждение, а профессиональный педагог-хореограф, вероятно, нашел бы больше несоответствий.

В ходе исследования были опрошены и сами занимающиеся девочки, результаты представлены на рисунке 1 и 2.

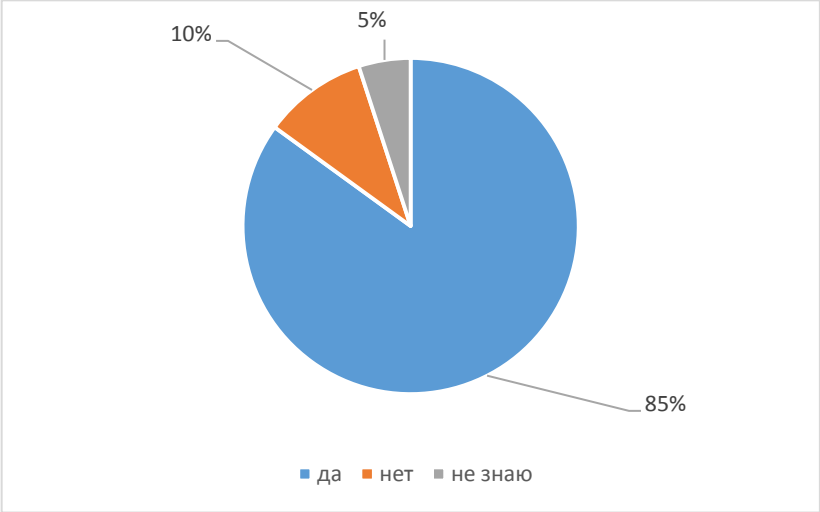


Рисунок 1 –Результаты ответа на вопрос «Когда вырастешь хотела бы ты быть как учительница?»

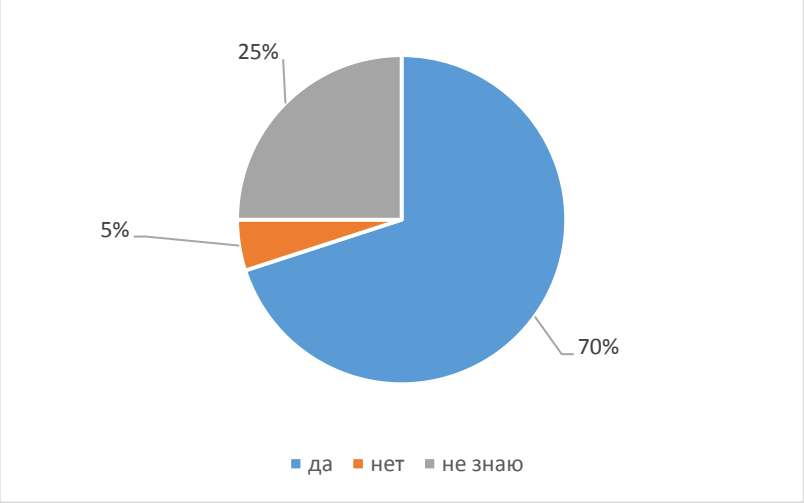


Рисунок 2 –Результаты ответа на вопрос «Твоя учительница самая лучшая?»

В ходе исследования подтвердилось высокое значение роли педагога-хореографа в заинтересованности девочек 8-9 лет при занятиях хореографией, а также влияние личности педагога-хореографа на эффективность этих занятий.

Таким образом, считаем, что к основным проблемам формирования профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет можно отнести:

1) завышенные результаты оценки собственных профессиональных качеств;
2) недостаточно высокий уровень профессиональной подготовки педагогов-хореографов;
3) недостаточно высокий уровень у педагога-хореографа способности увлечь и заинтересовать учеников, харизмы, личного примера;
4) нежелание педагога-хореографа повышать свой профессиональный уровень

В этой связи, считаем, что с целью повышения уровня профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет можно рекомендовать:

1) проводить просветительскую работу со студентами вузов по специальности «хореография»;

2) повышать уровень сознательности педагогов-хореографов через систему обязательного повышения квалификации;

3) чаще осуществлять проведение различных профессиональных конкурсов среди педагогов-хореографов и т.д.

По результатам проведенного исследования были получены следующие результаты и сделаны выводы:

1. Были систематизированы основные компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет, что позволило структурировать минимальный набор компетенций педагога-хореографа, а также кратко раскрыть суть каждой из компетенций.

2. Исследование показало,что сами педагоги-хореографы склонны оценивать свое соответствие требуемым профессиональным компетенциям выше, чем родители занимающихся у них девочек.

3. В ходе исследования подтвердилось высокое значение роли педагога-хореографа в заинтересованности девочек 8-9 лет при занятиях хореографией, а также влияние личности педагога-хореографа на эффективность этих занятий.

4. В работе были выделены основные проблемы формирования профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет

5. Были выделены основные направления повышения уровня профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет необходимо.

Представленное выше исследование, позволяет сделать вывод, что в настоящее время существует ряд проблем адекватной оценки профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией с девочками 8-9 лет, что, учитывая высокую социальную значимость данных занятий для личности растущих девочек, требует разработки комплекса мер с государственным участием, направленных на повышение уровня профессиональной компетенции специалистов физкультурно-оздоровительной отрасли при проведении занятий хореографией.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Валукин М.Е.. Роль личности педагога хореографии в обучении мужскому танцу: Дис. канд. искусствоведения. Москва. 1999. - 147 с.
2. Карпенко В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 200 с.
3. Попова Е.Н. Формирование эстетических компетенций и ориентаций в процессе профессиональной подготовки студентов педагогического университета :На примере хореографии: Дис. канд. педагогических наук. Самара. 2005. - 186 с.
4. Юрьева М.Н., Макарова Л.Н. Компетентностная модель выпускника-хореографа // Высшее образование сегодня. 2010. № 4. С. 50-53.
5. Юрьева М.Н., Макарова Л.Н. Повышение квалификации педагога-хореографа: компетентность и развитие // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 12-1 (104). С. 108-113.

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

Ушкова Н.С, Сердюкова Е.Н, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Ключевые слова: спорт, Гомельский государственный университет, здоровье, физическая культура и спорт, студенты, выпускники, умение, навыки.

В настоящее время физическое здоровье нации напрямую зависит от специалистов в области физической культуры и спорта и медицинских учреждений. Вместе с тем не следует забывать, что спорт индивидуален для каждого человека, не стоит создавать единую программу по поддержке физического здоровья в регионах, в силу различия между людьми.

Цель исследования: оценить состояние и перспективы формирования профессиональной компетенции специалистов физкультурно-спортивной отрасли в Республике Беларусь, на примере Гомельского государственного университета.

Предлагается рассмотреть состояние, проблемы и перспективы формирования профессиональной компетенции специалистов физкультурно-спортивной отрасли на примере студентов и выпускников ГГУ им. Ф. Скорины.

В 1949 году решением правительства БССР при Гомельском государственном педагогическом институте им. В.П. Чкалова был открыт факультет физического воспитания. Первый выпуск на факультете состоялся в 1953 году, его окончили 13 человек. С этого времени спортивно-массовая жизнь не только на факультете, но и во всем вузе получила новый импульс. Ведь одновременно с учебно-тренировочным процессом проводились массовые мероприятия: спартакиады, соревнования по разным видам спорта, утренняя гигиеническая гимнастика, туристические походы и многое другое.

В настоящее время факультет физической культуры гомельского университета, состоит из 5 кафедр.

1) Кафедра спортивных дисциплин. Также проводит курсы по «Повышение спортивного мастерства» (ПСМ) на кафедре сформировано 19 групп. Ведущие студенты-спортсмены этих групп являются членами национальных команд по игровым видам спорта, единоборствам, пауэрлифтингу и гимнастике, что позволяет сборным командам университета регулярно занимать призовые места на первенствах вузов Республики Беларусь.

2) Кафедра теории и методики физической культуры (ТМФК). Основными задачами которой является:

– организация и осуществление на высоком уровне учебной, научно-методической работы по закрепленным за кафедрой учебным дисциплинам;

– проведение воспитательной работы среди студентов;

– организация и проведение научных исследований по профилю кафедры;

– подготовка научно-педагогических и педагогических кадров, повышение их квалификации

3) Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта. На данной кафедре готовят спортсменов к олимпийским играм, многие чемпионы, являются выпускниками данной кафедры. Кафедра оборудована всем необходимым для тренировки спортсменов: открытыми и закрытыми спортивными площадками, имеется бассейн и многое другое.

4) Кафедра оздоровительной и лечебной физкультуры (ОЛФК). Мировая практика свидетельствует о том, что в лечении больных все большую роль играют дисциплины, способствующие быстрейшей физической реабилитации организма. Во многих странах расширяется подготовка таких специалистов, получивших название реабилитологов физического состояния или кинезитерапевтов. Одним из важнейших аспектов подготовки реабилитологов является лечебная физическая культура.

5) Кафедра физического воспитания и спорта. Готовит непосредственно преподавателей физической культуры. Для желающих заниматься спортом более активно организованы различные спортивные секции. При желании в секцию может попасть и новичок, подтверждающий свой выбор серьезной тренировочной работой. Можно перечислить наиболее популярные из них: волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон, карате, гиревой спорт, пауэрлифтинг, многоборье, вольная борьба, силовая гимнастика, аэробная гимнастика, таэквондо, плавание. Студенты, занимающиеся в секциях, принимают участие в городских и республиканских соревнованиях, где занимают призовые места [1].

В результате трудов преподавателей нашего университета и личной мотивации учащихся, некоторые наши студенты смогли добиться высоких результатов в спорте. Ведущие спортсмены факультета достойно представляют Беларусь на международных соревнованиях самого высокого ранга. Славу ему принесли Олимпийские чемпионы Леонид Гейштор (гребля на байдарках и каноэ) и Елена Рудковская (плавание). Серебряные медалисты олимпийских игр: Наталья Сазанович (легкая атлетика), Сергей Смаль (вольная борьба), Андрей Кравченко (легкая атлетика). Бронзовые медали завоевали: Евгений Гавриленко (легкая атлетика), Николай Киров (легкая атлетика), Антонина Мельникова (гребля на байдарках), Наталья Стасюк (гребля академическая), Вугар Оруджев (борьба вольная), Наталья Сазанович (легкая атлетика), Елена Рудковская (плавание), Ирина Ятченко (легкая атлетика), Вячеслав Макаренко (борьба греко-римская).

Многие воспитанники факультета были участниками Олимпиад, становились победителями и призерами чемпионатов мира, Европы. В 2002 году студентка факультета физической культуры Алла Цупер, многократная победительница этапов Кубка Мира по фристайлу, представляла нашу страну на зимних Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити. В 2014 году Алла Цупер стала олимпийской чемпионкой.

На Олимпиаде в Пекине в 2008 году в олимпийской команде участвовали шесть представителей нашего факультета. Серебряный призер XXIX Олимпийских игр в десятиборье Андрей Кравченко, метатель копья Владимир Козлов (восьмое место), участники игр Ксения Приемко (тройной прыжок), Ольга Сергиенко (прыжки в длину), Андрей Демьяненко, Евгений Носов (академическая гребля) − 12 место. Бронзовый призер Паралимпийских игр в Пекине по плаванию Владимир Изотов [1].

Однако можно выделить следующие проблемы выпускников и студентов факультета физической культуры.

1) Послевузовое распределение, многих студентов отправляют отрабатывать далеко от места жительства, не предоставляя достойных условий для жизни.

2) Изменение климатических условий в стране, в последние годы в республике, довольно тёплые зимы, поэтому студенты не могут в полной мере тренироваться к зимним видам спорта, в виду отсутствия необходимых условий.

3) Отсутствие достойной оплаты труда – это наверное наиболее важный аспект, для будущих специалистов, т.к. нет заинтересованности в дальнейшем работать по специальности.

Также к недостатком можно отнести то, что в настоящее время в Республике Беларусь отсутствует единая технология преподавания здравоведческих аспектов в вузах. По-прежнему, в качестве критерия здоровья доминирует оценка физической подготовленности и лишь формально приводится перечень знаний и умений сохранять и укреплять здоровье без контроля знаний за усвоением этого материала [4].

Образовательный компонент программы физического воспитания студентов высших учебных заведений предусматривает выделение только 2 часов на тему «Здоровый образ жизни – основа творческого долголетия». Что явно недостаточно. Тогда как в настоящее время остро стоит проблема совершенствования программы физического воспитания вузов Республики Беларусь, повышения ее оздоровительной направленности средствами закаливания, расширение и углубление ее образовательного компонента в вопросах формирования теоретико-методологических знаний в области ЗОЖ.

Можно также выделить ряд преимуществ:

1) возможность поступления без вступительных экзаменов;

2) большое количество бюджетных мест.

Таким образом, в соответствии с возросшими требованиями к специалистам в рыночных условиях становится вполне очевидной, чтобы образовательные учреждения должны быть нацелены на подготовку специалистов новой формации. Резко возрастает значимость социальной активности и личностных качеств, организаторских и коммуникативных способностей специалистов физкультурного профиля. Сейчас оказывается недостаточным уметь только обучать и тренировать. Наряду с этими умениями, крайне важным является способность формировать убеждение и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Решение данной проблемы неразрывно связано с совершенствованием качества профессионального физкультурного образования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Факультет физической культуры [Электронный ресурс] / Кафедры – Режим доступа: http: // physcult.gsu.by – Дата доступа: 22.10.2015

2. Костюченко В.Ф., Кульназаров А.К. Профессионализм в сфере физической культуры: учебное пособие. – Алматы, ТОО «Казстатинформ», 2004. – с. 9.

3. Орехов Л.И., Караваева Е.Л. Проблема укрепления здоровья современной молодежи // Вестник физической культуры. – 2002. – №2. – с. 52 – 56.

4. Лебедева Н., Лосицкий Е. Совершенствование профессионального физкультурного образования кадров для дошкольных и школьных учреждений. «Олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы 5 междунар. научного конгресса. Гл. ред. М.Е. Кобринский.- Мн., Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – 310с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область)

Издательство «Перо»
109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33,стр. 27, офис 105
Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36
Подписано к использованию 12.11.2015.
Объем 11,7 Мбайт. Электрон. текстовые дан. Заказ 662.