

Министерство спорта РФ
Уральский государственный университет физической культуры



**«Современные методы
организации тренировочного процесса,
оценки функционального состояния
и восстановления спортсменов»**

**Материалы
Всероссийской научно-практической
конференции**

24–25 октября 2017

Том 2



Челябинск
2017

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РФ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА,
ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

Том 2

г. Челябинск
2017

УДК 796.015+796:61+796:34+796.5
ББК 75.15+75.09+75:67+75.8

Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 2. – 380 с.

Сборник включает тексты научных статей участников Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов» (включена в план проведения научных конгрессов и конференций Минспорта РФ, приказ Министерства спорта РФ №1357 от 29.12.2016).

Представлены материалы по актуальным проблемам организации тренировочного процесса, технологиям подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва. Представлены современные подходы к медико-биологическому сопровождению тренировочного процесса, диагностики функционального состояния, выбору методов реабилитации. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

Сборник материалов конференции выпущен при финансовой поддержке Минспорта РФ.

ISBN 978-5-93216-501-0

Редакционная коллегия:

Быков Е. В., д.м.н., профессор
Сериков С. Г., д.п.н., профессор
Коломиец О. И., к.б.н., доцент

© Коллектив авторов, 2017
© УралГУФК, 2017

Алексеева Н.Д., Зиновьев А.Н. Ивачев А.А.
 Россия, г. Санкт-Петербург
 Балтийский государственный технический университет
 «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова
 alexeeva@fgssr.ru

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ

Аннотация. Остро стоит проблема реабилитации людей с такими диагнозами как ДЦП, аутизм, синдром Дауна, а также с проблемами слуха и зрения. Одним из инновационных способов реабилитации детей-инвалидов является горнолыжный спорт. В исследовании участвовали 50 человек. Эффективность реабилитации определялась пятью критериями: количество спусков, психоэмоциональное состояние, использование адаптивного горнолыжного снаряжения, уверенность в себе, спастические симптомы. Данные исследования показали, что даже за минимальный курс занятий в 10 дней произошли значительные изменения, связанные с психическим и физическим состоянием детей. У занимающихся улучшилась координация движений и осанка, увеличилась выносливость, произошли изменения с психикой, улучшилось эмоциональное состояние, отмечалось снижение спастических симптомов. Из данных исследования можно сделать предположение о том, что при продолжении курса реабилитации положительная динамика будет прогрессировать, состояние физического и эмоционального здоровья будет улучшаться.

Ключевые слова: реабилитация, горнолыжный спорт, ДЦП, аутизм, синдром Дауна.

Alekseeva N., Zinovyev A., Ivachev A.
 Russia, Saint-Petersburg
 Baltic state technical university
 «VOENMEH» named after D.F. Ustinov

ALPINE SKIING AS A WAY OF REHABILITATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Abstract. There is a problem of rehabilitation of people with such diagnoses as cerebral palsy, autism, Down's syndrome, as well as hearing and vision problems. Alpine skiing is one of the innovative ways to rehabilitate disabled children. The study involved 50 people. The effectiveness of rehabilitation was determined by five criteria: the number of runs per training, the psychoemotional state, the use of adaptive ski equipment, self-confidence, spastic symptoms. The data of the research showed that even for the minimum course of studies in 10 days of the changes that have occurred related to the mental and physical state of children. Workers improved coordination of movements and posture, increased endurance, there were changes with the psyche, the emotional state improved, and the spastic symptoms decreased. From the data of the study, it can be assumed that when the course of rehabilitation continues, the positive dynamics will progress, the state of physical and emotional health will improve.

Keywords: rehabilitation, alpine skiing, cerebral palsy, autism, Down's syndrome.

Актуальной проблемой на сегодняшний день является рост количества детей с ограниченными возможностями здоровья. Причины рождения таких детей различны: от повышенного артериального давления, стрессов и употребления алкоголя во время беременности до патологии родовой деятельности. В связи данной проблемой остро встает вопрос об эффективных способах реабилитации. Одним из таковых являются горные лыжи.

Дети и взрослые с различными проблемами здоровья, такими как диагноз ДЦП (детский церебральный паралич), аутизм, синдром Дауна, нарушения зрения и слуха, получили возможность заниматься эффективной реабилитацией и социализацией с помощью горнолыжного спорта [1]. Стандартный курс включает в себя 10 занятий с инструктором. В зависимости от диагноза и тяжести заболевания занимающиеся совершают спуски самостоятельно или с помощью специального оборудования: аутригеры и сноу слайдер [2]. Аутригер – специальное приспособление для катания на горных лыжах инвалидов с травмой нижних конечностей, напоминает собой костыли на лыжах. Сноу слайдер – ходунки, адаптированные для катания на горных лыжах.

Нами было проведено исследование, в котором участвовало 50 человек, имеющих проблемы здоровья. Оценка эффективности реабилитации проводилась по следующим критериям:

1. Количество спусков на первом и десятом занятии;

2. Психоэмоциональное состояние на первом и десятом занятии по 10-балльной шкале;
3. Использование специального инвентаря на первом и десятом занятии (самостоятельно/сноу слайдер/аутригеры);
4. Уверенность в себе на первом и десятом занятии по 10-балльной шкале;
5. Сокращение спастических симптомов.

Обработка данных исследования показала:

1. В среднем к концу курса занимающиеся стали выполнять на 3 спуска больше, чем в начале, что говорит о развитии выносливости у занимающихся;
2. Психоэмоциональное в среднем улучшилось на 5 баллов. Многие дети, которые были замкнуты в себе, к концу курса заговорили с инструкторами, некоторые даже смогли заниматься в группе, что говорит о положительном влиянии занятий на социальную адаптацию.
3. В начале курса 20% занимающихся могли спуститься самостоятельно, 50% – с использованием аутригеров, 30% – с использованием сноу слайдера. К концу курса значительно увеличилось число занимающихся, которые смогли самостоятельно спуститься по склону, оно составило 60%. Количество занимающихся с аутригерами сократилось до 20%, катающихся со сноу слайдерами – также до 20%.
4. Уверенность в себе возросла в среднем на 6 баллов.
5. Более 70% родителей отметили снижение спастических симптомов у детей.

Для каждого из занимающихся реабилитация дала разный эффект. У одних улучшилась координация движений и выносливость, у других в большей мере произошли изменения с психикой и улучшилось эмоциональное состояние, у третьих улучшилась осанка и отмечалось снижение спастических симптомов. Данные подтверждают эффективность методики реабилитации людей с ДЦП, аутизмом, синдромом Дауна, нарушениями зрения и слуха посредством занятий горнолыжным спортом.

Список литературы

1. Зиновьев Н.А. Применение технических средств подготовки в горнолыжном спорте / Н.А. Зиновьев, М.В. Давыдов, Е.А. Изотов / Роль инноваций в трансформации современной науки: сборник статей международной научно-практической конференции: в 4-х частях. – 2016. – С. 107-109.
2. Алексеева Н.Д. Проблемы детского горнолыжного спорта в России / Н.Д. Алексеева, Н.А. Зиновьев, Н.В. Пелагеич / Инновационные технологии научного развития: сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 103-105.

Артемяева Л. Ф.
Россия, Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
artlu21mail.ru

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Необходимость использования новых видов физической рекреации с целью восстановления физических, психоэмоциональных, интеллектуальных сил спортсмена продиктовано появлением, их последовательным развитием и распространением среди различных слоев населения. Многообразие новых спортивных игр и действий, перечисленных в статье могут иметь как самостоятельный, так и дополнительный вид двигательной активности личности в различные периоды спортивной тренировки, не нарушения целостности циклов тренировочного процесса.

Ключевые слова: новые виды физической рекреации (боулинг, пейнтбол, рекреационный (досуговый) пейнтбол, бильярд, бейсджампинг, кайтинг, параглайдинг, паркур, сноускейт, спелеотуризм, фри-дайвинг, футбэг, хелиски или хелибординг), рекреационная деятельность.

Artemyeva L. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

TO THE QUESTION OF USE TYPES OF PHYSICAL RECREATION FOR RECUPERATION OF ATHLETES

Annotation: The necessity of using new types of physical recreation for the purpose of restoring the physical, psychoemotional, intellectual strength of an athlete is dictated by the appearance, their consistent development and dissemination among various strata of the population. The variety of new sports games and activities listed in the article can have both an independent and an additional kind of motor activity in the personality during different periods of sports training, without violating the integrity of the cycles of the training process.

Keywords: new types of physical recreation (bowling, paintball, recreational paintball, billiards, base jumping, kiting, paragliding, parkour, snowscape, speleotourism, free-diving, footbag, heliski or heliboarding), recreational activities.

В современных условиях при использовании видов физической рекреации для восстановления сил спортсменов, необходимо напомнить смысловое значение понятия «рекреация». По мнению В.А. Квартальнова, феномен «рекреации» представляется как - расширенное воспроизводство физических и эмоциональных сил интеллекта человека; любая игра, развлечение, использованные для восстановления физических и умственных сил; сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе (уик – энд.); перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивая возможность активной деятельности при различных условиях, характере и изменениях окружающей среды; цивилизованный отдых, обеспечиваемый различными видами профилактики заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристическими мероприятиями, а так же в процессе занятий физическими упражнениями [1].

Согласно приведенной точке зрения следует выделить три последовательные фазы рекреации: образ отображает характер и структуру рекреационных потребностей и формируемой ими избирательности времени мест и форм отдыха; ситуация характеризует систему рекреационных занятий; след определяет эффективность рекреации, включая эмоциональные аспекты – воспоминания.

В научной литературе нами выявлено достаточно большое разнообразие материалов о тех или иных аспектах физической рекреации. В создании концепцию физической реакции, позволяющей отразить целостную картину осуществления этого явления, была предпринята ученым Бердусом М.Г. (2000). Автор справедливо предполагает, что процессы восстановления, происходящие под воздействием физической рекреации, осуществляются в соответствии с закономерностями процессов адаптации и динамики работоспособности под воздействием организованных нагрузок, наиболее детально исследованных в теории спортивной тренировки. Физическая рекреация представляет собой педагогически организованной двигательной деятельностью, выступающей в форме действий или в форме деятельности, направленное на восстановление эпизодически и хронически, и патологически сниженной физической и психической работоспособности человека с помощью физических упражнений, современных технологий физической культуры, на основе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом, а так же использования природных гигиенических факторов. В этом определении обозначена сфера ее применения (физические упражнения, природные и гигиенические средства как дополнительные средства физической культуры).

На сегодня, в эволюции рекреационной деятельности наблюдаются следующие тенденции: возрастание относительного значения оздоровительных, спортивных и познавательных занятий; относительное снижение лечебных занятий; возникновение новых, ранее не практиковавшихся рекреационных занятий (боулинг, пейнтбол, рекреационный (досуговый) пейнтбол, бильярд, бейсджампинг, кайтинг, параглайдинг, паркур, сноускейт, спелеотуризм, фри-дайвинг, футбэг, хелиски или хелибординг и др.). В современных условиях для России характерно распространение нескольких новых видов физической рекреации, которые находят применение среди различных возрастных групп населения (от детей до людей средних лет) и социальных слоев общества (от школьников и студентов до менеджеров и руководителей организаций и солидных фирм), а также среди спортсменов различных видов спорта и квалификации. Наиболее востребованными для организации и проведения рекреационной деятельности на сегодня являются следующие относительно новые виды физической рекреации, с использованием различных физических упражнений и многообразных движений; снимающие психологическое напряжение после трудового дня, укрепляющие имеющиеся физические качества и формирующие стрессоустойчивость и волевые качества.

На сегодня наиболее популярными видами физической рекреации являются следующие спортивные игры и действия:

боулинг (от англ. to bowl — катить) — спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли. Цель игры — сбить с помощью как можно меньшего количества пускаемых руками шаров кегли, установленные особым образом в конце безбортовой дорожки;

пейнтбол (англ. Paintball — шар с краской) — командная игра с применением ручного пневматического оружия (называемого маркером), стреляющего капсулами с краской, разбивающимися при ударе о препятствие и окрашивающими его;

рекреационный (досуговый) пейнтбол, как яркий и увлекательный вид спортивной и досуговой деятельности, обладает всеми преимуществами командных мероприятий. Для отдыха пейнтбол в первую очередь рекомендован как командная игра, в процессе которой в организме человека генерируется в больших количествах адреналин;

бильярд (фр. billard, от фр. bille — шар) — собирательное название нескольких настольных игр с разными правилами. Объединяет их передвижение шаров с помощью кия по бильярдному столу. Бильярдная игра может быть рекомендована как одно из вполне доступных, способствующих поддержанию у человека правильной осанки и хорошей физической формы. Кроме того, он развивает глазомер, вырабатывает чёткость и координацию движений, быструю реакцию, находчивость. Постепенно игрок приучается к терпению и хладнокровию. В то же время бильярд — прекрасное средство отдыха. Он снимает накопившееся нервное напряжение в первые же минуты. Играющий почти полностью отвлекается от повседневных мелочей и отдаётся увлекательному состязанию;

бейсджампинг (англ. BASE jumping) — экстремальный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов. Бейсджампинг – это, в дословном переводе с английского, прыжки со зданий, электростанций, мостов. Бейс-прыжки совершаются с намного более низких высот, и падение происходит в непосредственной близости от объекта, с которого прыгает джампер;

кайтинг (kiting, power kiting) - это любой вид спорта, где используется тяговая сила спортивных кайтов - воздушных змеев. Несмотря на то, что конструкция оборудования для кайтинга и техника управления спортивным кайтом в движении имеют много общего с парапланерным спортом, вейкбордингом, серфингом и виндсерфингом, это совершенно новый, уникальный и экстремальный спорт не похожий ни на что на свете. Воздушный змей-монстр(кайт) с устрашающей силой буксирует Вас за собой. Кайт можно использовать круглый год, хотя условно кайтинг разделяют на зимний и летний. Такое деление разумно с точки зрения применяемых типов спортивных кайтов. С точки зрения поверхности для катания имеет смысл делить на кайтсерфинг (kitesurfing) - катание по воде, обычно летом и в теплой воде, но это не исключительное правило; сноукайтинг (snowkiting) - катание по снегу зимой и лендкайтинг (landkiting) - катание по земле, достаточно твердой, чтобы применить колесную технику;

параглайдинг (англ. paragliding) — полёты на параплане. Это не прыжки с управляемым парашютом, а настоящий полет на крыле с использованием энергии восходящих потоков воздуха. Чаще всего пилоты стартуют на склонах холмов, сопок или гор, строго против ветра, используют восходящий динамический поток и, набрав достаточную высоту (до 3500 м), уходят на маршрут, используя попадающиеся термические потоки;

паркур (фр. parkour, искажённое от parcours, parcours du combattant — дистанция, полоса препятствий). Паркур — искусство рационального преодоления препятствий и стиль жизни, основанный французом Давидом Беллем. Сутью паркура является движение вперёд и преодоление любых появляющихся на пути препятствий. Паркур — это умение владеть своим телом, это физическая и координационная готовность к любым жизненным ситуациям. Составляющими паркура являются сила, скорость, выносливость, ловкость и баланс. Паркур не учит использовать какие-либо средства или приспособления, а позволяет развить навык поведения в условиях «здесь и сейчас». Деревья, стены, крыши, парапеты и перила — обыкновенные препятствия трейсера. Крайне важны скорость реакции, умение оценивать обстановку и свои возможности;

сноускейт представляет собой цельную пластиковую доску с небольшим конкейвом, очень похожую на скейт, но немного больших размеров. Скольжение происходит здесь за счет маленькой лыжи, прикрепленной к нижней поверхности доски. Сноускейты Santa Cruz отличаются большей толщиной и, соответственно, большим весом и прочностью;

спелеотуризм — разновидность спортивного туризма, смысл заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам) и преодолением в них различных препятствий (сифоны, колодцы) с использованием различного специального снаряжения (акваланги, карабины, верёвки, крючья, индивидуальные страховочные системы и пр.). Открытие новых спелеотуристических маршрутов сопряжено с исследованием пещер — спелеологией, а также с развитием рекреации;

фри-дайвинг (от англ. free — свободно и англ. dive — нырять) — подводное плавание на задержке дыхания (апноэ). Каждое погружение ограничивается факторами, такими как время задерж-

ки дыхания и недостаток кислорода. Обычно это минута или меньше. Впрочем, при помощи тренировок можно довести это время до пяти и более минут;

футбэг (от англ. foot — нога и bag — мешок) — небольшой мяч, также называемый коротко — бэг, различные вариации которого используются в ряде игр. Футбэг также является объединенным названием различных видов спорта, где используется этот мяч. В России более распространена другая игра, в которой используется похожий мяч. Она носит название сокс и представляет собой упрощенный вариант одной из разновидностей футбэга;

Понятие **хелиски** или **хелибординг** существует давно и означает «катание на лыжах или сноуборде с помощью вертолета». Можно с уверенностью сказать, что этот вид активного отдыха становится все более популярным [2].

Вышеперечисленные новые виды физической рекреации имеют право на существование как самостоятельными видами двигательной активности, так и дополнительными во время восстановительного периода в цикле спортивных тренировок, отдыха после основного (соревновательного) периода, а также во время реабилитации после болезней и спортивных травм. Конечно же на использование новых видов физической рекреации могут существовать как временные, так абсолютные противопоказания применения, в зависимости от особенностей вида спорта. Боулинг, пейнтбол, рекреационный (досуговый) пейнтбол, бильярд, бейсджампинг, кайтинг, параглайдинг, паркур, сноускейт, спелеотуризм, фри-дайвинг, футбэг, хелиски или хелибординг и др. требуют как общей так и специальной подготовленности.

Из всех представленных материалов статьи можно выделить определенные соотношения видов физической рекреации к основным положениям понятия «рекреация», представленных Квартальным В. А.

Таблица 1 — Соотношение основных положений и видов физической рекреации

| № п/п | Основные положения понятия «рекреация» (Квартальный В.А.) | Виды физической рекреации |
|-------|--|--|
| 1 | расширенное воспроизводство физических и эмоциональных сил интеллекта человека | боулинг, бильярд, бейсджампинг, кайтинг, параглайдинг, паркур, сноускейт, спелеотуризм, фри-дайвинг, футбэг, хелиски или хелибординг |
| 2 | любая игра, развлечение, использованные для восстановления физических и умственных сил | боулинг, бильярд |
| 3 | сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе (уик – энд.) | пейнтбол, рекреационный (досуговый) пейнтбол, спелеотуризм, фри-дайвинг, футбэг, хелиски или хелибординг |
| 4 | перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивая возможность активной деятельности при различных условиях, характере и изменениях окружающей среды | паркур, сноускейт, спелеотуризм, фри-дайвинг |
| 5 | цивилизованный отдых, обеспечиваемый различными видами профилактики заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристическими мероприятиями, а так же в процессе занятий физическими упражнениями | санаторно-курортные услуги, познавательные туры и экскурсионно-туристические мероприятия |

При этом, следует отметить, что все вышеперечисленные виды физической рекреации могут предоставляться организациями, которые имеют различные формы, но единое нормативно-правовое основание (наличие лицензий) для организации и проведения рекреационной деятельности населения:

1. Государственная форма, которая реализуется в тех организациях и учреждениях, которые финансируются и контролируются соответствующими органами государственной власти: образование, здравоохранение.

2. Общественная форма, реализующаяся в различного рода общественных организациях и учреждениях: федерации, ассоциации, союзы и т.д.

3. Частная форма, проявляющаяся в частных клубах, оздоровительных центрах, в частных школах и др. заведениях.

В рекреационной деятельности с использованием новых видов физической рекреации контролю подвергаются следующие ее стороны: функциональное состояние (состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем); физическое состояние как интегрированный комплекс показателей физической подготовленности, функциональной готовности и физического развития; психическое состояние; состояние координационных способностей; способности к организации

самостоятельной рекреационной деятельности; субъективные ощущения рекреантов о результатах отдыха (настроение, самочувствие, воспоминания).

Такой широкий спектр показателей рекреационной деятельности предполагает использование разнообразных методов контроля: анализ рабочей документации (анализ программы, отчетов, дневников, и т.д.); наблюдение, предполагающее по заранее определенной схеме фиксацию тех или иных показателей деятельности рекреантов и их анализ. Наблюдение может осуществляться в форме визуального, фото- и видеозаписи; измерение морфофункциональных показателей; тестирование (двигательные, психологические и личностные тесты). В процессе написания статья по заявленной теме обозначены ключевые блоки процессуальной модели рекреационной деятельности.

Выводы: Таким образом, вышеперечисленные виды физической рекреации лежат в основе физкультурно-оздоровительной деятельности личности, биологическая сущность, которой позволяет решать проблемы увеличения работоспособности, восстановления физических и психических сил, полноценного отдыха.

Список литературы:

1. Ветитнев А. М. Курортное дело : учеб. пособие / А. М. Ветитнев, Л. Б. Журавлёва. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2006, 2007.- 528 с.
2. Крысин Л. П. Иллюстративный толковый словарь иностранных слов / Л. П. Крысин. - М.: Эксмо, 2011. - 864 с. : ил. - (Иллюстративные словари и энциклопедии).

Асташова А.Н.¹, Федоров В.П.²

Россия, г. Воронеж

¹Военно-воздушный учебно-научный центр ВВС

«Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е.Жуковского и Ю.А.Гагарина» (г. Воронеж)

²ФГБОУ ВО Воронежский государственный институт физической культуры

alla.bunina@lenta.ru; fedor.vp@mail.ru

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОХРАНЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация: На примере вертолетчиков, участвующих в ликвидации последствий Чернобыльской радиационной аварии показана роль профессиональной подготовки в сохранении высокого уровня физической работоспособности, психического и соматического здоровья. Уровень психофизиологических резервов по отношению к привычным, профессионально обусловленным вредным и опасным факторам (вибрация, шум, измененная газовая среда), у вертолетчиков - ликвидаторов оказался сниженным и практически каждый имел то или иное заболевание. Наиболее высокий уровень надежности показывали специалисты, имеющие опыт работы не менее 10 лет. Психопатологическая картина у профессионалов характеризовалась преобладанием признаков психоорганического синдрома, в то время как у непрофессионалов преобладал истероипохондрический синдром и эгоистически-рентные установки. Степень суммарных психических отклонений у непрофессионалов была выше, чем у профессионалов. В связи с этим необходим более тщательный профессиональный отбор специалистов для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Ключевые слова: Чернобыльская радиационная авария, ликвидаторы радиационной аварии, работоспособность ликвидаторов радиационной аварии, здоровье ликвидаторов радиационной аварии, профессиональная подготовка ликвидаторов радиационной аварии

Astashova A. N. ¹, Fedorov V. P. ²

Russia, Voronezh

The air force training and research center air force "Air force Academy named after Professor N. E.

Zhukovsky and Y. A. Gagarin" (Voronezh)¹

FGBOU VO Voronezh state Institute of physical culture²

alla.bunina@lenta.ru; fedor.vp@mail.ru

THE ROLE OF TRAINING IN MAINTAINING HEALTH AND HEALTH AND IN EXTREME SITUATIONS

Annotation: For example, a helicopter participating in the Chernobyl radiation accident shows the importance of training in maintaining a high level of physical performance, mental and physical health. A physiological level of reserves in relation to the usual, professionally due to hazardous and harmful factors (vibration, noise, the modified gas environment), helicopter - liquidators were reduced and almost everyone had one or another disease. The highest level of reliability was shown by the experts having experience at least 10 years. Psychopathological picture of the professionals was characterized by a predominance of signs of psychoorganic syndrome, while the Amateurs prevailed steroidogenesis syndrome and selfishly-mental installation. Degree total mental condition of Amateurs was higher than that of professionals. In this regard, the need for more careful professional selection of specialists for elimination of consequences of emergency situations.

Keywords: The Chernobyl nuclear accident liquidators, radiation accident, the health of the liquidators of radiation accidents, health of the liquidators of radiation accidents, training of the liquidators of radiation accidents.

26 апреля 1986 года советский «мирный атом», круша многотонные конструкции, вырвался из тесной камеры четвертого энергоблока Чернобыльской АЭС. Произошла крупнейшая ядерная авария в мире - с частичным разрушением активной зоны реактора и выходом осколков деления за пределы зоны. В атмосферу было выброшено 190 тонн радиоактивных веществ, загрязнивших территории площадью более 160 тысяч км. Более 600 тысяч гражданских специалистов и военнослужащих самоотверженно и профессионально выполняли свой долг, спасая пострадавших и участвуя в ликвидации последствий катастрофы. При этом к аварийным работам было привлечено (по большей части принудительно!) огромное количество людей, призванных выполнять зачастую нереальные задачи. Солдаты срочной службы, резервисты и прикомандированные офицеры трудились здесь, не имея достаточных знаний и навыков, трудились крайне непродуктивно. В локализации последствий радиационной катастрофы также приняли участие более тысячи летчиков военной вертолетной авиации. Подробно условия деятельности и характеристика облучения ликвидаторов представлены в монографиях [9, 12, 13, 14]. После Чернобыльской трагедии у ликвидаторов аварии стали отмечаться нарушения здоровья преимущественно со стороны нервной системы [2, 3, 10, 17]. При этом различное восприятие риска от малых доз ионизирующего излучения играет большую роль в формировании, как адаптивного поведения, так и дизадаптивных расстройств [11]. Проведено обследование 643 военнослужащих, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на ЧАЭС, и 3454 человек, проживающих на радиоактивно загрязненных территориях. Возраст обследуемых – от 18 до 70 лет, лучевая нагрузка от 3 до 83 сГр. В результате обследования выявлен ряд функциональных расстройств различных органов и систем, которые проявляются временной общей слабостью, головной болью, сосудистыми реакциями (гипер- и гипотензивного типов), сердцебиением, чувством нехватки воздуха, повышенной потливостью, сухостью во рту, нарушением сна, эмоциональной неустойчивостью и другими симптомами. Это состояние своеобразного специфического напряжения, названное «состоянием радиационного напряжения», включает один или группу синдромов донозологических расстройств и составляет более 60% обследованного контингента [8]. Корреляционный анализ показал, что в группе профессионалов, участвовавших в ликвидации последствий аварии, жалобы на астеновегетативные проявления коррелировали с показателями функционального состояния ЦНС ($r=0,67$), личностной тревожности ($r=0,64$) и количеством соматических заболеваний ($r=0,54$), а данные объективного врачебного осмотра – с длительностью нетрудоспособности ($r=0,52$) и возрастом ($r=-0,59$). Напротив, в группе ликвидаторов-непрофессионалов отмечена наибольшая корреляция жалоб с длительностью предшествовавшей нетрудоспособности ($r=0,61$) и реактивной тревожностью в ситуации исследования ($r=0,58$). Таким образом, если у профессионалов в формирование вегетативного статуса вносят вклад не только психологические особенности личности, но и реальные соматические нарушения, то у непрофессионалов он отражает главным образом социально-психологическую дизадаптацию пациентов. Основными стрессовыми факторами для них были необычность трудовой деятельности в условиях облучения, недостаток оперативной информации о радиационной обстановке, неудовлетворительные бытовые условия. Стрессовые факторы, воздействовавшие на работников ЧАЭС, были более сложными, затрагивающими основы их существования. Цепь их возникновения для многих ликвидаторов-профессионалов не завершена и поныне. Такие факторы, как потеря дома, ломка жизненного стереотипа, отделение от семей, дополнялись впоследствии тяжелыми переживаниями, связанными с оценкой случившегося, напряженной трудовой деятельностью, с решениями общего порядка, определяющими судьбу их самих и их семей. Отмечено [1], что мощное экстремальное воздействие в момент аварий (при-

чем различных) затрагивает в основном витальные инстинкты (самосохранение). В этот период наблюдаются психогенные реакции. С началом спасательных работ психоэмоциональное напряжение сменяется повышенной утомляемостью с астенодепрессивными проявлениями. После эвакуации у пострадавших происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений, своеобразная «калькуляция» утрат. При этом актуальность приобретают также психогенно-травмирующие факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа, проживанием в разрушенном районе или в местах эвакуации. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. В этих случаях наблюдается как соматизация невротических расстройств, так и невротизация и психопатизация, связанные с осознанием имеющихся травматических повреждений и соматических заболеваний и реальными трудностями жизни. Невротические расстройства наблюдаются во всех периодах стихийных бедствий в широком диапазоне – от кратковременных реакций адаптации до стойких астенических депрессивных, фобических состояний. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические расстройства. Среди профессионалов шахтопроходчиков, направленных для работы в зону аварии на ЧАЭС, а также опытных горноспасателей, работавших в районе Спитакского землетрясения, невропатические расстройства не наблюдались. Однако они достаточно часто возникали у неподготовленных специалистов, особенно с истерическими акцентуациями характера, оказавшихся в аналогичных ситуациях. Динамика, компенсация и, напротив, декомпенсация пограничных форм психических расстройств зависит главным образом от решения социальных проблем, в которых оказались пострадавшие.

У ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, выявлялось стойкое психоэмоциональное напряжение. Оно в ряде случаев служит причиной психологической и социальной дизадаптации [1, 13, 15, 19], которую с полным основанием можно отнести к состоянию посттравматического стрессового расстройства (PTSD). Возникновение подобного состояния свойственно также людям, длительное время работающим на радиационно-опасных предприятиях или проживающим на загрязненных радионуклидами территориях.

Актуальность проблемы определяет также недостаточная изученность причинно-следственных отношений функциональных и органических изменений при низких уровнях облучения, а также совокупность всех факторов аварийной ситуации, влияющих на человека. Принцип монокаузальной связи этих явлений только с воздействием ионизирующих излучений оказался неприемлемым. Психофизиологическое обследование летчиков, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на ЧАЭС, проводилось непосредственно после выполнения работ над зоной разрушенного реактора, а также при последующем поступлении на очередное освидетельствование врачебно-летной комиссией [2, 13, 14, 18]. Установлено, что в процессе выполнения полетов в зону поврежденного реактора у 31,9% летчиков наблюдалось выраженное психоэмоциональное напряжение и ряд вегетативных реакций. У 39,5% обследованных наблюдали повышение реактивной тревожности, нарастание эмоциональной реактивности, снижение уровня эмоциональной устойчивости, лабильность функций вегетативной нервной системы. Было обследовано две группы летчиков в количестве 12 и 11 человек, средний возраст составил 24,9 и 30,2 г. В первой группе поглощенная доза была 5,6 сГр, во второй – 17,8 сГр. Обследование проводилось после прибытия из зоны аварии и через год после катастрофы. Показатели реактивной и личностной тревожности у молодых летчиков оказались более высокими, чем у их старших коллег. Через год у пилотов, имеющих большой опыт работы, отмечали повышение реактивной тревожности. В течение года уровень эмоциональной реактивности в обеих группах возрастал, что свидетельствовало о снижении эмоциональной устойчивости летного состава. Опытные летчики, несмотря на поглощенную дозу, в 3 раза превышающую уровень облучения их молодых коллег, оказывались психически более устойчивыми в условиях экстремальной ситуации. Однако в дальнейшем у более опытных летчиков появлялись и более выраженные сдвиги в психическом статусе, возникали нервно-соматические нарушения и заболевания. Из 10 летчиков, участвовавших в ликвидации последствий на ЧАЭС, а затем списанных с летной работы в 1987 г., у 7 в качестве основного либо сопутствующего диагноза фигурировали нервно-психическая или психосоматическая патология. Через 5 лет после аварии на ЧАЭС многостороннее стрессовое воздействие, сопровождающееся инкорпорированием радионуклидов, а также ряд негативных социально-бытовых причин приводили к развитию нарушений, проявляющихся личностной тревожностью, повышенным уровнем эмоционального реагирования, нарушением ночного сна, ряду соматических заболеваний [10, 11, 14]. Уровень психофизиологических резервов по отношению к привычным, профессионально обусловленным вредным и опасным

факторам (вибрация, шум, измененная газовая среда), у вертолетчиков - ликвидаторов оказался сниженным и практически каждый имел тот или иной диагноз. Наиболее высокий уровень надежности показывали специалисты, имеющие опыт работы не менее 10 лет. Психопатологическая картина у профессионалов характеризовалась преобладанием признаков психоорганического синдрома, в то время как у непрофессионалов преобладал истероипохондрический синдром и эгоистически-рентные установки. Степень суммарных психических отклонений у непрофессионалов была выше, чем у профессионалов [10, 19]. В связи с этим необходим более тщательный профессиональный отбор специалистов для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Список литературы

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства вовремя и после стихийных бедствий и катастроф / Ю.А. Александровский, Б.П. Щукин // Журнал невропатологии и психиатрии, 1991. – Т. 91, № 5. – С. 39 – 43.
2. Гундарова О.П. Оценка психоневрологического статуса ликвидаторов радиационных аварий / О.П.Гундарова, В.П.Федоров, Р.В.Афанасьев, Зуев В.Г. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – 232 с.
3. Гуськова А.К. Реакция нервной системы на повреждающее ионизирующее излучение (обзор) / А.К.Гуськова, И.Н.Шакирова // Журнал неврологии и психиатрии. – М., 1989. – Т. 11, № 4. – С. 55 – 58.
7. Иванов В.К. Медицинские радиологические последствия Чернобыля для населения России. Оценка радиационных рисков / В.К.Иванов, А.Ф.Цыб // Медицинская радиология и радиационная защита. – 2003.– Т.48,№6.– С. 74
8. Комаренко Д.И. Предболезненные состояния у лиц, подвергшихся воздействию ионизирующего излучения в результате аварии на Чернобыльской АЭС / Д.И.Комаренко // Актуальные и прогнозируемые нарушения психического здоровья после ядерной катастрофы в Чернобыле: материалы междунар. конф. - Киев. - 1995.- С. 254.
9. Мастрюков А.А. Ядерная катастрофа века: исторический очерк / А.А.Мастрюков, В.П.Федоров. - Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2016. - 404 с.
10. Нягу А.И. Психоневрологические и психологические аспекты последствий аварии на Чернобыльской АЭС / А.И. Нягу // Вестник АМН СССР. – 1991 – № 11. – С. 58–60.
11. Торубаров Ф.С, Чинкина О.В. Психическое состояние и трудоспособность пострадавших при аварии на ЧАЭС в период восстановления и ближайших последствий лучевой болезни // Гигиена труда и проф. заболеваний. - 1989. - N 7. - С. 43-51.
12. Ушаков И.Б. Человек в небе Чернобыля: летчик и радиационная авария / И.Б.Ушаков, Б.И.Давыдов, С.К.Солдатов. – Ростов-на-Дону, 1994. – 168 с.
13. Ушаков И.Б. Экология человека после Чернобыльской катастрофы: радиационный экологический стресс и здоровье человека / И.Б.Ушаков, Н.И.Арлащенко, С.К.Солдатов. Воронеж : Издательство ВГУ, 2001. – 723 с.
14. Ушаков И.Б. Малые радиационные воздействия и мозг / И.Б.Ушаков, В.П.Федоров. - Воронеж: «Научная книга», 2015. - 536 с.
- 15.Ушаков И.Б. Нейроморфологические корреляты малых радиационных воздействий / И.Б.Ушаков, В.П.Федоров, О.П.Гундарова // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. - 2016. - № 1. - С.71-79.
16. Ушаков И.Б. Механизмы развития церебральных эффектов при малых радиационных воздействиях / И.Б.Ушаков, В.П.Федоров // Известия Российской Военно-Медицинской Академии. - 2017. - Т.37,№2.- С.211-212.
17. Федоров В.П. Психоневрологический статус ликвидаторов радиационных аварий / В.П.Федоров, О.П.Гундарова, Н.В.Маслов // Биологические эффекты малых доз ионизирующей радиации и радиоактивное загрязнение среды: Матер. междунар. конф. (Биорад, 2014). – Сыктывкар, 2014. – С. 258.
18. Федоров В.П. Физическая работоспособность на радиоактивно загрязненной местности / В.П.Федоров // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер. XI Междунар. науч.-практ. конф.. - Гомель, 2015. - Т.1.- С. 200 – 204.
19. Федоров В.П. Церебральные эффекты у ликвидаторов Чернобыльской аварии / В.П.Федоров, И.Б.Ушаков, Н.В.Федоров. – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. - 390 с.

Ахметшина Э. И., Соломахин О. Б.
Россия, г. Казань
Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)
Ahmetshina.chl@mail.ru; solomahin.o@yandex.ru

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «АРМРЕСТЛИНГ» КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Федеральными государственными образовательными стандартами последнего поколения предусмотрено введение элективных курсов по физической культуре, способствующих индивидуализации, дифференциации обучения, в зависимости от интересов и склонностей студентов. Одним из таких видов спорта авторы считают армрестлинг - вид спорта не требующий специальных условий для проведения занятий, популярный среди молодежи и людей старшего поколения. Физкультурно-спортивная активность способствует адаптации молодых людей к современным конкурентным условиям. Поскольку активные занятия физической культурой и спортом всегда связаны с некоторыми ограничениями для тренирующихся: в режиме дня, плане питания, исключении вредных привычек. Все это способствует формированию личности молодого специалиста. Ведь именно в ходе физкультурно-спортивной деятельности можно развивать такие качества личности как умение ставить цели и добиваться их, согласно составленного плана деятельности, с учетом широкого выбора средств и методов физического воспитания. Таким образом, дисциплинированность и эмоциональная устойчивость таких студентов выше, т.к. они переносят эти качества в повседневную жизнь, в отличие от студентов не соблюдающих режим питания, не выполняющих норм двигательной активности.

Ключевые слова: элективные курсы по физической культуре, высшее образование, армрестлинг, социальная адаптация.

E. I. Akhmetshina, O.B. Solomahin
Russia, Kazan
Kazan innovative university named after V. G. Timiryasov (IEML)
Ahmetshina.chl@mail.ru; solomahin.o@yandex.ru

ELECTIVE COURSE IN PHYSICAL CULTURE "ARM WRESTLING" AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF STUDENTS

Abstract. The Federal state educational standards of the latest generation provides for the introduction of elective courses on physical culture, contributing to the individualization, differentiation of training, depending on the interests and aptitudes of students. One of these sports, the authors consider arm wrestling - a sport which does not require special conditions for training, popular among young people and older people. Sports activity contributes to the adaptation of young people to the modern competitive conditions. Because the active physical culture and sports are always associated with some limitations to training: in the mode of the day, the meal plan, exclusion of bad habits. All this contributes to the formation of the identity of the young specialist. It is in the course of sports activities you can develop such qualities of personality as the ability to set goals and achieve them according to the established plan of activities, taking into account a wide array of means and methods of physical education. Thus, discipline and emotional stability of such students is higher, because they carry these qualities in everyday life, in contrast to students not adhering to the diet, do not fulfill the norms of physical activity.

Key words: elective courses in physical education, higher education, arm-wrestling, social adaptation.

Занятия физической культурой и спортом в современном высшем учебном заведении являются неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста. Государству нужен здоровый специалист, готовый к адаптации в условиях конкуренции. В частности в требованиях ФГОС ВО 3 поколения говорится, что выпускник должен обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). А ведь именно в ходе физкультурно-спортивной деятельности можно развивать такие качества личности как умение ставить цели и добиваться их, согласно составленного плана деятельности, с учетом широкого выбора средств и методов физического воспитания.

Студенты регулярно занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью имеют определенный распорядок дня, построенный с учетом занятости в спортивном зале, имеют правильно, с точки зрения гигиены питания, построенный план питания. Таким образом, дисциплинированность и эмоциональная устойчивость таких студентов выше, т.к. они переносят эти качества в обыденную жизнь, в отличие от студентов не соблюдающих режим питания, не выполняющих норм двигательной активности [2]. Отношение к занятиям физической культурой и спортом формируются в процессе межличностных отношений. В первую очередь, преподавателем физической культуры на уроках. Заинтересованность проявляется посредством общения, выполнения нагрузки, приобретения новых умений и навыков. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Элективные дисциплины связаны, прежде всего с удовлетворением индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей каждого студента.

К сожалению, во многих вузах страны выбор элективных курсов по физической культуре ограничен материально-технической базой, отсутствием специалистов из числа профессорско-преподавательских кадров, не достаточным уровнем подготовленности педагогов и большого количества физически слабых и слабо мотивированных студентов. Введение армрестлинга в программу элективных курсов позволит во многом решить сложившуюся ситуацию и в дальнейшем подготовиться к конкурентной борьбе в условиях трудовой деятельности. Армрестлинг современный, модный, динамично развивающийся вид спорта в России. Он очень популярен среди молодежи и людей старшего поколения. Армрестлинг (борьба на руках; от англ. Arm sport, arm wrestling, где arm – предплечье) – вид борьбы на руках между двумя участниками. На руках люди борются в самых разных ситуациях, когда проходят массовые мероприятия в городах и селах, для проведения досуга в спортивном зале и на природе. Армрестлинг является древнейшим видом спорта, который был возрожден в 1960-е годы в США. В сентябре 1962 года в г.Петалума (штат Калифорния, США) был проведен первый Чемпионат Мира по ристрестлингу – так бала названа эта борьба (англ. wrist wrestling, дословно «борьба запястьями»). В 1990-х годах этот спорт получил распространение и в России – он начинался в стране в 1989 году матчевой встречей СССР-США-Канада. Тогда все советские спортсмены, за исключением Олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике Салтана Рахманова, проиграли свои поединки. Выводы были сделаны правильные, и за прошедшие годы советские и российские спортсмены добились выдающихся успехов.

На последнем 39 Чемпионате мира по армрестлингу в г.Будапешт (Венгрия) сборная России заняла первое общекомандное место. В соревнованиях приняли участие атлеты из 51 страны. Сборная России с большим отрывом лидировала в общекомандном зачете, завоевав 35 золотых, 28 серебряных и 26 бронзовых наград. Большинство членов сборной России студенты вузов. Спортсмены из Республики Татарстан внесли большой вклад в общую победу. Они завоевали 4 золотые, 3 серебряные и 4 бронзовые медали. В городе Набережные Челны Республики Татарстан за время культивирования этого вида подготовлено 3 ЗМС, 6 МСМК, более 40 МС. Во многих вузах страны проводятся соревнования по армрестлингу в рамках Спартакиады. Этот вид включен в программу Спартакиады вузов Республики Татарстан и Российской Федерации. Первая Спартакиада вузов России проходила в 2002 году. Для занятий данным видом спорта не требуется особых условий: стол для борьбы, гимнастический зал. Поэтому, при разработке элективных курсов по физической культуре в нашем высшем учебном заведении мы уделили внимание такому виду спорта как армрестлинг. Для современной молодежи для проведения физической рекреации и спортивной деятельности более привлекательны общедоступные, эмоциональные виды спортивно-оздоровительной направленности. Согласно результатам Всероссийского социологического опроса, проведенного среди студентов высших учебных заведений в 2016 году, наиболее часто практикуется легкая атлетика (92,1%), подвижные и спортивные игры (85,4%), гимнастика с основами акробатики (72,8%). Также было выявлено, что представленные практикуемые виды спорта не отвечают интересам и потребностям опрошенных студентов. Значительная часть респондентов отметила, что к сожалению не практикуются популярные в настоящее время виды спорта, новые фитнес-направления. Было выявлено, что при организации физического воспитания в высших учебных заведениях мало культивируются или не применяются вовсе такие формы двигательной активности как хоккей, пулевая стрельба, гандбол, тяжелая атлетика, регби, лапта, йога, кроссфит, плавание. Также было выявлено, что молодым людям интересно выполнение заданий на тренажерах (86%), оценка состояния их организма и работоспособности (72,7%) [1].

Все условия, выявленные в процессе Всероссийского опроса требуют нового подхода и форм организации занятий по расписанию высших учебных заведений по дисциплине (модулю) физическая культура, для того чтобы соответствовать требованиям современного студенчества, для поддержания интереса и мотивации студентов к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, для поддержания здоровья и формирования навыков здорового образа жизни. Сложившаяся ситуация может быть решена через реализацию индивидуального и дифференцированного подхода в обучении в рамках элективных курсов. Установлено, что у студентов, включенных активно в систематические занятия физической культурой и спортом в вузах по расписанию или самостоятельные формы занятий имеется достаточно высокая активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они больше остальных коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, свободнее вступают в контакты. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, усидчивости, напряжения, лидерства, быстрее находят выход из ситуации. Им легче удастся транслировать все эти качества из области физической культуры и спорта в общественные отношения.

Таким образом, правильно организованные элективные курсы по физической культуре помогают студентам вузов в решении проблем социальной адаптации.

Список литературы:

1. Осокина Е. С., Леван Т. Н., Зудин А. Б., Аксенова Е. И., Готская А. И., Дегтярева Т. О. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: Информационно-аналитические материалы. СПб. : НИЦ АРТ, 2016. – 342 с.

2. Шинкаренко О. В., Логунов В. И., Назаренко Л. Д. Физическая культура в образовательном пространстве студентов вуза. – Ульяновск, 2009. – 160с.

Бавыкин Е.А., Зиновьев Н.А., Купреев М.В., Давыдов М.В.
Россия, г. Санкт-Петербург
БГТУ «ВОЕНМЕХ»
nik.zinoviev@mail.ru

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА МОБИЛИЗАЦИОННУЮ ГОТОВНОСТЬ ИГРОКОВ (НА ПРИМЕРЕ ДАРТСА)

Аннотация. Результаты экспериментального исследования, направленного на изучение эффективности идеомоторной тренировки в формировании мобилизационной готовности игроков в дартс показали, что занятия ею в течении трех месяцев способствуют улучшению многих показателей (в особенности - интеллектуального, регуляторного и двигательного компонентов мобилизационной готовности спортсменов).

Ключевые слова: Дартс, идеомоторная подготовка, мобилизационная готовность.

Bavykin E.A., Zinoviev N.A., Kupreev M.V., Davydov M.V.
Russia, Saint-Petersburg
BSTU «VOENMEH» named after D.F. Ustinov

IDEOMOTOR TRAINING AS A MEANS OF INFLUENCE TO MOBILIZATION READINESS OF THE PLAYERS (FOR EXAMPLE, DARTS)

Abstract. The results of experimental research aimed at studying the effectiveness ideomotor training in the formation of mobilization readiness of Darts players showed that class it for three months contribute to the improvement of many indicators (in particular to IP, regulatory and motor components of the mobilization readiness of athletes).

Keywords: Darts, ideomotor training, mobilization readiness.

В 1992 г. создана спортивная Федерация ДАРТС г. Санкт-Петербурга. В 2002 г. дартс признается международным видом спорта. Данный вид спорта является одним из современных и перспективных нетрадиционных видов спорта. В настоящее время осуществляется подготовка спортсменов

и тренеров в рамках данной специализации. Несмотря на то, что существуют работы, посвященные специальной физической и технической подготовке спортсменов, работы, в которых рассматривались бы возможности различных психологических методов повышения качества действий спортсменов – единичны [1].

Одним из наиболее эффективных методов психологической подготовки спортсменов по праву считается идеомоторная тренировка. Еще А.Ц. Пуни выделил три ее функции: программирующую, тренирующую и регулирующую [4]. В настоящее время получено много данных о влиянии идеомоторной тренировки на различные элементы спортивной техники в различных видах спорта, а также на регуляцию предстартовых психических состояний спортсменов. Однако исследований эффективности идеомоторной тренировки в плане формирования у спортсменов психологической готовности к соревнованиям как некоего комплексного психического образования не проводилось.

В исследовании приняли участие 32 студента (10 – женского и 22 – мужского пола) Национального минерально-сырьевого университета «Горный», занимающихся дартс. Диагностика мобилизационной готовности осуществлялась посредством модифицированной «Методики изучения показателей мобилизационной готовности футболистов высокого класса» [2]. Суть модификации заключалась в замене некоторых компонентов двигательного компонента мобилизационной готовности на специфичные для дартс специализированные восприятия [3]. Данная методика измеряет ряд компонентов мобилизационной готовности: двигательный (спортивная техника), интеллектуальный (понимание сути задач), мотивационный (направленность на борьбу), регуляторный (эффективность саморегуляции) и эмоциональный (позитивный эмоциональный фон деятельности). Результаты были обработаны посредством вариационной статистики (включали в себя расчет средних арифметических - \bar{X} и стандартных отклонений - σ) и определения достоверности различий по критерию t-Стьюдента.

Обучение идеомоторной тренировке производилось на учебно-тренировочных занятиях (в начале) в течение трех месяцев. Перед началом эксперимента спортсменам подробно объяснялась суть, механизмы и принципы идеомоторной тренировки. Спортсмены должны были как можно более четко представить свои двигательные действия и возникающие при этом физические ощущения. Эффективность метода определялась посредством сравнительного анализа показателей мобилизационной готовности до начала эксперимента (1-й замер) и к моменту его завершения (2-й замер) перед соревнованиями.

Результаты сравнительного анализа показателей у игроков в дартс до и после их участия в эксперименте показывает, что идеомоторная тренировка является весьма эффективным средством формирования мобилизационной готовности (таблица 1). Значения большинства показателей повысились. Достоверного уровня достигли 15 из 26 показателей (9 из них достигают 99% уровня достоверности). Три компонента (из пяти) мобилизационной готовности изменились на значимом уровне – на 99% уровне достоверности повысился интеллектуальный ($t = 2,77$) и регуляторный ($t = 2,82$) компонент. На 95% уровне достоверности повысились значения двигательного компонента мобилизационной готовности спортсменов ($t = 2,25$). Интегральный показатель мобилизационной готовности также изменился в положительную сторону на значимом уровне достоверности ($t = 2,14$; $p \leq 0,05$). Все это подтверждает высокую эффективность занятий идеомоторной тренировкой в процессе подготовки игроков в дартс. Рассмотрим динамику показателей по компонентам мобилизационной готовности игроков в дартс. Двигательный компонент мобилизационной готовности: зафиксировано повышение качества специализированных восприятий: «чувство броска» ($t = 2,8$; $p \leq 0,01$), «чувство надежности удержания дротика» ($t = 2,07$; $p \leq 0,05$) и «чувство устойчивости» ($t = 2,04$; $p \leq 0,05$).

Таблица 1 – Показатели мобилизационной готовности у спортсменов до и после применения идеомоторной тренировки (в баллах, $\max = 10$)

| Мобилизационная готовность (МГ) | 1 замер $\bar{X} \pm \sigma$ | 2 замер $\bar{X} \pm \sigma$ |
|--|------------------------------------|---------------------------------|
| Специализированное восприятие «чувство надежности удержания дротика» | 6,3±0,3 | 7,3±0,4 |
| Специализированное восприятие «чувство устойчивости» | 5,4±0,4 | 6,3±0,3 |
| Специализированное восприятие «чувство броска» | 6,2±0,3 | 7,3±0,4 |
| Своевременность, точность, четкость действий | 5,2±0,4 | 5,8±0,5 |
| Двигательный компонент МГ в целом | 5,8±0,2 | 6,7±0,3 |
| Вера в победу | 6,1±0,6 | 6,8±0,5 |
| Конкретность задач | 6,2±0,1 | 7,2±0,3 |

Продолжение таблицы 1

| | | |
|---|---------|---------|
| Своевременность принятия решений | 6,0±0,2 | 6,5±0,4 |
| Четкость плана предстоящих действий | 5,7±0,3 | 6,8±0,4 |
| Свободная ориентировка в обстановке | 5,9±0,3 | 6,2±0,3 |
| Интеллектуальный компонент МГ в целом | 5,9±0,2 | 6,9±0,3 |
| Желание соревноваться | 5,8±0,3 | 6,3±0,4 |
| Целенаправленность на высокий результат | 6,6±0,3 | 7,0±0,4 |
| Направленность на выполнение задач | 6,1±0,3 | 7,2±0,5 |
| Интерес к предстоящему соревнованию | 6,5±0,5 | 7,4±0,3 |
| Мотивационный компонент МГ в целом | 6,3±0,3 | 6,9±0,2 |
| Активизация психических процессов | 5,1±0,3 | 5,8±0,3 |
| Самоуправление | 5,8±0,3 | 6,9±0,5 |
| Высокая сосредоточенность | 5,5±0,3 | 6,5±0,4 |
| Устойчивость внимания | 5,3±0,2 | 6,3±0,3 |
| Регуляторный компонент МГ в целом | 5,4±0,2 | 6,4±0,3 |
| Эмоциональный подъем | 6,4±0,2 | 6,8±0,3 |
| Хорошее настроение | 6,2±0,5 | 6,7±0,4 |
| Эмоциональная устойчивость | 6,3±0,4 | 7,3±0,3 |
| Эмоциональный компонент МГ в целом | 6,3±0,2 | 6,9±0,2 |
| Мобилизационная готовность в целом | 5,9±0,3 | 6,8±0,3 |

Интеллектуальный компонент мобилизационной готовности: в результате занятий идеомоторной тренировкой у спортсменов повысилась четкость плана предстоящих действий ($t = 2,82$; $p \leq 0,01$) и конкретность задач ($t = 2,47$; $p \leq 0,05$). Мотивационный компонент мобилизационной готовности: у спортсменов возросли способность к самоуправлению ($t = 2,9$; $p \leq 0,01$), сосредоточенность ($t = 2,3$; $p \leq 0,05$) и устойчивость внимания ($t = 2,28$; $p \leq 0,05$). Эмоциональный компонент мобилизационной готовности: у игроков в дартс после трех месяцев занятий идеомоторной тренировкой возрос уровень эмоциональной устойчивости ($t = 2,14$; $p \leq 0,05$).

Результаты исследования свидетельствуют, что обучений игроков в дартс идеомоторной тренировке в начале каждого учебно-тренировочного занятия способствуют улучшению показателей мобилизационной готовности к соревнованиям. Наибольший эффект достигается в формировании высоких значений интеллектуального, регуляторного и двигательного компонентов мобилизационной готовности спортсменов.

Список литературы

1. Изотов Е.А. Психологическое профессиональное обучение дартсменов / Е.А. Изотов. - СПб. : СПб ГУИ, 2016.
2. Орлов Г.С. Формирование мобилизационной готовности высококвалифицированных футболистов к соревнованиям: Дис. ... канд. пед. наук / Г.С. Орлов. – СПб. : СПб ГУФК, 2006. – 144 с.
3. Теория и практика дартса: методическое пособие / Сост. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Плотникова С.С., Анцыферов А.Н. – СПб. : СПб ГУАП. – 2015. – 20 с.
4. Пуни А.Ц. Полифункциональность – полимодальность представления движений и произвольная регуляция двигательной деятельности / А.Ц. Пуни // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсмена к соревнованию. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – С. 123-131.

Бегидова Т.П., Бегидов М.В.
Россия, г. Воронеж

Воронежский государственный институт физической культуры
begidova@yandex.ru

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: На основе теоретических и практических исследований авторами предлагается развитие адаптивной физической культуры и спорта с использованием программно-целевого программирования для решения важной социальной задачи - реабилитации и интеграции в обществе инвалидов, лиц с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: инвалиды, адаптивная физическая культура и спорт, программно-целевое планирование, управление, иерархическая структура.

Begidova T.P., Begidov M.V.
Russia, Voronezh
Voronezh State Institute of Physical Culture

SAMPLE PROGRAM OF REHABILITATION AND SOCIAL INTEGRATION OF PERSONS WITH DISABILITIES BY MEANS OF SPORTS TRAINING

Abstract: On the basis of theoretical and practical research the authors propose the development of adaptive physical culture and sports using program-targeted programming in order to solve an important social task of rehabilitation and integration of disabled people and persons with disabilities in the society.

Key words: disabled, adaptive physical culture and sport, program-target planning, management, hierarchical structure.

Исследование проводится в соответствии с госзаданием Министерства спорта РФ на 2015-2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки». Приоритет государственной политики РФ в направлении комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами адаптивной физической культуры (АФК) и спорта, подтверждает ее актуальность. Для эффективно-го развития АФК и спорта систему управления следует строить на основе программно-целевого планирования, уделяя особое внимание разработке научно обоснованных программ физкультурно-оздоровительных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [4, 9]. Привлечение к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом лиц с инвалидностью должно осуществляться в системе активного взаимодействия государственных и общественных организаций.

Звенья системы управления АФК и спортом должны быть иерархически взаимосвязаны между собой, развивая максимальную доступность и массовость АФК и спорта, улучшая качество физкультурно-спортивной работы для повышения социального благополучия и качества жизни инвалидов. Примерная программа разработана с учетом ФЗ от 4.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 г.г.», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 21.01.2015 г. №30, Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 7.08.2009 г. №1101-р.

Цель программы: создание условий для комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки.

Задачи программы: - совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования АФК и спорта для комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки, и достижения высоких спортивных результатов;

- создание эффективной системы комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки;
- привлечение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- создание условий для развития адаптивных видов спорта и достижения высоких спортивных результатов.

Важнейшие целевые показатели: - создание нормативно-правовых, научно-методических, организационных, информационных, материальных и других условий для эффективной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки;

- создание нормативно-правовых, научно-методических, организационных, информационных, материальных и других условий для эффективной подготовки сборных команд по адаптивному спорту к соревнованиям различного уровня;

- участие в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. и содействие органам исполнительной власти субъектов РФ и региональным спортивным федерациям в развитии адаптивной физической культуры и спорта.

Срок реализации программы включает 2 этапа. Первый этап (2 года) направлен на: - разработку, формирование организационной основы комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки;

- разработку, формирование организационной основы управления развитием АФК и спорта и совершенствование взаимодействия субъектов физической культуры и спорта в регионах и в России в целом;

- разработку системы подготовки, научно-методического, медико-биологического, психологического обеспечения АФК и спорта;

- создание системы непрерывного образования, включая подготовку и повышение квалификации специалистов физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, социальной защиты по вопросам АФК и спорта.

Второй этап (2 года) направлен на: - мониторинг исполнения программы, внесение необходимых корректировок;

- совершенствование системы подготовки, научно-методического, медико-биологического, психологического обеспечения АФК и спорта;

- совершенствование системы подготовки и повышение квалификации специалистов физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, социальной защиты в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

- корректировка и реализация программ развития АФК и спорта для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с инвалидностью, совершенствование системы отбора и подготовки спортивного резерва для участия в крупных международных соревнованиях;

- участие в антидопинговой системе информирования, пропаганды, обучения и выполнения правил;

- пропаганду адаптивного спорта с использованием средств массовой информации (СМИ) и интернет-ресурсов.

Финансовое обеспечение развития адаптивной физической культуры и спорта, их экономический потенциал для реализации мероприятий Программы должно осуществляться на основе принципа консолидации средств организаций, федерального и бюджетов субъектов РФ, иных привлеченных источников, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Необходимо создать межведомственную комиссию из представителей государственных и общественных организаций и учреждений всех уровней управления в различных сферах деятельности – физическая культура и спорт, образование, здравоохранение, труд и занятость, социальная защита населения, культура, строительство и жилищно-коммунальное хозяйство, информация и связь, в соответствии с проектом предлагаемой Министерством труда и социальной защиты РФ «Примерной модели межведомственного взаимодействия организаций, предоставляющих реабилитационные и абилитационные услуги, обеспечивающие реализацию принципа ранней помощи, преемственность в работе с инвалидами, в том числе детьми-инвалидами, и их сопровождение в субъекте РФ» [5] и пилотным проектом на 2017 – 2018 г.г., проводимом в Пермском крае и Свердловской области [6, 7, 8].

Важнейшими целевыми показателями и индикаторами эффективности Программы являются количество завоеванных медалей на крупнейших международных соревнованиях и численность спортсменов с инвалидностью; количество отделений и учреждений спортивно-адаптивной направленности; численность спортивных сооружений, соответствующих параметрам «безбарьерной среды»; число специалистов (учителей, тренеров-преподавателей, инструкторов) по адаптивной физической культуре и спорту.

Основные программные мероприятия затрагивают все направления развития АФК и спорта – от рекреационно-реабилитационного до спорта высших достижений, и включают спортивно-массовые мероприятия, фестивали и соревнования различного уровня; мониторинг и организацию работы с инвалидами; подготовку судей; подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров; популяризацию и развитие инфраструктуры; научно-методическое обеспечение АФК и спорта на период до 2020 г.

Исполнителями являются органы управления физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, социальной защиты, учреждения спортивно-адаптивной направленности субъекта РФ, ВУЗы и СМИ.

Проблемы комплексной реабилитации и социальной интеграции средствами спортивной подготовки: - недостаток материально-технической базы (отсутствие собственных сооружений, недостаток средств для аренды, недостаток спортивного инвентаря, оборудования, экипировки и транспорта);

- низкий уровень квалификации специалистов по АФК и спорту;
- недостаточный уровень финансирования для командирования спортсменов и тренеров;
- недостаточный уровень пропаганды АФК и спорта.

АФК и спорт особенно активно развиваются в Москве, Московской, Нижегородской, Саратовской, Свердловской, Омской, Челябинской области, Красноярском и Краснодарском краях и в Ханты-Мансийском АО [4]. Модель управления АФК и спортом довольно подробно рассмотрена [2, 3], но, по данным статотчетности Минспорта, лишь в 69 субъектах РФ (без данных по Крыму и Севастополю) созданы отделы адаптивной физической культуры и спорта в региональных органах исполнительной власти в области спорта; либо в отделах физкультурно-массовой и спортивной работы определены специалисты, функциональной обязанностью которых является координация деятельности по работе с инвалидами, что не содействует эффективному развитию данного направления [1].

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы и показатели социально-экономической эффективности: - создание научно-обоснованной системы комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки, а также содействие созданию условий для их участия в крупнейших международных соревнованиях;

- реализация государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья населения РФ (включая инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья), формирования у него потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии личности путем занятий физической культурой и спортом;

- комплексная реабилитация и социальная интеграция инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- увеличение количества занимающихся АФК и спортом;

- рост спортивных результатов членов сборных команд РФ по адаптивному спорту.

Для реформирования системы комплексной реабилитации, развития АФК и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимо:

- разработка методических рекомендаций по выполнению индивидуальной программы реабилитации/абилитации в разделе «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом»;

- создание сети учреждений и организаций различных форм собственности для занятий всеми видами АФК с совмещением ими функций консультативных пунктов для детей-инвалидов и членов их семей;

- организация единого информационно-аналитического банка данных об инвалидах, особенно, детях, с параметрами их состояния здоровья, развития и подготовленности, потребностей и интересов;

- разработка комплексного тестирования детей-инвалидов для спортивной ориентации и отбора;

- создание системы межведомственного взаимодействия по профессиональной подготовке / переподготовке / повышению квалификации специалистов в области АФК и спорта;

- освещение в СМИ результатов комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами спортивной подготовки, что несет в себе воспитательный потенциал для населения, особенно, подростков и молодежи.

Практическая значимость разработанной программы реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивной подготовки состоит в корректировке программ для специальных медицинских групп учреждений высшего и среднего образования, специальных (коррекционных) учреждений дошкольного, школьного и профессионального образования, а также дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности.

Заключение. Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в регулярном использовании средств АФК и спорта, обращенных на совершенствование системы адаптивного физического воспитания, комплексной реабилитации и социальной интеграции в современном обществе. Для этого необходимо: - анализ, коррекция и совершенствование, а также внедрение программ по адаптивному физическому воспитанию для специальных медицинских групп учреждений сред-

него и высшего образования, специальных (коррекционных) учреждений дошкольного, школьного и профессионального образования, а также учреждений дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности;

- разработка и внедрение региональных программ по адаптивному физическому воспитанию для детей, обучающихся на дому;

- разработка и внедрение региональных программ по адаптивному физическому воспитанию учреждений здравоохранения и социальной защиты;

- создание отделов АФК и спорта в региональных и муниципальных органах исполнительной власти в области спорта, либо введение в штат структурных единиц для координации, методического сопровождения и мониторинга физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [1];

- создание «зон активного отдыха» для детей с инвалидностью в рекреационно-оздоровительных зонах (парках, стадионах, бассейнах, детских площадках) с оснащением их специальным инвентарем и оборудованием;

- подготовка и распространение информационных материалов по развитию АФК и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров по АФК для специалистов физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, социальной защиты и культуры;

- подготовка методических материалов по составлению индивидуальных программ реабилитации лиц с инвалидностью средствами АФК и спорта;

- укрепление материально-технической базы АФК и спорта;

- создание безбарьерной среды на всех спортивных объектах.

Список литературы

1. Бегидов М.В. Правовое регулирование управления адаптивной физической культурой и спортом / М.В.Бегидов, Т.П.Бегидова // *Congres Științific Internațional* / Кишинев, 2016. - С. 141-148.

2. Махов А.С. Концепция управления развитием адаптивного спорта в России / А.С.Махов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. - 2013. - № 2 (96). - С. 96-101.

3. Махов А. С. Организационная структура управления адаптивным спортом в России / А. С. Махов, О.Н. Степанова // *Адаптивная физическая культура*. – 2013. - №3 (55). – С. 3–8.

4. Методические рекомендации. Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [Электронный ресурс]: URL: <http://www.minsport.gov.ru/2016/doc/metodrekomendacii16.docx/> (дата обращения 07.10.2017)

5. Проект приказа Минтруда России об утверждении примерной модели межведомственного взаимодействия организаций, представляющих реабилитационные услуги, обеспечивающей принцип ранней помощи, преемственность в работе с инвалидами, в том числе детьми-инвалидами, и их сопровождение [Электронный ресурс]: URL:<http://rosmintrud.ru/docs/mintrud/handicapped/244/> (дата обращения 05.10.2017 г.)

6. О распределении в 2017 году субсидий на реализацию пилотного проекта по формированию системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов [Электронный ресурс]: URL: <http://government.ru/dep news/25939/> (дата обращения 05.10.2017 г.)

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 августа 2016 г. № 436н «Об утверждении технического задания пилотного проекта по отработке подходов к формированию системы комплексной реабилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов» [Электронный ресурс]: URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71372426/> / (дата обращения 05.10.2017 г.)

8. Реализация пилотного проекта по отработке подходов к формированию системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в области физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: URL: <http://ocri.ru/upload/userfile/Pilot MinSport.pdf> / (дата обращения 05.10.2017 г.)

9. Приказ Минспорта РФ №181 от 16 марта 2017 г. «Об утверждении программы развития спорта слепых в Российской Федерации до 2020 года [Электронный ресурс]: URL: http://fss.org.ru/userfiles/ufiles/normativ/fss_programma_do_2020g.pdf / дата обращения 07.10.2017

Бикмуллина А.Р.
Россия, г.Казань
Казанский (Приволжский) федеральный университет
rad1612@yandex.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ: СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ОСНОВА И МЕТОДЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. В настоящее время все сильнее проявляется ориентация на профессиональный успех в сфере физической культуры и спорта, и соответствующий выбор средств, применяемых для его достижения. Опасным становится безразличие спортивных педагогов к последствиям собственной деятельности. Наблюдается рост известного отчуждения «мира профессионализма» от гуманистических задач профессии.

Ключевые слова: профессиональная этика спортивного педагога.

Bikmullina A.R.
Kazan (Volga Region) federal university, Russia

PROFESSIONAL ETHICS SPORTS TEACHERS: SUBSTANTIAL BASIS AND METHODS OF ITS FORMATION IN HIGH SCHOOL

Abstract. Currently, all the more pronounced orientation to professional success in the field of physical culture and sports, regardless of the means used to achieve it, becomes a threatening indifference to the consequences of their own activities. The rise of the famous alienation "the world of professionalism" from the humanitarian tasks of the profession.

Key words: professional ethics sports teacher.

Профессиональная этика не только устанавливает правила взаимоотношения между членами определенных профессий, в которых подвергаются упорядочиванию конкурентные отношения, возникает основанная на общепризнанных заслугах иерархия, она также отвечает на общественный запрос, выдвигаемый по отношению к определенному типу профессиональной деятельности. Значимым компонентом формирования профессиональной этики спортивных кадров становится система обучения.

Для продуктивного решения проблемы формирования профессиональной этики спортивных педагогов в процессе профессиональной подготовки система образования должна:

- во-первых, дать правильное и полное представление от целеполагания до самоанализа процесса и результатов деятельности, что является важным компонентом профессиональной подготовки;
- во-вторых, позволить будущим педагогам в процессе обучения овладеть способами, средствами, методами педагогической деятельности, совершенствуя свои личностные качества настолько полно, что обеспечит их вхождение в реальное выполнение различных социальных и профессиональных функций.

Эффективность подготовки будущих спортивных педагогов во многом определяется: мотивацией достижения высоких результатов профессиональной деятельности; осознанием социального престижа и личностной значимости выбранной профессии и обращенностью в перспективу своей профессиональной деятельности; формированием мотивационно-ценностного отношения к освоению профессиональных знаний и умений;

направленностью на совместную продуктивную деятельность в структурах «студент - преподаватель», «студент - студент» и приобщением к студенческой культурной среде.

Оптимальные результаты могут быть достигнуты в том случае, если существует мотивация на проявление этических качеств во взаимодействии со студентами, преподавателями, единая ориентация на определенную цель, имеется взаимное принятие путей ее достижения.

Цели базируются на потребностно-мотивационной сфере в процессе развития личности. Каждая новая цель влияет на изменение мотивационной сферы, что, в свою очередь, создает возможности изменения или постановки новой цели. Результаты многочисленных психологических исследований показывают, что процесс зарождения и развития цели осуществляется по двум направлениям: 1) от цели к мотиву и 2) мотива к цели.

Содержание этических ценностей спортивного педагога включает в себя такие составляющие, как творческий характер и социальная значимость его труда, возможность самореализации; любовь и привязанность к детям; тактичность и толерантность; доброжелательность, справедливость, принципиальность; способность правильно оценивать внутреннее состояние другого человека, сочувствовать, сопереживать, быть примером и образцом для подражания, стимулировать человека к самосовершенствованию, применять нужный стиль общения; самостоятельный и творческий склад мышления и т. п. Большое значение занимают такие психологические характеристики педагогов, как особенности памяти, внимания, воображения, мышления и т. д. Заметная роль принадлежит воле педагога, которая определяет его саморегуляцию, социальную и профессиональную активность. Профессионально-этическая культура педагога по физической культуре реализуется в социально-педагогической деятельности, во взаимодействии и общении, через отношение к участникам этой деятельности. На содержание профессионально-этической культуры оказывает влияние ряд факторов, среди которых особую значимость имеют уровень культурного и нравственного развития общества, его культурно-исторические особенности, а также особенности профессиональной среды.

Важнейшим условием формирования профессиональной этики у будущих педагогов по физической культуре является создание в профессиональной среде культурно-образовательного пространства. Одной из приоритетных задач любого преподавателя является создание новой системы отношений и организация совместной деятельности со студентами. В процессе такого взаимодействия имеет место обоюдный характер позитивных изменений, что является его сущностной характеристикой.

Мы говорим о педагогическом взаимодействии, так как полагаем, что оно имеет более широкое значение, и учитывает межсубъектные особенности, и предполагает использование диалоговых форм. Эффективность педагогического взаимодействия студентов и преподавателей может осуществляться не только посредством отслеживания и оценки достигнутых знаний, умений и навыков, но и определения профессиональной направленности студентов, одним из показателей которой является сформированность интересов к будущей профессиональной деятельности. В организации педагогического взаимодействия существенно изменяется роль преподавателя, благодаря введению иной системы отношений в совместной деятельности.

Система методов, применяемых при формировании профессиональной этики, включает следующие: метод проблемного изложения, эвристическая беседа, прогнозирование с помощью открытых вопросов, презентации, ролевые и имитационные игры, педагогические ситуации-импровизации, блиц-опросы, мини-контрольные, метод решения учебных педагогических задач, деловые игры. Касательно технологических механизмов решения вопроса формирования профессиональной этики спортивных педагогов, мы обращаемся к таким методам обучения как, моделирование предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности (дискуссия, диалог, дидактические игры, разыгрывание ролей, метод анализа конкретных ситуаций, инцидент, «мозговой штурм», метод активного социологического анализа и контроля). Модель целостного содержания профессионально-педагогической деятельности представлена системой профессиональных проблем, задач и функций, которые получают свое отражение в совокупности учебных, квазипрофессиональных и учебно-профессиональных заданий.

Эта технология направлена на формирование профессионального мышления, развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов. Суть проблемной интерпретации учебного материала состоит в том, что преподаватель не сообщает знаний в готовом виде, но ставит перед студентами проблемные задачи, побуждая искать пути и средства их решения. Важнейшей чертой содержательного аспекта обучения является отражение объективных противоречий, закономерно возникающих в процессе научного познания, учебной или любой другой деятельности будущих спортивных педагогов.

Богдан Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Bogdan.57@mail.ru

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА
ПОДГОТОВКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТ»**

Аннотация. В статье рассмотрено соответствие Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 49.04.03 «Спорт» профессиональному стандарту «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта». Проведено сравнение областей, объектов и видов профессиональной деятельности, а также формируемых компетенций и содержания основных трудовых функций выпускника. Выявлено, что данные стандарты сопряжены между собой.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт, профессиональный стандарт, оценивание качества сформированности профессиональных компетенций.

Bogdan N.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

PROFESSIONAL ACCOUNTING STANDARDS AS A CRITERIA FOR EVALUATING THE QUALITY OF TRAINING ON FORWARD «SPORT»

Annotation. The article deals with the relevant federal state educational standards of higher education 49.04.03 «Sport» of professional standards «Head of the organization (organizational unit), operating in the field of physical culture and sports». A comparison of areas, facilities and professional activities, as well as the competencies and content generated by core labor graduate functions. It was revealed that these standards are conjugate.

Keywords: federal state educational standard, professional standard, evaluation of quality of formation of professional competence.

В настоящее время переход высшего образования на новые образовательные стандарты (ФГОС ВО) и требование оценивания результатов обучения через формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций привело к некоторым трудностям в оценке уровня их сформированности. Например, базовая часть стандарта по подготовке магистра спорта включает около сорока общепрофессиональных и профессиональных компетенций, а с учетом профиля подготовки «Менеджмент в спорте» их число еще увеличивается. В этом случае корректно оценить уровень сформированности такого числа компетенций иногда очень трудно. Поэтому оценивание качества сформированности компетенций, необходимо осуществлять через объективное оценивание, которое должно быть независимо от самой системы образования. Такое независимое оценивание могут осуществлять работодатели. Таким образом, возникает проблема: как объективно оценивать и контролировать качество подготовки профессионалов-выпускников вузов, выполняя требования как ФГОС ВО, так и профессионального сообщества работодателей.

Критерии оценки и система оценки этого качества представлены в профессиональных стандартах, которые определяют требования к содержанию труда, уровню квалификации, имеют подробную характеристику измеряемых требований к результатам и качеству выполнения работником своих функций в рамках конкретного вида профессиональной деятельности. Именно поэтому в настоящее время и внедряется практика участия работодателей в формировании ООП и включение их в состав экзаменационных комиссий. При ООП этом должна содержать полный перечень модулей учебных дисциплин, учебных курсов и практик, на которых будут сформированы компетенции, отраженные во ФГОС ВО, и реализуемые выпускником вуза в своих функциях профессиональной деятельности, которые, в свою очередь, отраженные в профессиональном стандарте. Практика образования в других странах предлагает всю ответственность за оценивание качества сформированности компетенций передать работодателю, как единственно организованному и независимому потребителю конечного продукта рынка образовательных услуг. Следовательно, при подготовке бакалавров и магистров, необходимо выполнять не только требования ФГОС, но и учитывать требования профессиональных стандартов. Основная образовательная программа должна содержать все вышеназванные требования. Для соответствия данным требованиям был проведен сравнительный анализ ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (программа подготовки «Менеджмент в спорте») [2] и профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» [1]. Анализ показал, что уровень подготовки «магистр» соответствует шестому и седьмому уровням квалификации в организации.

При сравнении характеристик профессиональной деятельности учитывалась область профессиональной деятельности, объекты профессиональной деятельности выпускника, виды профессиональной деятельности. Также были проанализированы виды трудовой деятельности по шестому и седьмому квалификационным уровням и их связь с действующими нормативными документами. Из проведенного анализа видно, что области, объекты и виды профессиональной деятельности, отраженные в ФГОС ВО и профессиональных стандартах (ПС) полностью совпадают. Содержание же функций профессиональной деятельности ПС более практико-ориентировано, чем характеристики профессиональной деятельности в ФГОС ВО, которые сформулированы более универсально. Однако, это обстоятельство не имеет противоречия, данные категории стандартов сопряжены между собой.

Также был осуществлен сравнительный анализ некоторых профессиональных компетенций ФГОС ВО и ПС (через единицы профессионального стандарта) по организационно-управленческой деятельности.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы. ФГОС ВО и ПС имеют практически идентичный набор знаний, умений, навыков, моделей поведения и личных качеств выпускника. Имеющаяся потребность в независимой оценке качества подготовки выпускника высшей школы работодателями может быть реализована, если в основной образовательной программе по ФГОС ВО будет присутствовать полный комплекс дисциплин и практик для формирования компетенций, разделенных на кластеры и учтены требования профессиональных стандартов. Для этого перед процессом разработки основной образовательной программы по направлению подготовки необходимо внимательно изучить содержание основных трудовых функций, отраженных в ПС. Именно соотнесение формируемых компетенций с содержанием этих функций позволит выпускнику более эффективно реализовывать свою трудовую и практическую деятельность.

Список литературы:

1. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 798н.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1468.

Бронский Е.В., Лебедева В.И.

Казахстан, г. Павлодар

Павлодарский государственный педагогический институт

Evena_salto@mail.ru

АНАЛИЗ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ ВЫПУСКНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА РЫНКЕ ТРУДА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос позиционирования и распределения выпускников-бакалавров специальности «Физическая культура и спорт» на рынке труда. На основании анализа документации Государственной комиссии по распределению выпускников за четыре года выявлены достоверные данные о востребованности и выборе мест работы молодыми специалистами. Полученная информация представила возможность составления SWOT-анализа востребованности выпускников, выявлении рисков в распределении бакалавров, определении сильных и слабых сторон в профориентационной работе профессорско-преподавательского состава факультета.

Ключевые слова: востребованность, спрос, рынок труда, бакалавры физической культуры и спорта.

Bronskiy E.V., Lebedeva V.I.

The Republic of Kazakhstan, Pavlodar

Pavlodar State Pedagogical Institute

THE ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT SPECIALITY GRADUATES' POSITIONING ON THE LAB OUR MARKET

Abstract: the issue of positioning and distribution in the labor market of students, graduating with a bachelor's degree in physical training and sport, is studied in the article. Reliable data on a demand for young specialists' and their choice of places of employment for four years have been revealed based on the analysis of documentation of the state appointments committee. The data provided an opportunity to make a SWOT analysis on the demand for graduates, identify risks in the distribution of bachelors and determine the strengths and weaknesses in the career guidance work of the faculty teaching staff.

Key words: demand, labour demand, labor market, bachelors of physical training and sport.

Введение. В условиях рыночной экономики одним из критериев успешности ВУЗа является набор студентов и востребованность выпускников на рынке труда, что является предметом многих исследований [1, 2]. Более полувека факультет педагогики и спорта в составе Павлодарского государственного педагогического института осуществляет подготовку высококвалифицированных педагогических кадров. Факультет является явным лидером в ВУЗе по количеству поданных абитуриентами заявлений и зачисленных студентов на первый курс. Такая тенденция сохраняется уже многие годы. Несмотря на демографические трудности, связанные с уменьшением количества выпускников средних школ, оттоком их за рубеж и в другие престижные ВУЗы, количество абитуриентов факультета и количество поступивших на первый курс традиционно увеличивается из года в год.

Актуальность проведенного исследования заключается в возможности составления SWOT-анализа востребованности выпускников, выявлении рисков в распределении бакалавров, определении сильных и слабых сторон в профориентационной работе профессорско-преподавательского состава факультета.

Методы. Исследование выполнено в рамках подготовки к международной аккредитации Образовательной программы (ОП) «Физическая культура и спорт» в Германском независимом аккредитационном агентстве ACOUIN. Основным методом исследования явился анализ документации Государственной комиссии по распределению выпускников. Объем выборки исследуемых составил 214 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. За четыре года интерес абитуриентов к специальности увеличился на треть. Из года в год прослеживается положительная динамика, с явным увеличением в 2016 году количества абитуриентов, выбравших факультет для получения образования, а также относительно равный процент поступивших на первый курс от общего количества поданных заявлений. Анализ мониторинга позволяет утверждать, что спрос абитуриентов на обучение по ОП «Физическая культура и спорт» постоянно повышается и имеет положительную динамику, особенно в последние годы. Количество зачисленных студентов на первый курс выросло по сравнению с предыдущими годами почти на треть. Более половины зачисленных студентов получили государственные образовательные гранты. Длительное, стабильное положение дел по набору студентов свидетельствует о том, что коллектив факультета проводит стратегически выверенную и тактически грамотную политику на рынке предоставления населению образовательных услуг. Такой успех факультету дался непросто. Для выхода на достигнутые рубежи профессорско-преподавательским составом проводится систематическая, целенаправленная и планомерная профориентационная работа с выпускниками школ и колледжей.

Два раза в год, в весенний период в институте и на факультете проводится «День открытых дверей». Это организационно-информационное мероприятие предлагает всем абитуриентам возможность в один день познакомиться с образовательными программами всех специальностей института. Факультетом готовится информация о спортивной базе, достижениях спортсменов, перспективах профессиональной деятельности, а также предоставляется разнообразный материал (информационные буклеты, видеоролики, содержание и требования вступительных экзаменов). В период весенних каникул проводятся бесплатные подготовительные курсы для потенциальных абитуриентов. Подобные курсы действуют в течение десяти дней и перед сдачей вступительных экзаменов. Факультет поддерживает в масштабах области и региона тесные контакты с районными отделами образования, учителями физической культуры и тренерами по различным видам спорта, многие из которых являются выпускниками ПГПИ. Кафедры факультета тесно сотрудничают с областной школой-интернатом для одаренных в спорте детей, спортивными и общеобразовательными школами. Уровень спроса на рынке труда на выпускников факультета стабильно высокий, что подтверждается мониторингом трудоустройства и анализом заявок работодателей. Это свидетельство того, что в настоящее время рынок труда испытывает дефицит в квалифицированных специалистах сферы физической культуры и спорта [3]. За все годы, 100% состав выпускников был трудоустроен в государственных организациях физкультурно-спортивного и образовательного профиля. Вместе с

тем, снижается процент выпускников, имеющих право на свободное распределение, в связи с предоставлением им вакантных мест трудоустройства.

Две трети выпускников трудоустраиваются в государственные образовательные и физкультурно-спортивные организации, а оставшаяся часть, в частные структуры или же получают право на свободное трудоустройство. Очевидно, что в последующие годы, в связи с удовлетворением спроса в государственных образовательных и физкультурно-спортивных организациях, предложение от них, на выпускников факультета будет постепенно снижаться. Несмотря на благоприятный баланс спроса и предложения на рынке труда в настоящее время, администрации факультета предстоит обратить особое внимание на возможность распределения выпускников в коммерческие структуры (таблица 1).

Таблица 1 - Позиционирование специалистов физической культуры и спорта на рынке труда

| Год выпуска | n | Трудоустроено | | Распределение выпускников на рынке труда (кол-во) | | |
|-------------|----|---------------|-----|---|---|---|
| | | n | % | государственные физкультурно-спортивные организации | государственные организации образования | частные структуры и свободное трудоустройство |
| 2013 | 49 | 49 | 100 | 10 | 23 | 16 |
| 2014 | 51 | 51 | 100 | 12 | 21 | 18 |
| 2015 | 53 | 53 | 100 | 17 | 21 | 15 |
| 2016 | 61 | 61 | 100 | 10 | 20 | 4 |

Факультет физической культуры и спорта одной из своих задач в плане распределения выпускников считает установление обратных связей с потребителями. Между администрацией факультета и работодателями налажены прочные конструктивные контакты, которые позволяют из года в год стабильно трудоустраивать выпускников, что позволяет в значительной мере сохранять высокую конкурентоспособность выпускников ОП на рынке образовательных услуг Павлодарского региона.

Основными работодателями выпускников ОП являются:

- Управление образования Павлодарской области (дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи) – для учителей и преподавателей физической культуры;

- Отдел образования г. Павлодара (дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи) - для учителей и преподавателей физической культуры;

- Управление физической культуры и спорта Павлодарской области (детские спортивные школы, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства, спортивные клубы) – для тренеров, методистов и инструкторов по видам спорта;

- Отдел физической культуры и спорта г. Павлодара (детско-юношеские клубы) - для тренеров по видам спорта и организаторов физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства;

- Региональный учебно-практический центр физической культуры Управления образования Павлодарской области.

Кроме вышеназванных учреждений, часть выпускников работает в частных спортивных и оздоровительных клубах, дошкольных учреждениях, спортивных центрах.

Выводы. Конструктивные контакты с работодателями, наличие обратных связей позволяет факультету сохранять лидирующие позиции на рынке образовательных услуг в регионе, в котором, подготовку бакалавров физической культуры и спорта осуществляют ещё два университета. По всем показателям Республиканского рейтинга специальности и образовательных программ факультет педагогики и спорта Павлодарского государственного педагогического института значительно опережает их. Подтверждением тому является успешно проведённая международная аккредитация Образовательной программы «Физическая культура и спорт».

В тоже время, несмотря на благоприятную конъюнктуру рынка, руководству факультета и кафедр необходимо в ближайшее время предпринимать превентивные меры по снижению риска востребованности выпускников факультета на рынке труда.

Список литературы

1. Мескон М.Х. Основы менеджмента. / М.Х. Мескон. - М. : “Дело”, 1993.
2. Трошина К.М. Карьера и мотивация. / К.М. Трошина. // Управление персоналом. - 1998. - №12.
3. Бронский Е.В. Карьерный рост и спрос на рынке труда бакалавров специальности физическая культура и спорт. / Е.В. Бронский. // Педагогический вестник Казахстана – 2013, №. 1 – С. 4-11.

4. Орехов Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.

Bryzgalova Y.A.
Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

INTRODUCTION IN TRANSFORMABLE FURNITURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF CORRECTIONAL INSTITUTIONS FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT (III-IV TYPES)

Annotation. In this paper, based on analysis of scientific and methodological literature the importance of harmonious physical development of children's health, one of whose components is the state of posture, is marked. The authors consider that disorders of posture have an effect on various organs and body systems. Introduction in the educational process of transformable furniture has a preventive effect.

Introduction. From the standpoint of physiological patterns the child's posture of the spine is a dynamic stereotype and at an early age is of an unstable nature, easily changing under the influence of positive or negative factors. Not simultaneous development of the bone system, joint and ligament apparatus, and the muscular system provides an unstable posture of the spine.

The aim of the article: to demonstrate the practical importance of introduction in transformable furniture in the educational process in children with visual impairment.

The following tasks of the research:

- 1) To study the state of posture of schoolchildren of different ages with visual impairments and to trace the relationship between the state of posture and the level of morbidity.
- 2) To introduce individually transformed desks and chairs in the educational process schoolchildren with visual impairments.
- 3) To develop and implement a set of measures to correct the existing violations of posture.

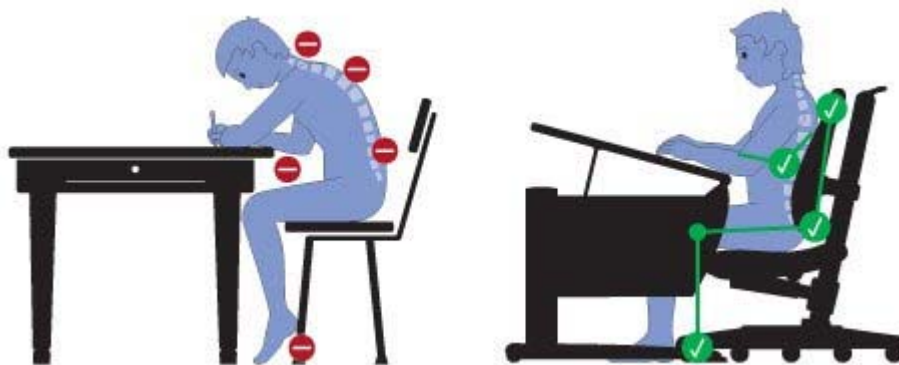
Methods of the research:

- 1) Analysis of synthesis scientific and methodical literature and documentary materials.
- 2) Vidiometry.
- 3) Chronometry.

S.N. Popov notes that children with violation of posture of the spine often experience poor sleep and appetite; attention is lowered; coordination of movements is poor [1]. The defects of spine posture lead to insufficient mobility of the chest and diaphragm, to a decrease in the spring function of the spinal column. These changes according to a number of research have a negative effect on the functioning of the cardiovascular system and the respiratory system, and the work of the digestive organs. It leads to a decrease in efficiency, the appearance of headache, and the disruption of the activity of internal organs [2; 3]. As many authors [2-4] note, the state of posture is one of the most important indicators of physical development and the level of health of schoolchildren. Junior school age is the main point in the formation of correct posture. The growth rate increases the spine posture, in the bones and skeletal muscles in children. There are many organic substances and water but few minerals. Flexible bones can easily deform with an incorrect posture. As a result of these disorders, deformations of the skeleton, the development of asymmetry of the body and limbs, the appearance of flat-footedness occur [3]. The main reason for this is limited movement, which coincides with the period of active growth of the organism. In children with visual impairments, such defects are more obvious because they are forced to lean closer to the table.

The conducted research confirm the fact that children with impaired posture are more susceptible to various diseases [2]. Currently, the development trends of rehabilitation are aimed at the prevention of diseases - a warning, and not on treatment. In addition to the basic preventive methods of influencing the correction of posture (massage, therapeutic physical culture, swimming, etc.), it is necessary to introduce technical means of rehabilitation into the daily process of the schoolchild's activity. And the main time in this age period is spent by the person at school, at the table. Introducing in furniture that is transformed into individual physiological characteristics of a person in the education process of children with visual impairment, it is possible to prevent the appearance of violations in the posture of spine.

The conclusions of the research: prospects for further research are the development and implementation of a set of measures to correct the posture of children of primary school age. And introduction individually transformed desks and chairs in the educational process schoolchildren with visual impairments.



References:

1. Popov S. N. Physical rehabilitation. – Rostov: Feniks, 2005. – P.608.
2. Perfilyeva I. U. Diseases of spinal column. – St. Petersburg: Vesny, 2005. – P.128.
3. Potapchuk A. A. Position and physical growth children. – St. Petersburg: Rech. 2001. – P.166.
4. Ermolaev U. A. Age physiology. – M. : SportAcademPress, 2001. – P.444.

Булатов Е.Г., Исламова А.Д., Камскова Ю.Г.
Россия, г. Челябинск

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
bulatoveg@cspu.ru

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Аннотация. Регулярные спортивные тренировки оказывают большое влияние на ребенка. Занятия отражаются на состоянии здоровья ребенка, на росте и развитии организма, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют профилактике заболеваний. Благодаря физическим нагрузкам активизируется деятельность всех органов и систем, повышается способность к мобилизации функциональных возможностей и более экономичному выполнению мышечной работы. Улучшение развития костной, вегетативной и других систем организма, увеличение периода роста достигается благодаря физической нагрузке, соответствующей силам и степени подготовленности к выполнению физических упражнений. В данной работе рассматриваются физические качества юных лыжников различными тестовыми упражнениями. Все тесты показали, что у юных лыжников, занимающихся спортом (лыжными гонками), развитие физических качеств происходит быстрее, чем у детей, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: физические качества, юные лыжники-гонщики, методика развития физических качеств, спортивные тренировки.

Bulatov E.G., Islamova A.D., Kamskova Yu.G.
Russia, Chelyabinsk

South Ural State Humanitarian Pedagogical University

TECHNIQUE OF EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES AT SKIERS-RACERS

Abstract. Regular sports trainings exert a great influence on the child. Occupations affect the state of health of the child, body height and development of an organism, increase organism resilience to adverse effects of the external environment, promote prophylaxis of diseases. Thanks to exercise stresses activity of all organs and systems is stirred up, the ability to mobilization of functionality and more economic performance of muscular work increases. Improvement of development bone, vegetative and other systems of an organism, augmentation of the period of body height is reached thanks to the exercise stress corre-

sponding to forces and degree of readiness to performance of physical exercises. In this work, physical qualities of young skiers are considered by various test exercises. All tests have shown what at the young skiers playing sports (cross-country skiing) development of physical qualities occurs quicker, than at the children who aren't playing sports.

Keywords: physical qualities, young skiers-racers, technique of development of physical qualities, sports trainings.

Известно, что можно выявить ряд физических качеств у детей, исследуемый возраст которых совпадает или пересекается с сенситивными периодами развития этих качеств [1, 2, 3]. Такими качествами являются скорость, сила, выносливость и ловкость. Формирование физических качеств происходит не равномерно. Так у лыжников-гонщиков 10-12 лет больше развиты скоростные, нежели силовые способности. Помня об этом, тренеру необходимо делать упор на развитие силы и выносливости при помощи специальных упражнений, длительных и иловых тренировок [4, 5, 6].

Цель исследования: изучить особенности методики у юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств.

Организация и методы исследования. В исследовательской работе было задействовано две группы мальчиков. Каждая группа состояла из восьми человек. В первой группе были дети, не занимающиеся спортом, во второй группе были дети, занимающиеся лыжным спортом. Средний возраст детей составил $11 \pm 0,5$ лет. Тренировочный стаж, у занимающихся лыжным спортом, составил около 1,5 лет. **Для определения физических качеств были выбраны следующие тестовые упражнения:** пройти равнинный участок протяженностью 100 метров одновременным бесшажным ходом с максимальной скоростью; пройти участок с подъемом $2^\circ-3^\circ$ и со спуском $2^\circ-3^\circ$, протяженностью 100 метров, одновременным бесшажным ходом с максимальной скоростью; пройти дистанцию в 3 километра с максимальной скоростью различными ходами: упражнения на мышцы брюшного пресса (поднимание туловища) и мышцы рук (отжимание).

Результаты исследования прохождения участка в 100 м с различной степенью сложностью показали, что в контрольной группе дети труднее всего преодолевали участок с подъемом, поэтому результаты их были ниже, по сравнению с экспериментальными. Из анализа данных видно, что наилучшее время показано на участке 100 метров со спуском $2^\circ-3^\circ$, что вполне закономерно, так как на спуске затрачивается меньше сил и делается минимальное количество толчков. Второе место занимают результаты, показанные на равнинном участке 100 метров, несмотря на то, что этот эксперимент проводился первым. На последнем – третьем месте стоят результаты, показанные на подъеме. Это связано с тем, что на подъеме любой крутизны тратится намного больше сил, делается большее количество толчков, чтобы получить разгон и избежать скольжения назад. Таким образом, по этому эксперименту можно сделать вывод: необходимо больше внимания уделять силовой работе рук, мышцам брюшного пресса.

Повторный эксперимент проводился в один день в обеих группах через два месяца после первого. Условия те же, что и в первом эксперименте, т.е. старт – через 30 секунд, отдых – между отрезками 10 минут, при котором контрольной группе разрешалось стоять на месте, а экспериментальной совершенствовать технику. Результаты данного исследования показали, что дети контрольной группы показали низкие результаты по сравнению с экспериментальной. Так, в экспериментальной группе скорость прохождения увеличилась по сравнению с первоначальными данными, т.е. можем сделать вывод: у мальчиков, занимающихся лыжным спортом, проявление физических качеств было небольшим – это потому, что за два месяца невозможно натренировать подростка. К тому же на результаты эксперимента влияют многие факторы, такие как состояние лыжника, внешние факторы (температура, состояние снега), подготовка лыж. Но значимым остается то, что результаты спортсменов либо остались на том же уровне, либо выросли. Это говорит о том, что с детьми ведется постоянная систематическая работа, причем не только основным методом, но и вспомогательными (ОФП, подвижные игры, кроссы). Делая вывод, можно сказать, что целенаправленная работа по развитию силы, скорости, выносливости в экспериментальной группе дает положительные результаты в отличие от контрольной группы, у которой сдвиги скорей были в отрицательную сторону [1, 2].

Следующий эксперимент заключался в тестировании обеих групп на дистанции 3 километра с учетом времени различными ходами, в зависимости от участков трассы. Данное тестирование требует проявления таких физических качеств как выносливость, быстрота, ловкость. Под ловкостью здесь подразумевается смена различных ходов за минимальное время в зависимости от участка трассы.

Для проведения второго эксперимента была выбрана трасса на почти равнинном участке с пологими подъемами и спуском.

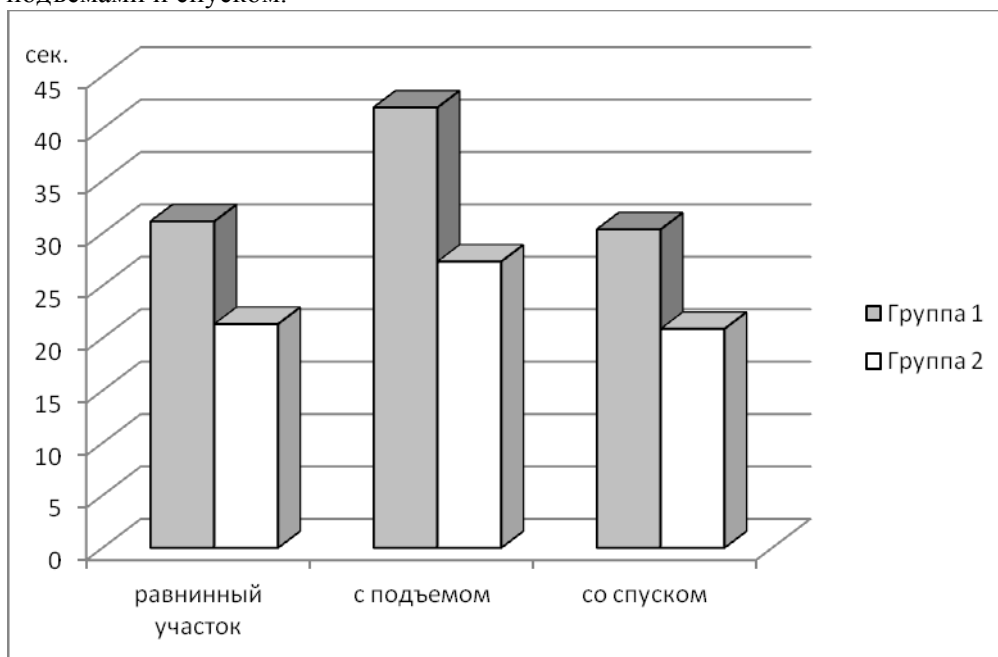


Рисунок 1 – Среднее время прохождения участков в 100 м. через 2 месяца исследования

У экспериментальной группы можно проследить динамику прироста результатов, благодаря систематическим тренировкам. Заметно, что такие физические качества как быстрота проявляются быстрее, чем сила. Если у ребенка не поставлена техника, то он старается «бежать на лыжах».

Сравнивая результаты, контрольной и экспериментальной групп отмечаем, что результаты в экспериментальной группе были лучше в проявлении физических качеств. Это связано с тем, что у второй группы физические качества планомерно развивались при помощи ОФП, проведения скоростных тренировок и тренировок на развитие техники бега на лыжах. Формирующаяся или поставленная техника, значительно улучшает качества, так как меньше сил уходит на суматошный бег, лучше становится прокат и скольжение за счет увеличения толчка и маха [2, 3].

Чтобы проследить динамику развития физических качеств по мимо основной методики, использовали дополнительную методику – ОФП.

Из ОФП были выделены упражнения на мышцы брюшного пресса (поднимание туловища) и мышцы рук (отжимание). Для этого был проведен третий эксперимент в обеих группах, а через два месяца он был повторен как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Сравнивая две группы по динамике изменения результатов видно, что показатели у детей как в контрольной группе, так и в экспериментальной – улучшались.

Таким образом, можно констатировать, что:

1. В тренировки нужно включать соревновательный момент, чтобы у лыжников-гонщиков повышалась скорость перестройки на соревновательный лад. Это способствует развитию скорости, выносливости, ловкости.

2. После двухмесячного применения специальных скоростно-силовых упражнений, проявление физических качеств в экспериментальной группе – улучшилось.

3. Развитие физических качеств у детей, занимающихся лыжными гонками, происходит быстрее, чем у детей, не занимающихся спортом.

Список литературы

1. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21-24.

2. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14-15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74-79.

3. Раминская Т. И. Юный лыжник: учебное пособие о многолетней подготовке лыжников-гонщиков / Т.И. Раминская. – М.: СпортАкадемПресс, 2007. – 204 с.

4. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф.Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – 116-120.

5. Сиваков В. . Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И. Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78-80.

6. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26-32.

Быков В.С.¹, Аминова А.С.², Янчик А.В.³

Тюмень, Россия

¹Тюменский государственный университет

fiss-bikov@mail.ru

Челябинск, Россия

²Южно-Уральский государственный университет

г. Челябинск, Россия, aminovaas@susu.ru

kiekraevaov@susu.ru

³Уральский государственный университет физической культуры

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Базовые компетенции объединяют знания и навыки, отражающие специфику профессиональной деятельности. Сопутствующие компетенции определяются потенциалом личности, прошлым опытом человека. Самообразование является ведущим фактором повышения профессиональных компетенций специалиста.

Ключевые слова: специалист, физическая культура, профессиональная компетенция.

Bykov V.¹, Aminova A.², Yanchik A.³

¹University of Tyumen, Tyumen, Russia, fiss-bikov@mail.ru

²South Ural State University, Chelyabinsk, Russia, aminovaas@susu.ru

³Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

PROFESSIONAL COMPETENCE OF A SPECIALIST ON PHYSICAL CULTURE

Basic competencies unite knowledge and skills that reflect the specificity of professional activity. Associated competencies are determined by the potential of the individual, the past experience of the person. Self-education is a leading factor in improving the professional competence of a specialist.

Key words: specialist, physical culture, professional competence.

Процесс развития профессиональной компетентности специалиста по физической культуре представляет собой сложный, многокомпонентный, многоэтапный процесс, происходящий под воздействием комплекса объективных и субъективных факторов.

Применение модели самообразования обеспечивает его вариативность, целостность, технологичность, управляемость и эффективность. Чтобы выявить и обосновать отличительные особенности содержания профессиональной компетентности специалиста физической культуры, мы проанализировали ведущие характеристики данных областей педагогической деятельности. Отметим ряд позиций, обусловленных основными концептуальными характеристиками процессов физического воспитания:

- в регламентированные государством формы физического воспитания учащиеся вовлекаются на обязательной основе;

- целью физического воспитания является формирование физической культуры личности как основы гармоничного развития человека;

- задачи физического воспитания соответствуют общим задачам педагогической деятельности и охватывают оздоровительные, образовательные и воспитательные аспекты, решение которых будет способствовать подготовке учащихся к активной продуктивной жизни в социуме;

- специфические принципы физического воспитания предполагают направленность на гармоничное ненасильственное развитие личности, здоровьесбережение обучающихся и их всестороннюю подготовку к жизни;

- реализация профессиональных функций специалиста физической культуры предполагает наличие у него широкого спектра общепрофессиональных знаний и умений, преимущественное использование демократического стиля общения, а также беседы и убеждения как основных методов управления коллективом [6].

Помимо ключевых компетентностей, проявляющихся, прежде всего, в том, как человек воспринимает и оценивает мир за пределами своей профессии, выделяют ряд других уровней групп компетентностей, имеющих уже непосредственное отношение к профессиональной деятельности. Так, согласно перечню работ и профессий специалист должен владеть определенным набором базовых и сопутствующих компетентностей - способностей, необходимых для выполнения конкретной работы [2, 5]. При этом базовые технологические компетенции отражены в Государственных образовательных стандартах и квалификационных требованиях в виде описания специфики деятельности, объединения знания и навыки, требуемые для реализации профессиональной деятельности и должностных обязанностей. Сопутствующие компетенции являются дополнительными и индивидуальными для каждого работника - это потенциал личности, прошлый опыт человека, который позволяет ему быть успешным в профессиональной деятельности. В данном случае недостатком в определении уровней компетентностей специалистов является игнорирование, во-первых, ключевых компетентностей и, во-вторых, общих для группы профессий компетентностей.

С точки зрения А.В. Хуторского, выделяющего три уровня образовательных компетентностей в соотношении с содержанием образования: ключевые - относятся к общему содержанию образования; общепредметные - относятся к определённому кругу образовательных областей; предметные - частные по отношению к двум предыдущим уровням компетентности, имеющие конкретное описание и возможность формирования в рамках учебных предметов [8]. На основе анализа исследований структурных элементов профессиональной компетентности педагога, В.Н. Введенский [2] выделяет компоненты базовых компетентностей для педагога. Это - коммуникативные компетенции: ориентирование в социальных ситуациях, определение личностных особенностей и эмоционального состояния других людей, выбор адекватных способов обращения с ними и реализация этих способов в процессе взаимодействия, распределение и концентрирование внимания, действие в публичной ситуации, привлечение к себе внимания, установление психологического контакта, культура речи, информационные компетенции: объем знаний и способность к их приобретению по следующим направлениям: о себе, об обучающихся и их родителях, об опыте работы других педагогов, в научно-методической плоскости, а также общемировоззренческие, регулятивные компетенции: целеполагание, планирование, мобилизация и устойчивая активность в достижении результатов, оценка результатов деятельности, рефлексия, интеллектуально - педагогическая компетентность: комплекс интеллектуально-логической и интеллектуально-эвристической педагогической компетентности (по В.И. Андрееву[1]), а именно - анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение и конкретизация (интеллектуально-логические); генерирование идей, аналогия, фантазия, преодоление инертности мышления, критичность мышления (интеллектуально-эвристические), операциональная компетентность: набор действий, необходимых педагогу для осуществления профессиональной деятельности, (то есть, по сути, педагогические умения) - прогностические, проективные, методические, организаторские, педагогической импровизации, экспертные действия [2].

Исходя из содержания указанных групп, автор описывает профессиональную компетентность как категории, близкие категориям профессиональных способностей и профессиональных умений. Тем не менее, исследования предложенные автором группы компетентностей интересны с точки зрения определения содержательной структуры профессиональной компетентности. Не смотря на большое разнообразие трактовок понятия «профессиональная компетентность», общепризнанными являются следующие ее существенные характеристики:

1. Эффективное использование индивидуальных способностей, позволяющее плодотворно осуществлять профессиональную деятельность.

2. Владение профессиональными знаниями, умениями и навыками; гибкость при решении профессиональных проблем; развитое сотрудничество с коллегами.

3. Интегрированное сочетание знаний, способностей и установок, оптимальных для выполнения профессиональных функций.

Интересный подход к построению компетентностной модели специалиста выбран группой ученых [3,4]. В разработанной ими модели двухступенчатой подготовки специалистов группы компетенций соотнесены с теми учебными дисциплинами (и видами учебной деятельности), в рамках которых они могут быть сформированы. Это позволяет конкретизировать модель применительно к специалистам по физической культуре и спорту путем сопоставления ее с учебным планом по данной специальности.

Ведущими внеучебными формами морально-психологической подготовки являются собственно воспитательные мероприятия (относящиеся к формам и методам формирования сознания: беседы, диспуты, встречи, культурно-массовые мероприятия и т.п.), а также дополнительные занятия обучающего характера (тренинги). Во внеучебной деятельности организация духовно-нравственного воспитания студентов должна составлять содержание работы непосредственно кураторов академических групп, а воспитывающее просвещение и обучение - соответственно подготовленных специалистов.

Эффективность воздействия психолого-педагогических условий зависит от личностных характеристик субъектов образовательного процесса.

Характеристики студентов:

- интерес к профессии и адекватные представления о содержании профессиональной деятельности, о требованиях социума и профессии к их личности и стремление соответствовать этим требованиям;
- интерес к общественной и профессиональной деятельности, личностное принятие социальных и профессиональных ценностей и целей;
- сознательное ценностное отношение к собственному социальному и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию;
- активность и самостоятельность в учебно-познавательной, общественной, практической профессиональной деятельности;
- направленность на сотрудничество и сотворчество, на социальное и профессиональное взаимодействие;
- отсутствие профессиональных противопоказаний медицинского и личностно-психологического характера.

Педагог выступает «посредником» между педагогическими условиями, обеспечивающими конкретные возможности для обучающихся, и самими обучающимися. Он является основным действующим лицом технологического процесса, организует его, обеспечивает конкретные практические взаимодействия с учащимися, включает их в подлинную систему ценностей, усиливает мотивационную поддержку студентам, активизирует их творческий потенциал. В процессе обучения педагог должен создавать такой психологический микроклимат в коллективе, в котором учащиеся чувствовали бы себя свободно, не боялись проявлять инициативу, чувствовали справедливое и доброжелательное отношение к себе. Иными словами, в деятельности педагога реализуются условия, он непосредственно создает возможности для саморазвития студентов, осуществляя целенаправленные педагогические воздействия с тем, чтобы вызвать у учащихся нужные, запланированные изменения в сознании, мышлении, поведении и отношениях. Значимым, с точки зрения содержания образовательной среды, фактором является именно характер педагогических воздействий (влиятельных), в которых опосредуются и личностные качества, и профессионализм педагога. [3]

Характеристики педагогов: сознательное ценностное отношение к цели функционирования учебного заведения - подготовке конкурентоспособных специалистов по физической культуре и спорту; владение технологическим, методическим и диагностическим инструментарием, необходимым для эффективного осуществления образовательного процесса; способность к созданию благоприятного психологического микроклимата в учебном коллективе, установлению демократических отношений, уважение к личности обучающихся; высоконравственное поведение и предметно-профессиональная компетентность; осуществление постоянного информационного и методического саморазвития, обеспечивающего современность и научность профессиональных знаний.

Проводился опрос учителей физической культуры (n=117 человек), оценивался уровень сформированности профессионально-педагогического потенциала (Табл.1). Повторные исследования были проведены через три года, после прохождения педагогами курсов повышения квалификации, и проведения самообразования по повышению их профессиональной компетенции.

Таблица – Уровень сформированности профессионально-педагогического потенциала учителей физической культуры г. Челябинска (n=117)

| № п/п | Изучаемые показатели | I группа | | II группа | |
|-------|--------------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| | | начало исследования | окончание исследования | начало исследования | окончание исследования |
| 1 | Коммуникативный | $\frac{9,0}{8,8}$ | > 0.05 | $\frac{8,9}{9,1}$ | > 0.05 |
| 2 | Организаторский | $\frac{8,4}{8,3}$ | > 0.05 | $\frac{4,3}{7,4}$ | < 0.01 |
| 3 | Проектировочный | $\frac{6,8}{8,0}$ | < 0.05 | $\frac{4,1}{6,9}$ | < 0.01 |
| 4 | Профессионально-этический | $\frac{8,6}{8,4}$ | > 0.05 | $\frac{8,8}{9,0}$ | > 0.05 |
| 5 | Гностический | $\frac{6,6}{8,4}$ | < 0.05 | $\frac{5,}{7,2}$ | < 0.01 |
| 6 | Инновационный | $\frac{5,5}{7,4}$ | < 0.05 | $\frac{3,9}{6,5}$ | < 0.01 |
| 7 | Общий профессиональный уровень | $\frac{7,48}{8,22}$ | > 0.05 | $\frac{5,83}{7,68}$ | < 0.05 |

Примечание: **I группа** – учителя физической культуры со стажем работы по специальности 22,1±1,9 года; **II группа** - учителя физической культуры со стажем работы по специальности 7,7±1,3 года.

Содержание выявленных психолого-педагогических условий и субъектно-личностных характеристик определяет необходимость осмысления специалистами новых содержательных, поведенческих, методических и технологических требований к организации профессиональной деятельности, пересмотра своей профессиональной позиции в направлении осознания и принятия значимости воспитательного компонента образования, ценностей профессионального воспитания и реализации их в педагогическом процессе. Новым содержанием должна наполниться и деятельность кураторов (наставников) академических групп: именно они, в первую очередь, должны осуществлять изучение личности своих воспитанников; обобщать (аккумулировать) результаты позитивных воспитательных воздействий преподавателей, закреплять нравственные, когнитивные и иные новообразования в личности обучающихся; организовывать и проводить специальные тренинги, для которых не всегда можно найти место и время на лекционных и семинарских занятиях. Таким образом, к важному организационному условию эффективного формирования компетентности личности в образовательном процессе учебного заведения следует отнести специальную подготовку педагогов к решению означенной образовательной задачи.

Поскольку важнейшим качеством, обуславливающим конкурентоспособность работника, является его компетентность, то формирование социальной и профессиональной компетентности у будущих специалистов - наиболее актуальная задача современной высшей школы. Самообразование в системе непрерывного образования является ведущим фактором повышения профессиональных компетенций преподавателя физической культуры в современном вузе.

Список литературы:

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс / В.И.Андреев. - Казань: Из-во Каз. ун-та, 1996.
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н.Введенский. - Педагогика. - 2003. - №10. - С. 51-55.
3. Зимняя И.А. Ключевые компетенции - новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. - 2003. - № 5. - С. 34-42.
4. Компетентность специалиста как условие качества его профессиональной деятельности: Доклад Красноярского краевого института повышения квалификации и переподготовки работников образования. - М., 2006.
5. Найн А.Я. Профессионально-прикладная физическая культура: какой ей быть в соответствии с современными потребностями рынка труда/ А.Я.Найн, Е.С.Борисенкова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. - №5(8). – с. 8-17.
6. Орехов Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.
7. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту: Монография - Издательство "Академия Естествознания", 2010.

8. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской. - Народное образование. - 2003. - № 2. - С. 58-64.

Возисова М. А.
Россия г. Чайковский
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный
институт физической культуры»
vozisova.mariya@mail.ru

УРОВНИ И КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА У БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье представлен теоретический и методический материал по формированию компетентности бакалавров по физической культуре в вопросах обеспечения безопасности туристской деятельности, указана содержание и специфика критериально-оценочного блока, также представлены результаты проведенного педагогического эксперимента, осуществленного в течение четырех лет с будущими бакалаврами физической культуры.

Ключевые слова: компетентность по обеспечению безопасности туристской деятельности, педагогическая модель, спортивно-оздоровительный туризм, бакалавры по физической культуре.

Vozisova M.A.
Russia, Tchaikovsky
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture

LEVELS AND CRITERIA THE FORMATION OF THE COMPETENCE SAFETY SPORTS TOURISM ACTIVITY BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation: this article presents a theoretical and methodological material for the formation of the competence Bachelor of Physical Education in matters of tourists safety providing. Specifies the criterion-evaluation block. The results of the pedagogical experiment carried out within four years from the future bachelor of physical education are also presented at this one.

Keywords: competence safety sports tourism activity, educational model, sports and recreation tourism, Bachelor of Physical Education.

Необходимость модернизации и повышения эффективности процессов профессионального образования туристской направленности в подготовке физкультурных кадров вызвана причинами различного характера, такими как недостаточная готовность к деятельности туристской направленности, низкий уровень подготовленности к действиям в чрезвычайной ситуации, высокий уровень травмирования учащихся при занятиях на открытом воздухе, высокая потребность общеобразовательных учреждений в туристских слетах и праздниках туристской направленности, проведение на муниципальных территориях массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский азимут», включением в физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» участие в туристском походе [1,2,3,4,5,6,7].

Организация и экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного общеобразовательного учреждения высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры» (г. Чайковский), в течение пяти лет с 2012 по 2017 гг. Педагогический эксперимент осуществлен в период 2012-2016 учебного года, при этом КГ и ЭГ составили по 107 будущих бакалавров каждая, КГ занималась по традиционной программе подготовки, ЭГ по разработанной нами модели профессиональной подготовки в области туризма.

О сформированности уровня компетенций безопасности туристской деятельности мы судили по наличию соответствующих знаний, умений и навыков, развитию личностных и профессиональных качеств (табл. 1).

Таблица 1 - Уровни сформированности компетенций

| Ур. | Знает | Умеет | Владет |
|-----------------------|---|---|--|
| Низкий 10-30 баллов | Виды туризма и основы безопасности, не выделяя их особенности; составляет положение о мероприятии по образцу; знает упражнения полосы препятствий, но не проявляет инициативу в их модификации; не проявляет инициативу саморазвития в туризме, недостаточно знает антропогенные факторы и профилактика травм | Решение шаблонных задач по подготовке мероприятия; способен пользоваться снаряжением, оказывать первую помощь, воспроизводя действия преподавателя; способен организовать туристскую полосу препятствий с 5-7 заданиями; завязывать узлы под руководством преподавателя | Выполняемые действия осознаны частично, целенаправленность их неустойчива; владеет базовыми основами безопасности пешего туризма, нет способности управлять; не интересуется новыми видами туризма; не применяет творческого подхода в проведении похода; недостаточно владеет страховкой |
| Средний 31-50 баллов | Освоил достаточные теоретические и практические знания для деятельности по туризму; знает профессиональную терминологию и разновидности снаряжения; использует принципы и методы физического воспитания; знает технику безопасности для разных видов туризма; основы подготовки похода, знает техногенные факторы | Осознает цели и результаты туризма в физическом воспитании; осуществляет методики диагностирования физического состояния; организует полосу препятствий с 10-12 заданиями; осуществляет выбор оптимального решения в чрезвычайной ситуации; оценивает опасности мероприятия; самостоятельно оказывает первую помощь | Методикой урока с элементами туризма и алгоритма поведения в условиях похода; термины ограничивается базовыми; составляет положение туристском мероприятии; не проявляет личную инициативу; владеет правилами техники безопасности и способами построения укрытия, играми, упражнениями; испытывает трудности в интерактивных формах обучения, владеет видами страховки, |
| Высокий 51-100 баллов | Решение задач эвристического типа; знает основы туристских соревнований по спортивному туризму; способен смоделировать все опасности в туристских мероприятиях, владеет правилами безопасности на скалодроме, сплаве, велопоходе, спелео туризме, уроке; знает особенности природно-экологического воздействия | Проектирует туристскую деятельность; имеет высокой уровень организаторских способностей и средств регулирования психического состояния, способен работать со снаряжением и обеспечивать страховку; способен построить безопасное укрытие, учитывает антропогенные и техногенные факторы и рельеф местности | Осознает цели и результаты своей деятельности; имеет направленность на саморазвитие и проф. рефлексию; применяет интерактивные методы; подбирает тренинговые упражнения; проводит все виды инструктажа по технике безопасности и подготовительные занятия к походу, способен выбрать безопасное место для лагеря, владеет разными способами разведения костра |

Примечание: Ур. – уровни сформированности компетенций безопасности туристской деятельности, СОТ – спортивно-оздоровительный туризм, ФК – физическая культура.

Так *низкий уровень* (табл. 1) компетенций безопасности туристской деятельности (*10-30 баллов*) – характеризуется познавательной деятельностью по образцу, решением шаблонных задач, не выраженной профессиональной мотивацией, выполняемые действия осознаны частично, целенаправленность их неустойчива, не развито рефлексивное и логическое мышление. При этом студент не проявляет инициативу, профессиональные знания ограничивает только в избранном виде спорта, не саморазвития в туристской деятельности. С точки зрения *умений* - способен решать шаблонные задачи по подготовке мероприятия; способен пользоваться специальным снаряжением. Также низкий уровень характеризуется способностью оказывать первую помощь, воспроизводя действия преподавателя; способен организовать туристскую полосу препятствий с 5-7 заданиями; умеет искать недостающую информацию для решения поставленной проблемы. Категория *«владеть»* отличается выполнением действий частично осознанно, целенаправленность их неустойчива; студент не способен выполнять управленческие действия при организации мероприятия; не интересуется новыми направлениями спортивно-оздоровительного туризма; не применяет творческого подхода в проведении похода, урока ФК с элементами туризма; владеет ограниченным количеством подвижных игр.

Средний уровень (31-50 баллов) – представляет собой достаточный арсенал теоретических и практических *знаний*; отличается знанием терминологии туризма и разнообразия туристского снаряжения и правил безопасности. Студент использует принципы и методы обучения; осознает цели и результаты своей деятельности, однако направленность на саморазвитие, самоанализ и самосовершенствование полностью не сформирована; *умения* направлены на решение задач диагностического типа, предусматривающих выбор оптимального решения из уже имеющихся вариантов, т.е. задач с коррекцией имеющегося алгоритма. Будущий педагог организует полосу препятствий с 10-12 зада-

ниями; делает выбор оптимального решения в чрезвычайной ситуации; оценивает опасности и риски мероприятия. Студент *владеет* методикой коррекции имеющегося алгоритма урока по физической культуре и поведения в условиях похода; терминологический запас ограничивается базовыми терминами; составляет положение о туристском мероприятии; не проявляет личную инициативу в туристской деятельности; владеет достаточным числом подвижных игр, физических упражнений; испытывает трудности в интерактивных формах обучения.

Высокий уровень (51-100 баллов) – характеризуется получением *знаний*, их осмыслением и проектированием будущей профессиональной деятельности, носящей творческий и самостоятельный характер, студент осознает цели и результаты своей деятельности, при этом сформирована направленность на саморазвитие, самоанализ, самосовершенствование и профессиональную рефлексию, помимо этого, будущий бакалавр физической культуры знает основы соревнований по спортивному туризму. Будущий бакалавр физической культуры способен применить общекультурные знания; знает средства и методы становления мотивации к занятиям, обладает организаторскими умениями и средствами регулирования психоэмоционального состояния и регулирования поведения в чрезвычайной ситуации, умениями работать в коллективе, способностью работать с техническими средствами в туризме и информационными технологиями; стремится к кооперации и творческой деятельности. При этом студент *владеет* интерактивными методами в подготовке к туристскому мероприятию; подбирает тренинговые упражнения для определенных целей, педагогические действия направлены на решение задач эвристического типа.

Далее рассмотрим требования к теоретическому компоненту профессиональной подготовки на 3-4 курсе (табл. 2).

Таблица 2 – Уровни знаний туристской деятельности и ее безопасности

| Раздел подготовки | Низкий уровень | Средний | Высокий |
|--------------------------|---|--|---|
| Туристский слет | Знание базовой дистанции, основных переправ, низкий учет возрастных, особенностей, от 6 до 8 ошибок в положении о мероприятии, от 4 до 5 ошибок в отчете, Организация проведения мероприятия от 2 до 5 баллов, знания правил страховки при прохождении туристских этапов. | Знание базовой и спец. дистанции, полосы препятствий для разного возраста, знание 4-5 творческих заданий, от 3 до 5 ошибок в составлении положения, от 2 до 3 ошибок в отчете, уровень организации 6-8 баллов, осуществление страховки, краеведческая и экологическая направленность слета | Знание базовой и спец. дистанции, проведение соревнований по общей физической подготовленности, знание 6-10 творческих заданий, от 1 до 2 ошибок в положении, 1 ошибка в отчете, уровень организации 9-10 баллов, наличие инструктажа техники безопасности на всех этапах подготовки, разработка тематики слета, массовость, конкурсы ботельщиков |
| Урок физической культуры | Знание 5-9 элементов туризма для учебного занятия, знание действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, 5-7 ошибок в конспекте, низкий учет возрастных и гендерных особенностей | Знание 9-14 элементов туризма для занятия, 2-4 ошибки в конспекте, высокая моторная плотность, творческий подход в организации урока, правила страховки, указание технических элементов и физических качеств | Знание 15-20 и выше элементов туризма для занятия, допущено от 1 до 2 ошибок в конспекте, на высоком уровне подобранные подводящие упражнения, соревновательная форма проведения урока, наличие технологической карты занятия, применение простого и сложного туристского снаряжения |
| Работа на скалодроме | Правила безопасности, правильная этапность обучения, низкая моторная плотность, не соответствие высоты препятствия возрасту | Правила безопасности с указанием уровня подготовленности, гендерных особенностей, основы обучения, страховка, подводящие упражнения | Работа на скалодроме с другими техническими действиями туризма, обеспечение психологической и физической готовности к работе на скалодроме, автоматизация действий на скалодроме. |

Результаты исследования. Критерии для 4 курса таковы (табл. 3): умение построить укрытие (мин., с), время оценки безопасности для установки лагеря (мин., с), посещение занятий, оценка проведения полосы препятствий, проведение части занятия, умение развести костер (мин., с), техника безопасности всех видов туризма (балл), прохождение полосы препятствий, работа в коллективе. Положительная динамика (табл. 3) наблюдается у будущих бакалавров контрольной группы в упражнении «оценка факторов безопасности для установки лагеря» как деятельностного и когнитивного компонента, результат изменился от 25,30 до 15,10 мин., с., у обучающихся экспериментальной группы результат изменился от 20,20 до 13,30 мин., с. ($p < 0,05$).

Таблица 3 – Результаты контрольных критериев по формированию компетенций безопасности туристской деятельности 4 курс

| Контрольные критерии | КГ ($\bar{X} \pm \sigma$) 4 курс | | ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$) 4 курс | |
|--|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|
| | В начале | В конце | В начале | В конце |
| 1 Умение построить укрытие (мин., с) | 60,40± 5,30 | 50,10± 6,50* | 57,30± 5,10 | 46,10± 4,10* |
| 2 Безопасность для установки лагеря (мин., с) | 25,30± 4,50 | 15,10± 3,20* | 20,20± 3,55 | 13,30± 3,10* |
| 3 Посещение занятий (кол-во занятий) | 1±1,5 | 13±1,8 | 1±1,5 | 15±2,2 |
| 4 Безопасное проведение туристской полосы препятствий (балл) | 6,4±0,5 | 7±0,6 | 6,6± 0,1 | 7,9±0,6* |
| 5 Безопасность проведения части занятия (балл) | 4,62±0,1 | 6,9±0,4* | 4,8±0,9 | 8,5±0,8** |
| 6 Умение развести костер (мин., с) | 5,30± 1,10 | 4,58± 0,50 | 5,20± 1,20 | 3,10± 0,55** |
| 7 Подъем на жумаре (мин., с) | 2,40± 0,30 | 2,00± 0,25* | 2,50± 0,30 | 1,50± 0,33* |
| 8 Техника безопасности (балл) | 5,8±0,3 | 6,8±0,6* | 5,87±0,3 | 8,4±0,6** |
| 9 Прохождение полосы препятствий (короткой дистанции) (мин., с) | 14,20±0,40 | 13,50±0,20* | 13,40± 0,30 | 12,0±0,40** |
| 10 Время принятия правильного решения туристских задач (мин., с) | 8,12± 1,40 | 7,50± 1,41 | 8,10± 1,54 | 6,56± 1,50* |

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * - достоверность различий ($P < 0,05$), ** - межгрупповая достоверность различий ($P < 0,05$)

В проведении части занятия с элементами туризма наблюдается достоверность различий как в контрольной, так и в экспериментальной группе ($p < 0,05$). Оценка проведения полосы препятствий дала положительные результаты, техника безопасности всех видов туризма оценивалась по баллам и дала следующие результаты – в КГ 5,8 до 6,37 баллов, в ЭГ наблюдается достоверность различий ($p < 0,05$) и показатель составил 5,87 в начале и 6,5 баллов в завершении эксперимента.

Полученные результаты в завершении эксперимента свидетельствуют о том, что будущие физкультурные кадры ЭГ достоверно превосходят КГ по контрольным критериям. Участники эксперимента освоили комплексные компетенции в виде рекреационной деятельности, организаторской деятельности, общетеоретической и методической подготовки, а также практически освоили виды укрытий и способы их построения, смогли оценивать факторы риска при установлении лагеря и многие другие.

Выводы. Успешное формирование компетенций безопасности туристской деятельности стало возможным при преобразовании и модернизации содержания двух учебных дисциплин, разработке и внедрении вариативного курса, структурировании учебного процесса по формируемым компетенциям, оценке результата обучения по критериям и уровням для каждой отдельной дисциплины; активизации самообразовательной деятельности на основе квазипрофессиональной деятельности, учитывая профиль подготовки бакалавров.

Список литературы

1. Биржаков М. Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2007. – 208 с.
2. Лубышева, Л. И. Концепция модернизации профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 13-16.
3. Мамонова О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья /О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе»: материалы IV Международной. научно-практической заочной интернет-конференции - 2016. С. 519-526.
4. Махов С. Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2014 – 125 с.
5. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. №4. С. 77-84.

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

7. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Везеницын О.В., Сидоренко Н.А. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции. 2016. С. 595-600.

Гендина Т.Н., Улитина О.С., Павлова В.И.
Россия, г. Челябинск

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
dribevirus@nm.ru

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ

Аннотация. Развитие физических качеств в системе спортивно-оздоровительного туризма, обусловлено, прежде всего, тем, что мы живём во время значительных социальных технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь, гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические нагрузки, стрессы. Всё это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. В работе представлены данные об адаптации дыхательной системы студентов-спортсменов в тренировочном процессе. У спортсменов, занимающихся туризмом и не занимающихся студентов, которые служили контролем были определены показатели дыхательной системы. В соревновательном периоде все показатели повысились, но в покое они были снижены. Дыхательная система функционирует экономно.

Ключевые слова: студенты, адаптация, дыхательная система, физическая нагрузка.

Gendina T.N., Ulitina O.S., Pavlova V.I.
Russia, Chelyabinsk

South Ural State Humanitarian Pedagogical University

FEATURES OF ADAPTATION OF SYSTEM OF BREATH AT OCCUPATIONS TOURISM

Abstract. Development of physical qualities in the system of sports tourism, it is caused, first of all, by the fact that we live during appreciable social technical and biological transformations. The scientific and technological revolution brought in a way of life of the person along with the progressive phenomena and a series of adverse factors, first of all, a hypodynamia and a hypokinesia, nervous and exercise stresses, stresses. All this leads to a metabolic disorder in an organism, predisposition to cardiovascular diseases, excess body weight, etc. In work data on adaptation of respiratory system of students athletes in training process are submitted. At the athletes who are engaged in tourism and not engaged students who served as control indicators of respiratory system were defined. In the competitive period all indicators raised, but at rest they were lowered. The respiratory system functions economically.

Keywords: students, adaptation, respiratory system, exercise stress.

Развитие дыхательной системы имеет большое значение у людей, занимающихся любым спортом, в частности – туризмом. От развития дыхательной системы зависит и сердечно-сосудистая система, и энергообеспечение всех процессов [1, 5-8]. Известно, что дыхательная система участвует в выполнении регуляции температуры, водно-солевого. Она же выполняет бактерицидную, противовирусную и иммунную защиту. Максимальное потребление кислорода (МПК) определяет состояние и работоспособность спортсмена [3]. Поступающий из легких кислород по кровеносным сосудам в ткани, обеспечивает процесс тканевого дыхания [2,4].

Организация и методы исследования

Для проведения исследований мы взяли студентов первого-второго курсов, 18-20 лет, занимающихся туризмом, контролем служили студенты этих же курсов, не занимающиеся спортом. Мы тренировочный этап разделили на три этапа: I – подготовительный; II – соревновательный, III – восстановительный.

В каждом периода мы измеряли дыхательный объем (ДО); частоту дыхания (ЧД); жизненную емкость крови (ЖЕЛ); минутный объем дыхания (МОД); максимальное потребление кислорода (МПК); пробу Штанге и Генча.

Дыхательный объем (ДО) – в спокойном состоянии при каждом дыхательном движении обменивается только частью, находящегося в легких воздуха. Он используется для характеристики глубины дыхания. Чем больше дыхательный объем, тем глубже дыхание.

Частота дыхания (ЧД) – количество спокойных вдохов и выдохов за 1 мин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – количество воздуха в см³ или миллилитрах (мл), максимально выдыхаемое после максимального вдоха. ЖЕЛ – один из важнейших показателей внешнего дыхания, зависящий от возрастных, половых, морфологических особенностей. Этим показателем широко пользуются для оценки физического развития детей и подростков.

ЖЕЛ определяется с помощью сухого спирометра. ЖЕЛ складывается из дыхательного объема, резервного объема вдоха (РО_{вд}) и резервного объема выдоха (РО_{выд}).

$$\text{ЖЕЛ} = \text{ДО} + \text{РО}_{\text{вд}} + \text{РО}_{\text{выд}}$$

Минутный объем дыхания (МОД) – количество воздуха, которое человек вдыхает за 1 мин.

$$\text{МОД} = \text{ДО} * \text{ЧД}_{\text{за 1 мин}}$$

МПК – это индивидуальное количество кислорода, которое потребляет человек в единицу времени (мл/мин) при выполнении предельной (максимальной) физической работы.

Функциональные пробы дыхательной системы во время произвольной задержки дыхания: проба Штанге и проба Генча.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе студенты занимаются физическими тренировками для общего укрепления организма и отработывают навыки, необходимые в походе. При анализе полученных данных, можно констатировать, что дыхательный объем (ДО) при тренировках увеличился от 3 до 5 раз по сравнению с фоновыми величинами 350-500 мл, в то время как при физической нагрузке – 1500 мл. Чем больше дыхательный объем, тем глубже дыхание. При физической нагрузке в подготовительном периоде из-за несовершенства адаптации студентов к ней нехватка кислорода компенсируется частотой и глубиной дыхания. Частота дыхания увеличилась на 4-6 дыхательных движений. Так, фоновые величины составили 16-18 раз в мин, а при нагрузке – 20-24 раза в минуту. Жизненная емкость легких у спортсменов после тренировки составила 3000-3500 мл по сравнению с контрольными данными – 2800-3000 мл. Минутный объем дыхания в покое составлял 5760 мл/мин, при нагрузке увеличился в 6 раз и составил 30000 мл/мин или 30 л/мин. Максимальное потребление кислорода в покое в начале подготовительного периода составляло в среднем 2029 мл/мин или 48,6 мл/кг. По оценочной шкале работоспособность могла быть оценена только на удовлетворительно. При физической нагрузке МПК снизилось незначительно за счет увеличения пульса до 154 уд/мин, а МПК – 47 мл/кг. В покое подготовительного периода величина пробы Штанге составляла 50 сек; проба Генча составляла – 35 сек; при физической нагрузке – 45 сек (проба Штанге) и 25 сек (проба Генча).

Второй этап – соревновательный. В этом периоде туристы продолжают тренировки для отработки специальных упражнений по тактике и технике туризма, участие в соревнованиях по туризму для получения разряда и званий. Здесь, показатели дыхательного объема (ДО) увеличились при физической нагрузке в 4,4 раза и 4 раза в минуту и составляли 2000 мл по сравнению с контролем (450-600 мл). Частота дыхания у спортсменов после физической нагрузки снизилась с 20-24 раза в минуту (подготовительный период) до 18-20 раз в мин. Снижение частоты дыхания объясняется развитием тренированности. Жизненная емкость легких у туристов в спортивном периоде достигает максимума 4000-4500 мл за счет адаптивных процессов после двух этапов тренировочного процесса. Минутный объем дыхания в покое у туристов был зафиксирован на уровне 770 мл/мин, при физической нагрузке увеличился в 7 раз и составил 54 л/мин. Максимальное потребление кислорода в покое у спортсменов в соревновательном периоде составило 3000 мл/мин или 50 мл/кг. При физической нагрузке с увеличением пульса до 140 уд/мин. МПК снизилось до 51 мл/кг. По сравнению с подготовительным периодом снижается величина пульса и увеличивается МПК.

В соревновательном периоде проба Штанге составляла 80 сек; пробы Генча – 40 сек. При физической нагрузке: проба Штанге составляла 70 сек; проба Генча – 30 сек. Таким образом, в соревновательном периоде после проведенного адаптивного тренировочного процесса показатели дыхательной системы значительно повысились.

Третий этап – восстановительный период. В восстановительном периоде происходит восстановление организма после интенсивных тренировок. Интегральность нагрузок снижена. В этом периоде необходимо снять утомление с тем, чтобы организм полностью восстановился.

Так, дыхательный объем в покое составлял 500-600 мл и при физической нагрузке – до 2500 мл. частота дыхания составляла 14 раз/мин, а при нагрузке 30 раз/мин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в среднем у всех испытуемых составляла 4000-4700 мл и при нагрузке – 4500.

Минутный объем дыхания в покое составлял 8400 мл/мин и при физической нагрузке – 75 л/мин.

МПК в покое составила 48 мл/кг, а при физической нагрузке – 45 мл/кг, что указывает на хорошую подготовку и высокую работоспособность.

В восстановительном периоде проба Штанге составляла 75 сек, проба Генча – 40 сек.

Таким образом, занятия туризмом в тренировочном макроцикле благоприятно сказались на физическом развитии студентов.

Статья выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева» по договору на выполнение научно-исследовательских работ от 21.06.2017 г. № 16-747 по теме «Исследование стресс-ассоциированных гормонов в интегративной регуляции функционального состояния организма при адаптации к гипоксии и физической нагрузке».

Список литературы

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И.Павлова, С.С.Кислякова, Д.А.Сарайкин, Ю.Г.Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336-339.

2. Девиантная субкультура Уральских подростков в ракурсе общественной безопасности / Б.С.Павлов, В.И.Павлова, Ю.Г.Камскова, Д.А.Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2015. – № 3. – С. 214-229.

3. Коломиец, О. И. Окислительно-восстановительные процессы как критерий адаптивного ресурса спортсменов / О. И. Коломиец, Е. В. Быков, Л. В. Степанов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта». – 2015. – № 1 (119). – С. 93-97.

4. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И.Павлова, М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2013. – № 12-2. – С. 288-295.

5. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И.Павлова, Д.А.Сарайкин, М.С.Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – №6. – Ч. 7. – С. 1412-1417.

6. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин, В.И.Павлов, Ю.Г.Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2014. – №12. – С. 66-70.

7. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И.Сиваков, Д.В.Сиваков, В.В.Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – С. 116-120.

8. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И.Сиваков, С.А.Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78-80.

Гертнер С. В., Борисова Т. В.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

kalashnikova2295@mail.ru

ПРИРОДА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОСМЫСЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Аннотация. В работе характеризуются уровни готовности студенческой молодежи к оздоровительной работе с подрастающим поколением, а также роль природы как фактора, формирующего осмысленное отношение к данной работе.

Ключевые слова: оздоровительная работа, студенческая молодежь, уровни готовности

NATURE AS FACTOR OF FORMATION OF THE INTELLIGENT RELATION OF STUDENT'S YOUTH TO IMPROVING WORK

Summary. In work levels of readiness of student's youth for improving work with younger generation and also a nature role as the factor forming the intelligent relation to this work are characterized.

Keywords: improving work, student's youth, readiness levels

В настоящее время проблема «оздоровления» студенческой молодежи давно перестала быть сугубо медицинской [2, 4]. Процесс оздоровления должен осуществляться комплексно разными средствами и методами [1, 3, 5]. На основании литературного анализа можно выделить три уровня готовности студенческой молодежи к оздоровительной работе с подрастающим поколением: репродуктивный, репродуктивно-творческий и творческий. Репродуктивный уровень предусматривает проведение оздоровительной работе в рамках установленных программ и инструкций. При этом деятельность по оздоровлению неполная, незавершенная. На этом уровне студент не осознает важности оздоровительной работы, избегает её. Рефлексивная позиция выражена слабо. Репродуктивно-творческий уровень предусматривает оздоровительную работу как один из способов решения сложных воспитательных задач без учета всех ее факторов. Студент располагает достаточно сформированной профессиональной компетентностью в области оздоровления, осознает важность оздоровительной работы. При этом недостаточно развита рефлексивная активность, хотя рефлексивные умения осознаются как необходимые. Студенту, находящемуся на этом уровне, не достаёт умений продуктивно использовать все особенности оздоровительной работы.

На творческом уровне рассматривается как ценность. Ярко выражена профессиональная мотивация к оздоровлению подрастающего поколения. Студент обладает творческой активностью, что побуждает его искать нестандартные подходы к оздоровительной работе с подрастающим поколением, а также располагает достаточно сформированной системой, научно-педагогических знаний, умений и навыков, позволяющей успешно выполнять оздоровительные функции. Способность к рефлексии выражена ярко. Все три уровня взаимосвязаны между собой, каждый из них взаимодействует как с предшествующим, так и с последующим. При этом каждый предшествующий уровень выступает либо условием, либо предпосылкой последующего уровня.

Формирование осмысленного отношения студенческой молодежи к оздоровительной работе с подрастающим поколением происходит постепенно от уровня к уровню. Творческий уровень предполагает использование природы как фактора формирования осмысленного отношения студенческой молодежи к оздоровительной работе. Проблема единства природы и человека издавна волновала умы людей с доисторических времен. Труды Платона, Аристотеля, Я.А. Коменского – это только начало в научном осмыслении этих ценностей и передачи их будущим поколениям [3, 6].

Таким образом, природа, являясь для подрастающего человека конкретным и чувственным явлением, может оказывать мощное психическое воздействие на человека, выполняя оздоровительную функцию, которая проявляется в общении не только с ней, но и её подсистемами. Проблемы формирования здоровья, его сбережения и развития, а также оздоровления невозможно решать с помощью лекций, бесед, назиданий, поучений, призывов. Эти комплексные проблемы могут быть решены только на основе ряда взаимообусловленных, глубоко взаимосвязанных факторов, первым среди которых является потребность «быть здоровым». Причем потребность эта, в развитии своей сущности, удовлетворяется не столько на биологическом уровне, но и на чувственном, эстетическом, познавательном, рационально-потребительском, деятельностном уровнях.

Аспект оздоровления имеет социальную сущность, и потому проявляется через единение человека с природой и обществом, а также через единение и баланс гармонию природы человека и природы среды его обитания, или внутренней среды человека (эндосреды) и его внешней среды (экзосреды). Именно поэтому нет лучшего врачевания (согласно принципам натуральной гигиены), чем сама природа – она породила человека вовсе не для того, чтобы затем терзать и губить его недугами и болезнями [7].

Список литературы

1. Борисова Т. В. Формирование здоровьесберегающей образованности студентов колледжа физической культуры : дис. ... канд. пед. наук. / Т. В. Борисова. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 168 с.

2. Быков Е.В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Быков Е.В., Егоров М.В., Смирнова Л.В., Лапшин М.С., Бухтияров А.С. // Вестник Южно-Уральского государственного университета, 2004. — №3. — С. 60.

3. Гертнер С. В. Формирование готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях : дис. ... канд. пед. наук. / С. В. Гертнер. – Екатеринбург, 2005. – 212 с.

4. Коваленко, А. Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

5. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

6. Лось В. А. Взаимодействие человека и природы как глобальная проблема / В.А. Лось // Вопросы философии. – 1982. – 5. – С. 128-136.

7. Тюмасева З. И. Невалеологические проблемы валеологии / З.И. Тюмасева // Народное образование, 2002. – №7. – С. 73-79.

Гильфанова А.М.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

sc1195@mail.ru

АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ФК «КОЛИЗЕЙ»

Аннотация. В настоящей статье рассматривается вопрос социальной эффективности деятельности организации физкультуры и спорта, главными компонентами которого стали структура кадрового состава, причины увольнения, текучесть персонала, затраты на организацию труда, отношения персонала к месту работы, удовлетворенность персонала работой, факторы влияния на удовлетворенность персонала работой, психологический климат в коллективе. Приоритетность вопросов качества физкультурно-спортивных услуг и обеспечение их конкурентоспособности изменили требования к административно-управленческим работникам, повысили значимость творческого отношения к труду и высокого профессионализма. Это привело к существенным изменениям в принципах, методах и социально-психологических вопросах управления персоналом, повысило их роль в организациях физкультурно-спортивной направленности. В рассматриваемой организации ФК «Колизей» осуществляется подробный анализ социальной эффективности системы управления персоналом, в результате чего была разработана программа по улучшению существующей системы управления персоналом.

Ключевые слова: система управления персоналом, мотивация персонала, удовлетворенность работников, эффективность системы управления персоналом

Gilfanova A. M.

Russia, Chelyabinsk

Ural state University of physical culture

THE ANALYSIS OF SOCIAL EFFECTIVENESS OF THE SYSTEM OF PERSONNEL MANAGEMENT IN FC "COLISEUM"

The article considers the issue of social efficiency of the organization of physical culture and sports, the main components of which were the structure of personnel, reasons for dismissal, staff turnover, costs of labor relations of the staff to the place of work, satisfaction with work, the factors influencing the satisfaction of employees work, the psychological climate in the team. The priority of quality sports services and ensuring their competitiveness changed the requirements for administrative and managerial workers, raised the profile of the creative attitude to work and high professionalism. This has led to significant changes in the principles, methods and socio-psychological issues of personnel management, have in-

creased their role in the organizations of sports orientation. In the organization of FK "Colosseum" is a detailed analysis of social efficiency of personnel management system, causing the program was developed to improve the existing system of personnel management.

Keywords: personnel management, staff motivation, satisfaction of employees, effectiveness of the personnel management system

В настоящее время особую актуальность приобретают вопросы управления организацией физической культуры и спорта, а также оценка эффективности управления персоналом. В результате применения элементов и методов управления персоналом важность приобретает оценка их эффективности [1]. В самом общем виде эффективность системы управления персоналом можно оценить по эффективности работы организации. Оценка эффективности системы управления персоналом осуществляется с помощью системы показателей, отражающих соотношение затрат и результатов, применительно к интересам его участников. Она выражается в достижении максимального эффекта при минимальных затратах трудовых ресурсов и измеряется как отношение результата к затратам живого труда во всех сферах деятельности организации [2].

Нами был проведен анализ социальной эффективности системы управления персоналом в фитнес-клубе «Колизей», компонентами которого являлись: структура кадрового состава; анализ причин увольнения; текучесть персонала; затраты на организацию труда; отношения персонала к месту работы; удовлетворенность персонала работой; факторы влияния на удовлетворенность персонала работой; психологический климат в коллективе [3]. Фитнес-клуб «Колизей» осуществляют свою деятельность на рынке Челябинска с 2007 года и в настоящее время имеет 3 филиала по адресам: Свердловский пр., д.35, ул. Молодогвардейцев, д.38а, Чичерина, д.37. В ходе исследования мы провели анализ структуры кадрового состава ФК «Колизей», в результате чего было установлено: фактическая численность работников в 2016 г. превышает штатную на 5%; кадровый состав ФК «Колизей» можно охарактеризовать как опытный коллектив с высоким образовательным уровнем и средним стажем работы от трех до пяти лет.

Анализ причин увольнения работников из ФК «Колизей» осуществлялся в ходе беседы с сотрудниками и управляющим организации. В исследуемом периоде процент уволившихся по собственному желанию работников составил небольшую долю из общего среднесписочного числа персонала (6,7%), причины увольнения по этому основанию являлись разные. Текучесть персонала составила 15,4% в 2016 году, что для сферы спортивно-оздоровительных услуг является высоким показателем.

Анализ экономической эффективности управления персоналом предполагает рассматривать ряд показателей, среди которых затраты на персонал. Основная доля затрат на персонал – это издержки на выплату заработной платы, они составляют в среднем 65% от объема затрат на персонал. На втором месте стоят издержки на различные выплаты, льготы, премии и затраты на социальные нужды персонала. В совокупности они составляют около 20% от общих затрат организации на персонал. Важно отметить, что общий объем затрат на персонал в 2016 году вырос на 24%. Анализ социально-психологических факторов персонала в организации осуществлялся методом анкетирования, в котором приняли участие 23 человека, включая директора, управляющих филиалами, тренерский состав и специалистов.

Для молодых работников личное время важнее работы, наибольшее количество ответов по этому пункту наблюдается именно в этой группе – 4 респондента. В среднем возрасте наблюдается переоценка отношения к работе – она становится также важна, как и личная жизнь для основного состава группы – 7 опрошенных. Анализ полученных данных позволяет заключить, что для большей части персонала в ФК «Колизей» работа имеет большее значение – для 5 человек приоритетнее личной жизни и для 10 опрошенных – наравне с личной жизнью. Треть респондентов отметила, что для них личная жизнь важнее.

Результаты по выявлению удовлетворенности трудовыми условиями персонала ФК «Колизей» показали, что никто из персонала организации не затрудняется определить свою позицию по поводу удовлетворенности трудовыми условиями. Среди опрошенных руководителей 66% удовлетворены трудовыми условиями, 33% не удовлетворены. Половина тренерского персонала частично не удовлетворена условиями работы, 7,7% совсем не удовлетворены, 38,5% удовлетворены трудовыми условиями. Специалисты в одинаковом соотношении 42,8% – удовлетворены и частично не удовлетворены условиями труда. В целом, по удовлетворенности персонала прослеживается следующая тенденция: процент частично неудовлетворенных работников совпадает с процентом удовлетворенных работников условиями труда – по 44%. Процент неудовлетворенных сотрудников не критичный – 12%,

но опасность заключается в том, что частично неудовлетворенные сотрудники потенциально могут перейти в группу полностью неудовлетворенных, и тогда масса станет критичной.

По результатам анкетирования выявлено, что:

1) для руководителей наибольшую важность имеет престижность выполняемых трудовых функций, а 34% указало, что фактором, влияющим на удовлетворенность работой, является соответствие трудовой деятельности полученной специальности;

2) для спортивного персонала наибольшее значение имеет размер заработной платы – 38% опрошенных, одинаково важны престижность и соответствие трудовой функции полученной специальности;

3) для специалистов (56,8%) на удовлетворенность трудовыми функциями влияет размер заработной платы;

4) также у специалистов одинаково голоса распределились (по 14,2%) в пользу интереса к работе, престижа и соответствия полученной специальности.

Приведенные данные позволяют сделать вывод, что наибольшую силу влияния на удовлетворенность персонала своей работой имеют размер заработной платы (39%) и престижность выполняемых трудовых функций (27%).

Для анализа психологического климата в коллективе ФК «Колизей» характерным стало то, что руководители и тренерский персонал оценивают психологический климат исключительно как положительный, но с разной степенью удовлетворения – большая часть из них характеризуют психологическую обстановку как нормальную. Никто из специалистов не считает психологический климат в клубе благоприятным, однако большинство характеризуют его как нормальный, но 14,3% считают, что психологическая обстановка неудовлетворительная, столько же – что удовлетворительная, но не нормальная.

Итак, в процессе анализа системы управления в ФК «Колизей» был обнаружен ряд негативных тенденций, которые в скором времени могут привести к падению производственных показателей, в связи с чем был разработан ряд рекомендаций, что свидетельствует о невысокой эффективности управления персоналом.

На основе проведенного анализа управления персоналом в организации ФК «Колизей» была разработана программа по улучшению существующей системы управления персоналом, в рамках которой предлагается организовать процесс профессионального обучения без отрыва от основного вида деятельности с целью повышения квалификации. Роль предлагаемых мероприятий заключается в том, что они позволят решить выявленные в ФК «Колизей» проблемы системы управления персоналом, а именно: повысить удовлетворенность работников условиями труда, но не за счет увеличения заработной платы, а за счет организации внутрифирменного обучения и изменения стиля руководства.

Список литературы

1. Иванцевич Дж.М., Лобанов А.А. Человеческие ресурсы управления. Основы управления персоналом. – М.: Дело, 2014. – 282 с.
2. Макарова И.К., Алехина О.Е., Крайнова Л.М. Привлечение, удержание и развитие персонала организации. Учебное пособие. – М.: Дело, 2010. – 124 с.
3. Морнель П. Технологии эффективного найма. Новая система оценки и отбора персонала. – М.: Добрая книга, 2015. – 264 с.

Горбунова В.В.*, Герасина Е.А.

Россия, г. Пермь

Пермский государственный национальный исследовательский университет*,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

vitagorbunova@mail.ru

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УСПЕВАЕМОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 9-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация Игра в футбол, как и занятия другими видами спорта, развивает у детей основные двигательные качества – силу, скорость, координацию, выносливость. Сенситивность возрастного периода «второе детство» по отношению к упорядочению двигательных навыков столь велика, что восполнить пробел в их развитии в дальнейшем очень трудно, и в полной мере невозможно. Связа-

но это с формированием многочисленных связей в двигательной коре, и повышением лабильности нервных взаимодействий. Однако процессы созревания двигательной коры требуют притока сенсорных сигналов, прежде всего, от мышечно-суставного аппарата во время движения. Еще одним важным аспектом расширения двигательной активности является ее неспецифическое влияние на самые разные стороны психической деятельности – восприятие, ориентация в пространстве и ситуации, память, мыслительные процессы, эмоции.

Ключевые слова: школьники, двигательные качества, физическое и психическое развитие, футбол, успеваемость, стрессоустойчивость.

Gorbunova V.*, Gerasyna E.
Perm, Russian Federation
Perm State National Research University*,
Perm State Humanitarian Pedagogical University

MOTOR DEVELOPMENT AND ACADEMIC PROGRESS IN 9- TO 13-YEAR OLD BOYS ENGAGED IN FOOTBALL

Abstract. Sport activities, such as football game, contributes to the development of such children's motor characteristics as strength, speed, coordination, endurance. The sensitivity of the age of "second childhood" to the harmonization of motor skills is very high, therefore it is difficult and even impossible to close effectively the gap in their formation later. This is related with the establishment of multiple association in the motor cortex and improved lability of nervous interactions. Meanwhile, the development of motor cortex requires the afferent sensory signals, primarily originating from the muscular-articular system during movement. Another important perspective of the motor activities enhancement includes non-specific effect on various sides of mental activities, such as perception, space and situational orientation, intellectual processes and emotions.

Key words: schoolchildren, motor features, physical and mental development, football game, school performance, ability to handle stress.

Детский спорт, ориентированный не на уровень «Школ олимпийского резерва» и в этом случае на жесточайший отбор и на отсеивание большого количества детей, а на обеспечение физического развития обычных школьников, достоин самого внимательного к себе отношения и поддержки со стороны всех Министерств – образования, здравоохранения, физкультуры и спорта. Каждый ребенок, занимаясь в выбранной им секции, и не «выкладываясь» в ущерб другим видам деятельности – учебной, культурной, досуговой непременно улучшит физическое развитие и здоровье, станет более стрессоустойчивым, будет огражден от бесцельного времяпровождения и приобретения вредных привычек [1, 4, 5]. В поле нашего внимания оказалась секция футбола, ДЮСШ «Старт», г.Соликамска. На протяжении 4-х лет мы вели наблюдение за мальчиками, занимающимися в этой секции, и их сверстниками, не посещающими спортивные секции – учениками МАОУ СОШ № 17 этого же города.

Целью нашего исследования был сравнительный анализ физического развития, психологической устойчивости и успеваемости мальчиков-футболистов (группа «Ф») и мальчиков – не занимающихся спортом (группа «К»).

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- проследить за ростом и физическим развитием мальчиков;
- следить за учебной успеваемостью школьников;
- произвести анкетное исследование ситуативной и личностной тревожности.

Методы исследования. С третьего-четвертого (2013/14 уч.год) по шестой-седьмой классы (2016/17 уч.год) дважды в течение учебного года – в первой четверти и в конце учебного года, проводились замеры двигательных проб, и антропометрических показателей у 20 мальчиков, занимающихся в секции футбола и 20 школьников не занимающихся спортом. Возраст на начало исследования $9,32 \pm 0,35$ лет.

Антропометрия включала измерения массы и длины тела, с использованием антропомера и медицинских напольных весов. Стандартные двигательные пробы, позволяющие судить о развитии двигательных качеств: подтягивание в висе – раз до отказа испытуемого; прыжок с места двумя ногами, см; челночный бег 4 по 9 м, с; прыжки через скакалку на двух ногах, раз за минуту. Психометрические параметры – уровни личностной и ситуативной тревожности (СТ и ЛТ) по Ч.Д. Спил-

бергеру, в адаптации Ю.Л.Ханина измерены однократно весной 2017 года. Кроме этих проб и показателей была проанализирована успеваемость мальчиков за четыре года учебы и занятий в секции футбола – с 2013 по 2017 годы. Для анализа общего уровня и характера успеваемости учеников с четвертого по седьмой класс был вычислен средний балл успеваемости по таким важным предметам как русский язык, литература, математика, биология, история и английский язык. Анализ производился по классным журналам с разрешения учителей и руководства школы.

Для исследования всех параметров и использования их в статье получены письменные разрешения от родителей детей. Полученные материалы исследования были подвергнуты статистической обработке с использованием пакетов компьютерных программ Microsoft Excel и Statistica. Сравнение средних значений показателей, имеющих нормальное распределение, осуществлялось по Т-критерию Стьюдента и тесту Манна-Уитни при отсутствии нормального распределения данных. Использовались процедуры определения достоверности различий, как для связанных, так и для независимых переменных. Для выявления различий доли школьников с разным уровнем тревожности использовался точный критерий Фишера (4-хпольные таблицы). Статистически достоверными различия признавались при уровне значимости – p меньше 0,05.

Результаты. Проведение лонгитудинального исследования позволило нам осуществить ряд сопоставлений, связанных с ростом и развитием юных футболистов – «Ф» и их сверстников, не посещающих дополнительных спортивных занятий – «К» (табл. 1).

Таблица 1 - Антропометрические показатели в группах «Ф» и «К» от начала к концу исследования

| Параметр | 2013-14 уч.год, М±m | | | 2016-17 уч.год, М±m | | |
|----------------------|---------------------|------------|-------|---------------------|------------|-------|
| | «Ф» | «К» | p | «Ф» | «К» | p |
| Рост, см | 135,8±0,74 | 136,9±1,78 | 0,572 | 162,6±1,19 | 161,4±0,88 | 0,247 |
| Вес, кг | 32,02±0,47 | 32,5±1,10 | 0,692 | 48,2±0,66 | 49,4±0,82 | 0,139 |
| МРИ, вес/рост, г/см. | 235,6±2,97 | 236,6±6,09 | 0,880 | 296,7±3,44 | 306,2±4,9 | 0,051 |

В таблице показаны лишь начальные и конечные параметры роста и массы тела мальчиков. По росту и весу группы «Ф» и «К» не отличаются друг от друга, нет отличий и от средних значений этих показателей по региону. Обращает на себя внимание лишь соотношение этих значений, выражающееся в показателе массоростового индекса (МРИ). К последнему замеру именно этот параметр, в значительной степени определяющий оптимум ростовесовых соотношений, у группы футболистов приблизился к значениям, достоверно отличающимся от аналогичного показателя в контрольной группе. И хотя по центильным таблицам, и тот, и другой относятся к средним значениям, можно считать, что в группе «Ф» он сдвинут влево, в группе «К» вправо, то есть в сторону превышения данного параметра.

Мы проанализировали динамику изменений от года к году стандартных двигательных проб. Учитывались лишь пробы, которые применяются не в специальной физической подготовке, такой как развитие навыков игры в футбол, а те, что используются в оценке общефизической подготовки, то есть на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. Без сомнения и в той, и в другой группах все пробы имели положительную динамику прироста показателей. В предыдущих публикациях [2] это было показано. Показано также и то, что в группе «Ф» величина и скорость прироста опережают данные параметры группы «К». К окончанию исследования это особенно заметно. По всем физическим пробам имеет место статистически достоверное опережение группы «Ф», как по абсолютным значениям, так и по приросту показателей.

Отмечена динамика роста скорости челночного бега, то есть уменьшение времени забега с 11 с до 10,2 с в группе «К» и с 10,8 с до 9,8 с в группе «Ф». Начиная со второго года занятий футболисты достоверно опережают сверстников, не занимающихся спортом. Это неудивительно, поскольку такие качества как ловкость и скорость в футболе тренируются целенаправленно.

Силовой же компонент, и особенно сила рук, как и прыгучесть, развиваются постепенно вместе со всей мышечной массой и опережение у футболистов по этим тестам проявляется лишь к концу 3-го года занятий. Совершенно очевидно, что футболисты существенно опережают школьников контрольной группы в развитии как силовых качеств, так и лабильности двигательной системы. С последним свойством связана скорость прыжков через скакалку.

Не менее важным для растущего организма является устойчивость к ситуациям в той или иной степени вызывающим напряжение и способным привести к рассогласованию разнообразных видов деятельности, в том числе и к снижению успеваемости. Одной из причин, приводящих к подобному состоянию, является повышенная тревожность. Определение личностной и ситуативной тревожности производилось с использованием опросника Спилбергера-Ханина. В таблице 2 пока-

зано количественное соотношение мальчиков с разным уровнем тревожности в группах «Ф» и «К». В категории личностной тревожности (ЛТ) в группе «К» очевидно смещение этого соотношения в пользу высокого уровня тревожности, в группе «Ф» – среднего (13 и 16 человек, соответственно). Однозначно утверждать, что уровнем тревожности измеряется выраженность стресса детей нельзя, однако связь между этими качествами есть и, как указано в монографии Б.А.Вяткина (2005) [2], эффективность деятельности при разном уровне стресса, тем выше, чем ближе этот уровень к средним значениям (куполообразная кривая). Таким образом, можно предположить, что потенциально мальчики-футболисты более склонны к успешной деятельности, чем их сверстники, не занимающиеся спортом.

Таблица 2 - Количество мальчиков с разным уровнем личностной и ситуативной тревожности в группах «Ф» и «К»

| Уровень тревожности | ЛТ | | | СТ | | |
|------------------------|-----|-----|-------------|-----|-----|-------------|
| | «Ф» | «К» | p | «Ф» | «К» | p |
| Высокий (≥ 45 б) | 3 | 13 | В/С = 0,002 | 2 | 5 | В/С = 0,657 |
| Средний (31-44 б) | 16 | 3 | | 7 | 9 | |
| Низкий (≤ 30 б) | 1 | 4 | С/Н = 0,014 | 11 | 6 | С/Н = 0,303 |

Примечание. Уровень тревожности: В – высокий; С – средний; Н – низкий.

Уровень значимости p согласно точному критерию Фишера (четырёхпольные таблицы)

Статистически значимых различий по точному критерию Фишера в распределении уровня ситуативной тревожности между группами «Ф» и «К» не обнаружено. Поскольку учебная деятельность для школьника – один из важнейших видов деятельности, а ее успешность проявляется в оценках, мы провели анализ по годам учебы и обнаружили, что успеваемость по большинству предметов у футболистов выше, чем у школьников – не спортсменов (рис.2а, 2б). Успеваемость определялась по оценкам за прошедший учебный год. В первый год занятий футболисты статистически значимо опережали группу контроля по математике и иностранному языку, в конце 2016-17-го учебного года, кроме этих предметов, успеваемость в группе «Ф» выше также по биологии и истории. При этом средний балл у мальчиков-футболистов выше четверки по всем предметам, тогда как у школьников, которые не занимаются в секции – только по литературе.

Выводы

- Упорядоченные занятия в секции футбола способствуют развитию у мальчиков двигательных качеств, характеризующих силу, ловкость, подвижность, нервно-мышечную выносливость и владение телом.
- Уровень личностной тревожности у футболистов находится в границах оптимальных значений, что способствует успешности текущей деятельности, в том числе хорошему усвоению школьных знаний.

Список литературы

1. Быков Е.В. Спектральные характеристики ритма сердца у футболистов с различным типом вегетативной регуляции / Е.В. Быков, Е.Г. Сидоркина, Н.В. Аксенова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 1426.
2. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. Пермь. Книжный мир. – 2005. – 392 с.
3. Горбунова В.В. Формирование двигательных качеств у юных футболистов / В.В. Горбунова, Е.А. Герасина // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : Матер. IV междунар. научн. конгр., посвящ. 45-летию УралГУФК (13-14 ноября 2015 г.) Том 1. – Челябинск Уральская Академия, 2015. – с.132-135
4. Проскурина Е. Ф. Влияние спорта на формирование личности / Е.Ф. Проскурина, А.С. Горбовская // Научные исследования: от теории к практике, 2016. – № 4 (10). – С. 251–253
5. Ferron C. Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours / C. Ferron, F. Narring, M. Cauderay, P.A. Michaud // Health Education Research. – 1999. – V. 14. – N 3. – P. 339–355.

Горожанин А.С., Филатов М.А., Сарайкин Д.А.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
goroganinas@cspu.ru

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. Актуальность исследования особенностей совершенствования скоростно-силовой подготовленности хоккеистов обусловлена тем, что, одним из основных факторов оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов на этапе становления спортивного мастерства, является эффективное развитие ведущих для хоккея физических качеств. Представлены результаты исследования совершенствования скоростно-силовой подготовки хоккеистов 16-17 лет. Были взяты две группы: в контрольной – по традиционной методике, в экспериментальной – тренировки проводились по авторской методике. Авторы считают, что совершенствование скоростно-силовых качеств юношей-хоккеистов осуществляется вариативно с учетом функционального состояния хоккеистов, физиологических закономерностей развития скорости и силы [1, 4, 5, 6].

Ключевые слова: хоккей, скоростно-силовая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Goroganin A.S., Filatov M.A., Saraykin D.A.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

INCREASE IN HIGH-SPEED AND POWER TRAINING OF HOCKEY PLAYERS IN THE COURSE OF THE TRAINING

Abstract. The relevance of a research of features of improvement of high-speed and power readiness of hockey players is caused by the fact that, one of major factors of optimization of educational and training and competitive activity of hockey players at a stage of formation of sports skill, is effective development of the physical qualities conducting for hockey. Results of a research of improvement of high-speed and power training of hockey players of 16-17 years are presented. Were to take two groups: in control – by a traditional technique, in experimental – trainings took place by an author's technique. Authors consider that improvement of high-speed and power qualities of youth hockey players is carried out variably taking into account a functional condition of hockey players, physiological regularities of development of speed and force [1, 4, 5, 6].

Keywords: hockey, high-speed and power preparation, educational and training process.

Скоростно-силовая подготовка состоит из разнообразных приемов и средств, которые направлены на развитие у хоккеиста способности преодолевать высокие внешние сопротивления при максимально ускоренных движениях, в том числе при торможении и разгоне тела и отдельных его частей [1, 2, 3, 4]. Скоростно-силовая подготовка позволяет обеспечить развития качеств силы и быстроты в очень широком диапазоне их сочетаний. Данная подготовка состоит из три основных направлений. Деление на данные направления является условным и используется для четкости, простоты изложения, а также точности во время применения упражнений [2, 3, 4, 5, 7, 8].

Цель работы – изучить способы совершенствования скоростно-силовой подготовки хоккеистов.

Организация и методы исследования

Исследования проводились в течение уч.года на базе: МБУДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал» г. Челябинска.

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие хоккеисты юношеского возраста 16-17 лет, в количестве 40 человек (20 человек – контрольная группа и 20 человек – экспериментальная группа). После первоначального тестирования уровня **скоростно-силовой подготовленности** юношей-хоккеистов с ними были проведены занятия в течение 6 месяцев: **в контрольной группе** по традиционной методике скоростно-силовой подготовки, предложенной программой СДЮСШОР по хоккею; **в экспериментальной группе** занятия в течение 6 месяцев строились на основе разработанной нами методики скоростно-силовой подготовки (основанной с учётом возрас-

тных особенностей юношей и физиологических механизмов развития скоростно-силовых качеств. Кроме того, методика строилась на принципах вариативности, которая предполагала раскрытие резервов скорости и силы спортсменов путем применения различных тренажеров при тренировке скоростно-силовых качеств. Дополнительные полуторачасовые тренировки проходили в течение 6 месяцев по 3 раза в неделю) [2, 3, 6].

Для оценки скоростно-силовой подготовки использовались следующие методы исследования: подтягивание на перекладине за 15 сек; отжимания на брусьях за 15 сек; прыжок в длину с места (см); бег 60 м (сек) с высокого старта; пятикратный прыжок в длину с места.

Результаты исследования и их обсуждение. Как видно из таблицы 1, в контрольной группе в процессе эксперимента улучшение произошло во всех тестах скоростно-силовой подготовленности у юношей-хоккеистов. Так, результаты прыжка в длину с места увеличились на 3,3%; показатели скоростного пробегания 60 метров улучшились на 4,7%; результаты в пятикратном прыжке в длину с места увеличились на 4,1%; результаты отжимания на брусьях за 15 секунд достоверно улучшились в контрольной группе на 7,9%; показатели подтягиваний на перекладине за 15 секунд достоверно улучшились на 14,3%. Все позитивные сдвиги в показателях скоростно-силовой подготовленности спортсменов-хоккеистов контрольной группы свидетельствуют об эффективности традиционной методики скоростно-силовой подготовки. Наше исследование вполне подтверждает её действенность.

Таблица 1 – Динамика результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности юношей-хоккеистов в процессе эксперимента

| Тесты скоростно-силовой подготовленности | Контрольная группа (20 человек) (M±m) % - изменений | | Экспериментальная группа (20 человек) (M±m) % - изменений | |
|--|---|------------------------|---|------------------------|
| | До эксперимента | После эксперимента | До эксперимента | После эксперимента |
| Прыжок в длину с места | 214,4±6,8 100% | 221,2±5,9 103,3% | 216,4±5,3 100% | 232,4±6,1 *+ 107,4% |
| Бег 60 м (сек) | 8,27±0,06 100% | 7,88±0,07 95,3% | 8,29±0,08 100% | 7,42±0,07 *+ 89,5% |
| Пятикратный прыжок в длину с места | 12,2±0,51 100% | 12,7±0,32 104,1% | 12,1±3,6 100% | 13,2±3,8 * 109,1% |
| Отжимания на брусьях (за 15 сек) | 22,8±0,31 100% | 24,6±0,23 *+ 107,9% | 22,6±0,27 100% | 28,4±0,29 *+ 125,7% |
| Подтягивания на перекладине (за 15 сек) | 8,4±0,08 100% | 9,6±0,07 *+ 114,3% | 8,3±0,09 100% | 10,4±0,08 *+ 125,3% |

Примечание: * - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением (связанные выборки); + - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в разных группах (несвязанные выборки).

В экспериментальной группе в процессе исследования достоверные сдвиги ($p \leq 0,05$) нами были отмечены по всем показателям скоростно-силовой подготовленности. Так, например, результаты прыжка в длину с места достоверно увеличились на 7,4% с 216,4 см до 232,4 см; показатели скоростного пробегания 60 метров достоверно улучшились на 10,5% с 8,29 секунд до 7,42 секунд; результаты в пятикратном прыжке в длину с места достоверно увеличились на 9,1% с 12,1 метра до 13,2 метров; результаты отжимания на брусьях за 15 секунд достоверно улучшились в экспериментальной группе на 25,7% с 22,6 до 28,4 раз; показатели подтягиваний на перекладине за 15 секунд достоверно улучшились на 25,3% с 8,3 до 10,4 раз. Все положительные сдвиги в показателях скоростно-силовой подготовленности спортсменов экспериментальной группы свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики скоростно-силовой подготовки. Кроме того, на конец исследования, достоверное изменение результатов наблюдалось между некоторыми показателями контрольной и экспериментальной групп: так, в конце исследования результаты прыжка в длину с места были достоверно улучшены в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на 5%; показатели скоростного пробегания 60 метров достоверно выше в экспериментальной группе на 5,8%; результаты отжимания на брусьях за 15 секунд достоверно выше в экспериментальной группе на 15,5%; показатели подтягиваний на перекладине за 15 секунд достоверно выше в экспериментальной группе на 8,3%. Позитивные сдвиги по этим показателям свидетельствуют о лучшем совершенствовании скоростно-силовой подготовленности у юношей-хоккеистов с помощью, разработанной нами методики, по сравнению с обычной методикой тренировки хоккеистов в контрольной

группе. Исходя из представленной в таблице 1 динамики изменения результатов тестирования, можно сделать вывод о том, что совершенствование скоростно-силовых качеств юношей-хоккеистов, осуществляющееся вариативно, на основе анализа физиологических закономерностей развития скорости и силы, а также с учетом возрастных особенностей юношей 15-17 лет, эффективно воздействует на все показатели скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, поэтому разработанную нами методику можно рекомендовать в качестве оптимального средства скоростно-силовой подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем.

Таким образом, изучение методов совершенствования скоростно-силовой подготовленности хоккеистов является одним из главных способов дальнейшего роста спортивного мастерства и блестящих побед в современном хоккее. Решающими компонентами подготовки спортсменов в этой связи сегодня становятся активные методы и технологии, создающие организационно-педагогические условия для совершенствования скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Список литературы

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И.Павлова, С.С.Кислякова, Д.А.Сарайкин, Ю.Г.Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. / Челябин. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336-339.
2. Зайцев В.К. Теория и практика профессионального спорта : функционально-силовая подготовка хоккеистов / В.К.Зайцев, А.Н.Филиппенко. – М.: РГАФК, 2013. –151 с.
3. Козловский Г.Н. Оптимизация специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Н.Козловский ; МОГИФК. – М., 1999. – 22 с.
4. Королев Ю.В. Хоккей. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов : лекция для студентов-заочников / Ю.В.Королев. – М. : ГЦОЛИФК, 1973. – 24 с.
5. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С.Терзи, Е.В.Леконцев, Д.А.Сарайкин, В.И.Павлов, Ю.Г.Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2016. – №7. – С. 21-24.
6. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин, В.И.Павлов, Ю.Г.Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2014. – №12. – С. 66-70.
7. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И.Сиваков, Д.В.Сиваков, В.В.Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – 116-120.
8. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И.Сиваков, С.А.Айткулов, И.Ф.Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78-80.

Гусинец Е.В.¹, Енченко И.В.².

¹Республика Беларусь, г.Гомель

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

E_gusinets@inbox.ru

²Россия, г.Санкт-Петербург

ФГБОУ ВО Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

ir.gerasina2010@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И КИТАЕ

Аннотация. В статье рассматриваются системы управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь и Китае. Отмечается роль государственных и общественных органов управления в белорусской и китайской системах управления. Отмечено их участие в проведении единой государственной политики и координация деятельности иных республиканских органов государственного управления в области ФКиС, разработке проектов государственных программ развития физической культуры и спорта; осуществлении руководства физической культурой и спорта детей и молодежи, подготовкой спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе координа-

ция деятельности по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в управлений деятельностью специализированных учебно-спортивных учреждений, ДЮСШ и СДЮШОР, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в качестве обособленных структурных подразделений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, управление, государство, спортивный резерв, финансирование, координация, спортивная организация.

Gusinets E.V.¹

¹Belarus, Gomel

¹F. Skorina Gomel State University

Enchenko I.V.²

²Russia, St. Petersburg

Lesgafit National State University of Physical Education, Sport and Health,

FEATURES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT MANAGEMENT IN THE REPUBLIC OF BELARUS AND CHINA

Abstract. The control systems of physical culture and sport in the Republic of Belarus and China are considered in the article. The role of the state and public governing bodies in the Belarusian and Chinese control systems is noted. Their participation in carrying out the uniform state policy and the coordination of other republican state bodies activity in the field of FKIS, the development of state programs drafts about the development of physical culture and sport; the implementation of physical culture and sport management of children and youth, the preparation of sports reserve, high-class athletes, including the coordination of activities for the organization of educational training process of sports reserve preparation, high-class athletes, in managements of activity of the specialized educational sports facilities, sports school and sports school included in the structure of clubs by the form (types) of sport as the isolated structural divisions are also noted.

Keywords: physical culture, sport, management, state, sports reserve, financing, coordination, sports organization.

Не для кого не секрет, что сегодня физическая культура и спорт становятся не только объектом пристального политического внимания, обретая все признаки индустрии: превращаясь в сферу деятельности, включающую в себя производство и оказания услуг, охватывая смежные секторы и потребительскую аудиторию, но и важнейшим объектом социокультурного наследия формирующее здоровое, активное и трудоспособное население страны [1]. В этих условиях исследователи всё чаще обращают внимание на проблемы управления в физической культуре и спорте [2–5].

В настоящее время, на физическую культуру и спорт в Республике Беларусь выделяются значительные средства. Однако, доля этих расходов в национальном валовом внутреннем продукте в настоящее время, по разным оценкам, составляет около 0,33 %, что принесло свои положительные результаты. Вместе с тем масштаб специальных научных исследований по проблемам экономики и менеджмента спорта в стране все еще невелик.

Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [6] определены основные компоненты системы управления физической культурой и спортом (рис.1).

Согласно 11 статьи Закона регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта осуществляются на основе сочетания государственного и общественного регулирования и управления. Государственное регулирование и управление в соответствии с законодательством осуществляется Президентом Республики Беларусь, Советом Министров Республики Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, иными республиканскими органами государственного управления, местными Советами депутатов, исполнительными и распорядительными органами.

Общественное регулирование и управление в рамках своих полномочий в соответствии с законодательством осуществляют Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефолимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение слабослышащих Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, республиканские государственно-общественные объединения (в области развития технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта), профессиональные союзы.

Ключевыми полномочиями в сфере ФКиС наделен Президент Республики Беларусь, который определяет единую государственную политику, осуществляет государственное регулирование и реализует иные полномочия, возложенные на него Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом и иными законами Республики Беларусь.



Рисунок 1 – Система управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь (разработка автора)

К сфере администрирования Совета Министров относятся проведение в стране единой государственной политики и утверждение государственных программ в области физической культуры и спорта, а также развитие международного сотрудничества.

За Министерством спорта и туризма Республики Беларусь закреплены следующие основные обязанности: проведение единой государственной политики и координация деятельности иных республиканских органов государственного управления в области ФКиС; разработка проектов государственных программ развития физической культуры и спорта; осуществление руководства подготовкой спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе координация деятельности по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса в спортивных организациях различных типов (видов) независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности; обеспечение подготовки и участия национальных и сборных команд страны по видам спорта в официальных международных спортивных соревнованиях; координация деятельности специализированных учебно-спортивных учреждений, ДЮСШ и СДЮШОР, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в качестве обособленных структурных подразделений, определение продолжительности и установление порядка организации и проведения учебно-тренировочного процесса в них; обеспечение подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров; осуществление общего руководства по организации допинг-контроля; установление порядка создания и деятельности клубов по физической культуре и спорту; развитие международного сотрудничества, представление интересов страны в международных спортивных организациях и др.

Рассматривая системы управления ФКиС в зарубежных странах особенно хотелось бы выделить Китай, страну имеющую постоянно высокий уровень социально-экономического развития. Сегодня Китай это – ведущая мировая держава, не только в области экономики, но и в развитии ФКиС.

Действующая система управления ФКиС в Китае представлена на рис.2.



Рисунок 2 – Система управления физической культурой и спортом в Китайской народной республике (разработка автора)

За развитие спорта в Китае отвечает – Главное государственное управление физической культуры и спорта. Подготовка профессиональных спортсменов начинается с низшего звена – спортивных интернатов. Дети там живут круглосуточно: первая половина дня отдана общеобразовательным дисциплинам, вторая – спортивным тренировкам. Для попадания в спортивную школу нужно пройти отбор – выполнить нормативы, разработанные для каждого вида спорта. В обычных школах спорт реализуется с помощью выбора каждой школой профильной дисциплины, которой занимаются дети на уроках физкультуры. После интернатов наиболее талантливые спортсмены переходят в спортивный центр провинции, культивирующий два-три олимпийских вида спорта. Отбор в такие центры проводится два-три раза в год специалистами, которые объезжают провинциальные школы и отбирают наиболее перспективных детей.

Каждый такой центр имеет в своей структуре:

1. Комплексную научно-исследовательскую лабораторию, которая:
 - участвует в отборе одаренных спортсменов в центр;
 - осуществляет текущий и этапный комплексный контроль и дает рекомендации по планированию и коррекции подготовки, которые строго обязательны для тренеров.
2. Медико-биологический спортивный центр, который осуществляет работу по восстановлению, повышению работоспособности и лечению.

Высшим звеном подготовки спортсменов являются спортивные центры городов. Пекинские спортивные центры являются по существу сборными командами Китая и комплектуются в основном из числа отобранных в провинциальных центрах талантливых спортсменов.

Физическим воспитанием детей и подростков в Китае занимаются Министерство образования и Федерация всекитайских детских, спортивные игр. Федерация детских спортивных игр включает все виды спорта среди учащихся и студентов. В группах по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях Китая преимущественно не более 12 детей. Это осуществляется в целях повышения индивидуального внимания к каждому занимающемуся. Среди основных видов физической активности учащихся преобладают игры подвижного характера, различные гимнастические и танцевальные упражнения, бег и прыжки. На уровне школы физическая культура в КНР организована четко и сбалансировано. Физическое воспитание в школьных учреждениях ориентировано на формирование у учащихся желания постоянно заниматься физической культурой, формирование общей базы знаний о спортивной подготовке. В КНР в настоящее время проводится программа, направленная на введение физической культуры в качестве экзамена для поступления в некоторые учебные заведения. Данный эксперимент развивается и успешно внедряется для последующего использования.

В рассмотренных системах управления ФКиС видны общие и отличительные особенности. Китайская модель управления напоминает доработанную советскую, где роль комитета по ФКиС занимает ведущую роль и многолетней системе отбора уделяется большое внимание. Таким образом, одной из существенных особенностей китайской спортивной системы является централизованная административная и управленческая структура, с хорошо выстроенной мощной одной из самых эффективных в мире трехуровневой систем отбора и тренировки спортивных талантов. Белорусская система управления в отличие от китайской опирается на систему государственных и общественных органов управления, в которой важную роль играют Министерство спорта и туризма и НОК Беларуси. Система отбора не имеет такой четкой централизации как в Китае, однако, также позволяет достаточно эффективно производить отбор талантливых спортсменов.

Список литературы

1. Гусинец Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. Научный и производственно-практический журнал. Социально-экономические и общественные науки: педагогика, право, экономика. – 2016, №5(98). – 137. – С.107-111.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / М.И. Золотов [и др.]. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 432 с.
3. Гусинец Е.В. Государственно-частное партнерство на рынке услуг физической культуры и спорта: особенности использования / Е.В. Гусинец // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XII междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 5 – 6 окт. 2017 г. XII Международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 5 – 6 окт. 2017 г.: в 2 ч. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2017. – Ч. 2. – С.158-161.
4. Репкин С.Б. Механизм управления физической культурой и спортом в Китае / С.Б. Репкин // Науч. тр. Белорус. гос. экон. ун-та ; редкол.: В. Н. Шимов [и др.]. – Минск, 2015. – С. 298–303.
5. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. – М. : Сов. спорт, 2004. – 415 с.
6. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
7. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : утв. постановлением Совета Министров Респ. Беларусь, 12 апр. 2016 г., № 303 // Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – Режим доступа:http://mst.by/uploads/files/000335_347431_303Gpr.doc. – Дата доступа: 01.07.2016.
8. Репкин С.Б. Институционализация рыночной модели развития спорта в Республике Беларусь : моногр. / С.Б. Репкин. – Минск : БГЭУ, 2015. – 201 с.
9. Репкин С. Б. Организационно-экономическая модель спорта в Китае / С.Б. Репкин // Весн. Беларус. дзярж. экан. ун-та. – 2015. – № 1. – С. 119–125.
10. Енченко И.В. Особенности развития услуг физической культуры и спорта в Китае // Актуальные проблемы технико-технологического и социально-экономического обеспечения сферы сервиса. Сборник научных статей аспирантов, докторантов и молодых ученых. Выпуск 4 . – СПб.: СПбГУСЭ, 2013.

Давлетова Н.Х.
Россия, г. Казань
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Davletova0681@mail.ru

РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕГИДРАТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье представлены результаты опроса студентов-спортсменов и тренеров о качестве питьевой воды и питьевого режима. Большинство студентов-спортсменов и тренеров не уделяют достаточного внимания качеству питьевой воды и питьевому режиму: 77,1% спортсменов и 68,3% опрошенных тренеров не имеют определенного питьевого режима; 55,8% тренеров и 64,4% студентов пьют воду только тогда, когда появляется чувство жажды. Исследование подтвердило необходимость проведения просветительской работы по вопросам качества питьевой воды и особенностям питьевого режима среди спортсменов и тренеров.

Ключевые слова: питьевая вода, спортсмены, питьевой режим, водный баланс, дегидратация организма.

Davletova N.Ch.
Russia, Kazan
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Davletova0681@mail.ru

THE ROLE OF RATIONAL DRINKING MODE IN THE PREVENTION OF THE DEGRADATION OF THE ATHLETE

Annotation. The article presents the results of a poll of students-athletes and coaches about the quality of the drinking water and drinking mode. Most students-athletes and coaches do not pay sufficient attention to the quality of the drinking water and drinking mode: 77.1% of athletes and at 68.3% of the interviewed trainers have no certain drinking mode; 55.8% of trainers and 64.4% of students drink water only when the feeling of thirst appears. The study confirmed the need for education on drinking water quality and features of the drinking mode.

Key words: drinking water, athletes, water mode, water balance, degradation

Актуальность. В России отношение к питьевой воде и питьевому режиму определяется как к неотъемлемой части здорового образа жизни и рассматривается не просто как средство для утоления жажды, но и как средство оздоровления и поддержания здоровья на высоком уровне. В тоже время качественному составу воды и режиму ее потребления уделяется недостаточное внимание. На сегодняшний день существуют две основные модели потребления воды: американская и европейская. Если для Америки достаточно, чтобы вода была чистая и безопасная, то в Европе она должна быть еще полезная и физиологически полноценная. В России люди еще только начинают беспокоиться о качестве воды, которую они пьют. Отношение к воде у нас все же больше напоминает американскую модель. У населения нашей страны пока отсутствует представление о физиологически полноценном составе питьевой воды [1].

Все выше сказанное диктует необходимость изучения вопросов качества питьевой воды и рациональности ее употребления как неотъемлемой части культуры здорового образа жизни. Особую актуальность данные вопросы приобретают среди спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, так как потребление необходимого количества воды является важным условием оптимальной физической работоспособности и выносливости спортсмена; от содержания воды в организме зависит скорость протекания процессов восстановления, стрессоустойчивость и непосредственно состояние его здоровья [2, 3].

Цель данного исследования – анализ отношения студентов-спортсменов и тренеров к вопросам качества питьевой воды и питьевому режиму.

Методы и организация исследования: сбор информации и анализ литературных источников, социологический опрос, описание, сравнение, анализ, обобщение. Для достижения поставленной цели был проведен социологический опрос среди 142 студентов-спортсменов и 145 тренеров. Средний возраст студентов составил $20,3 \pm 1,4$ года, тренеров – $40,5 \pm 13,9$ лет. Исследование прове-

дено на базе Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма в период с 2014 г. по 2016г. Анкета включала в себя вопросы, связанные с рациональностью питьевого режима в течение дня, характером употребляемых для восполнения потерь воды жидкостей, отношении к качеству питьевой воды, наличия признаков дегидратации организма.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что у 77,1% студентов-спортсменов и у 68,3% опрошенных тренеров отсутствует определенный питьевой режим. 55,8% тренеров и 64,4% студентов-спортсменов пьют воду только тогда, когда появилось чувство жажды. На вопрос о том кто должен следить и кто в действительности следит за питьевым режимом спортсмена большинство студентов и тренеров ответили, что следить за питьевым режимом должен и следит сам спортсмен, тренер или родители юного спортсмена (Рис.1, Рис. 2).

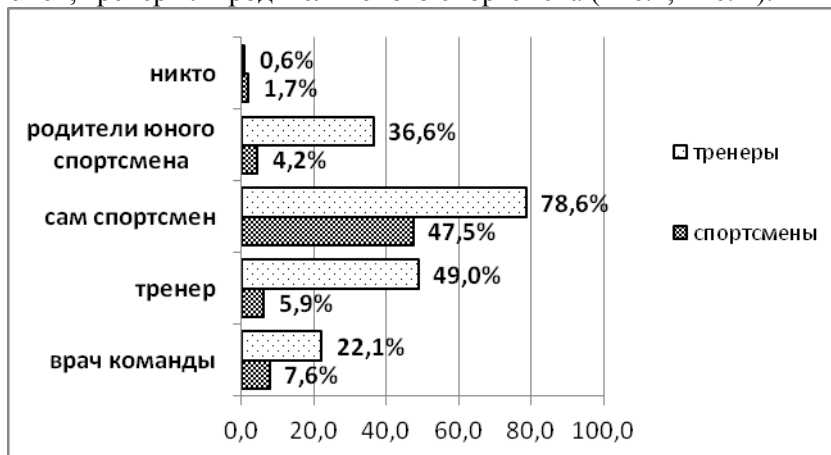


Рисунок 1 - «Кто, на Ваш взгляд, должен следить за питьевым режимом спортсмена?»

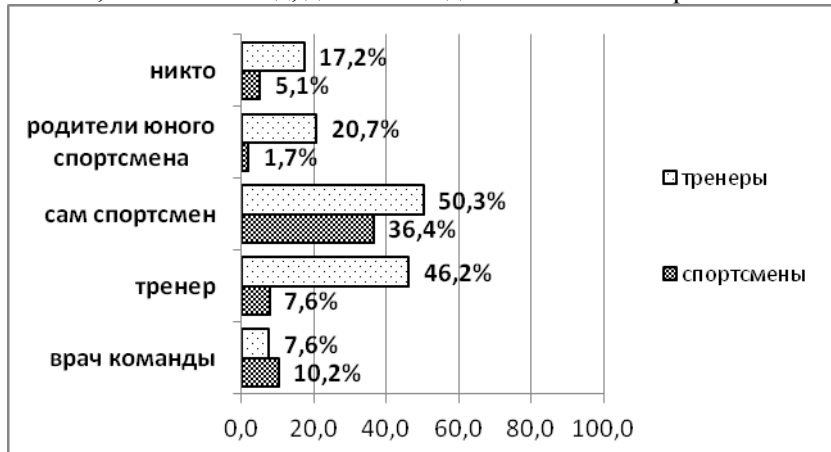


Рисунок 2 - «Кто в действительности следит за питьевым режимом спортсмена?»

Согласно опросу респонденты не обращают внимания на качество и солевой состав питьевой воды и для дегидратации организма используют: бутылированную воду (90%), питьевую фильтрованную воду (43%), питьевую водопроводную воду (26%), минеральную воду (16%) и спортивные напитки на водной основе (14%).

Таким образом, большинство студентов-спортсменов и тренеров, которые хорошо осведомлены в вопросах здорового образа жизни уделяют недостаточное внимание вопросам качества потребляемой питьевой воды и соблюдения питьевого режима в течение дня, что говорит о необходимости проведения просветительской работы среди вышеуказанных групп.

Список литературы

1. Давлетова Н.Х. Анализ рациональности питьевого режима студентов-спортсменов различных специализаций/ Н.Х. Давлетова, А.В. Иванов, Е.А. Тафеева //Гигиена и санитария. - 2016. - Т. 95.- № 10.- С. 988-991.
2. Евдокимов В.А. Нарушение питьевого режима у спортсменов/ А.В. Евдокимов, А.М. Поздняков // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 9 . – С.118-118.
3. Путро Л.М. Регуляция водного баланса спортсменов при интенсивной мышечной нагрузке / Л.М. Путро, А.А. Осипенко //Спортивная медицина. - 2013. -№2. - С.81-84.

Даниленко Т. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
dta69@mail.ru

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

Аннотация. В статье рассматривается социальная проблема развития физкультурного движения в стране. В соответствии с плановыми показателями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года доля систематически занимающихся физической культурой и спортом (ФК и С), должна составить 40 % в целом среди всего населения страны, а результаты по стране пока нас не радуют. В связи с этим необходимо рассматривать эту проблему через разные форматы работы физкультурного движения. Физкультурное движение в стране предназначено для общества в большом масштабе, а главным образом для вовлечения возможно большего числа людей разного возраста в активные физкультурно-спортивные занятия. Только при совместной деятельности людей, занимающихся вопросами в сфере физической культуры и спорта, это деятельность может быть успешной и для решения этих вопросов, важно приобщать к этой деятельности ветеранов спорта, так как их опыт, знания, профессионализм будут способствовать успешному развитию физкультурного движения, как по месту жительства, так и по стране.

Ключевые слова: ветераны спорта, физкультурное движение.

Danilenko T.A.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture
dta69@mail.ru

SPORTS MOVEMENT IN CHELYABINSK

Annotation. The social problem of sports movement development in Russia is considered in the article. In accordance with planned figures, given in the Planned strategy of physical culture and sport development in the Russian Federation up to 2020, the population segment, doing physical culture and sport systematically must become 40 % overall in the whole country population. But the received results are not so high, so we do not feel much optimistic. So, it is necessary to view the problem through different operation modes of sports movement. Sports movement in the country is in large society-centered, and mainly designed for the highest possible number of different-aged people involvement into active sport training. Such an activity can be a success only if people, working in the sphere of physical culture and sport, are engaged in mutual activities. To solve this problem, introduction of sport veterans to such kind of activities is important, because of their great experience, vast amount of knowledge and high professional level. All that will contribute to community-based successful development of sports movement, as well as within all the country.

Key words: sport veterans, sports movement.

Актуальность. Проблемы развития физкультурного движения в стране сегодня приобрели важное практическое значение. В соответствии с плановыми показателями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года доля систематически занимающихся физической культурой и спортом (ФК и С), должна составить 40 % в целом среди всего населения страны [10]. Статистические данные показывают, что в 2012 году эта доля составила 22,5 %, так для достижения запланированного к 2020 году показателя необходимо почти вдвое увеличить количество систематически занимающихся ФК и С, а с периода 2011 по 2013 г. доля занимающихся среди 15 – 29 летних возросла на 14,3 %, среди 30 – 59 летних это увеличение составило 1,6 %, а среди 60 – летних и старше прирост составил 0 %. Таким образом, следует отметить, что темпы увеличения численности занимающихся физической культурой в нашей стране снижаются, особенно с повышением возраста [2]. Реализация федеральных и региональных программ в области о повышении эффективности физической подготовки российских граждан является чрезвычайно перспективным направлением и обязательно должна опираться на всесторонние статистические исследования развития физкультурного движения. По мнению Е. И. Перовой статистические

данные говорят о том, что сегодня в нашей стране среди экономически активного населения систематически занимаются физической культурой и спортом менее 8 %, в то время, как, скажем в Италии, более 20 % работающих являются членами спортивных клубов предприятий и организаций, а так же отмечено, что в развитых странах физической культурой постоянно занимаются до 50 % населения [10].

Важно отметить, что ряд отечественных авторов [1, 4-7, 9] отмечают положительную роль занятий физической культурой на организм. При систематических занятиях физической культурой у людей зрелого возраста повышается уровень здоровья и работоспособность, происходят улучшения показателей физической подготовленности, функционального состояния и эмоциональной устойчивости. Но когда население не знает «как и где» заниматься физической культурой, то частично эту проблему по возможно можно решать, если к этой деятельности приглашать ветеранов спорта, которые будут способствовать профессиональному развитию физкультурного движения. По мнению А. М. Максименко понятие «физкультурное движение» - это достаточно многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе. Только при совместной деятельности людей, занимающихся вопросами в сфере физической культуры и спорта, это деятельность может быть названа физкультурным движением. И без физкультурного движения высокоорганизованного и многообразного физическая культура реальной пользы не принесет. Поэтому физкультурное движение в стране предназначено главным образом для вовлечения возможно большего числа людей разного возраста в активные физкультурно-спортивные занятия. Для вовлечения всех ценностей физической культуры в жизнь общества необходимы усилия многих людей, к ним можно отнести штатных и общественных тренеров, инструкторов, спортивных судей, специалистов по подготовке физкультурно-спортивных кадров, ветеранов спорта, а также всех людей, занимающихся физической культурой и спортом [8, с. 25 – 26].

Обсуждение. К ветеранам спорта можно относить людей, достигших определенного возраста и закончивших спортивную карьеру, а также систематически занимающихся физической культурой и спортом и участвующих в соревнованиях [2, 3].

Хотелось бы отметить активную деятельность «Совета ветеранов спорта» города Челябинска, где за 25-ти летний период работы организации «Совета ветеранов спорта» города Челябинска сложились хорошие физкультурно-спортивные традиции, а именно:

- проводится ежегодная городская спортивная спартакиада, включающая ряд дисциплин: легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, волейбол, настольный теннис, шахматы, легкоатлетический кросс, дартс;
- ветераны спорта принимают участие в организации и проведении районных и городских соревнований разных уровней;
- ветераны спорта традиционно участвуют в городских парадах и субботниках;
- ведут общественно спортивно-массовую работу среди населения по месту жительства, развивают физкультурное движение; проводят отчетные и праздничные мероприятия и т. д.

Нами отмечено, что в состав физкультурного движения города Челябинска входят чемпионы и призеры Олимпийских игр, Мира, Европы и Российской Федерации, заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, мастера спорта СССР (РФ), заслуженные тренеры Российской Федерации, «Отличники физической культуры и спорта», имеющие профессиональный опыт и тем самым могут внести колоссальный положительный вклад в развитие физкультурного движения в каждом районе города. Наше социологическое исследование показало, что своим спортивным примером ветераны спорта приобщают к физкультурному движению людей, даже тех, кто никогда не занимался спортом. На примере, Калининского района города Челябинска под надежным руководством А. Е. Русакова (полковник в отставке, ветеран Вооруженных сил и войны в Афганистане, кандидат в мастера спорта по военному троеборью, награжден медалью «Патриот России»), З. И. Матиной (мастер спорта международного класса по лыжным гонкам, чемпионка Всемирной зимней Универсиады, организатор команды ветеранов спорта ЧелГУ), Т. А. Дреминой (мастер спорта СССР по легкой атлетике, шестикратная чемпионка Европы среди ветеранов спорта, отличник физической культуры и спорта) активно ведется работа с населением по месту жительства с помощью ветеранов спорта. Руководители грамотно и интересно проводят физкультурно-спортивные мероприятия, всегда приглашают желающих участвовать бесплатно в различных соревнованиях. Согласно спортивному календарю работы «Совета ветеранов спорта» города Челябинска проводятся различные соревнования в разных форматах. Результаты участников соревнований показывают, что

к физкультурному движению присоединяются люди зрелого возраста, даже не занимающихся в юности спортом.

Таблица – Статистика участников физкультурного движения
Калининского района города Челябинска

| Вид соревнований | Количество участников в соревнованиях % | | | |
|------------------|---|-----|--|-----|
| | Ветераны спорта | | Люди, не занимающиеся спортом в юности | |
| | жен | муж | жен | муж |
| Плавание | 69 | 54 | 31 | 46 |
| Легкая атлетика | 64 | 68 | 36 | 32 |
| Дартс | 50 | 64 | 50 | 36 |

Заключение. Социологическое исследование показало, что ветераны спорта разных возрастных групп своим практическим примером «подтягивают» к физкультурному движению население по месту жительства и играют колоссальную роль в этом процессе. Анализ результатов трех соревнований показывает, что : в плавании участвовало 31 % женщин и 46 % мужчины, в легкой атлетике 36 % женщин и 32 % мужчин, в дартс 50 % женщин и 36 % мужчин, люди которые в юности не занимались спортом, но в зрелом возрасте принимают активное участие в физкультурном движении. Физкультурное движение является универсальной, наиболее общей и доступной формой существования физической культуры в обществе. Развитие физкультурного движения будет активным, наглядным, универсальным, если привлекать к этой важной деятельности ветеранов спорта, таким образом, физкультурное движение будет способствовать решать и социальную проблему.

Список литературы

1. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 46.
2. Быков Е.В. Сравнительная характеристика изменений гемодинамики действующих и завершивших выступления спортсменов : автореф. дис. ...канд. мед. наук / Быков Е.В. / Челябинск, 1996. – 24 с.
3. Виноградов П.А. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и пути их решения / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 2. – С. 7 – 9.
4. Исаев А.П. Основы закаливания учащихся/ А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас и др. – Челябинск : ЮУрГУ, 2002. – 120 с.
5. Исаев А.П. Физическое состояние, развитие и подготовленность учащихся общеобразовательных заведений Южного Урала / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.С. Аминов и др. // Валеология. – 2001. – № 1. – С. 19.
6. Курова Т.В. Технология занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда / Т.В. Курова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С.34.
7. Логинов С.И. Влияние двигательной активности на параметры физической подготовленности и здоровья пятидесятилетних женщин в условиях ХМАО-Югры / С.И. Логинов, М.Н. Мальков // Теория и практики физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 89-94.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / А.М. Максименко. – М. : «Физическая культура», 2005. – 533с.
9. Никитушкин В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В.Г. Никитушкин // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 48-51.
10. Перова Е.И. Задачи государственной политики в развитии физкультурно-спортивного движения и повышении двигательной активности человека / Е.И. Перова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. – № 4. – С. 40-49.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / <http://www.minsport.gov.ru>.

Дегтярев А. В., Вайнбергер Е. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Goalkiper-29@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В данной статье было исследование функционального состояния команды ВХЛ «Зауралье» г. Курган в начале соревновательного этапа в сентябре-октябре 2012 года. Мы анализировали данные показателей по физической форме накануне и после официальных игр, и как в процентном соотношении эти данные влияют на результат игр.

Ключевые слова: хоккеисты, функциональное состояние, общая и специальная подготовка, коррективная тренировочная процесс, результаты тестирования.

Degtyarev V. A., Weinberger, E. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
Goalkiper-29@mail.ru

THE STUDY OF THE FUNCTIONAL STATE OF HOCKEY PLAYERS OF HIGH QUALIFICATION

Abstract. This article was the study of the functional state of the KHL team "Ural", Kurgan in the beginning of the competition phase in September-October 2012. We analyzed the data of indicators for the physical form before and after the official games, and in the percentage of these data affect the outcome of games.

Keywords: hockey players, functional status, General and special preparation, correction of training process, testing results.

Актуальность исследования. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков принципиально проходит однотипно, с учетом возможностей команд, которые все чаще прибегают к услугам медико-биологическим исследованиям и контролем за состоянием хоккеистов. Нередко, когда в подготовительном периоде команды получают очень высокую нагрузку при слабом медико-биологическом контроле функционального состояния игроков, вследствие чего команды, хорошо стартовав в регулярном чемпионате, попадают в функциональную яму и подходят к плей-офф в разобранном состоянии. Все это сказывается на конечном результате в финальной части чемпионата. Вследствие чего функциональная подготовка хоккеистов высокой квалификации должна находиться на высоком уровне. Для этого необходимо в подготовительном периоде создать функциональный запас, который потом надо правильно поддерживать и контролировать. Поэтому надо учитывать повышение общей работоспособности организма и создание оптимального запаса его функциональных возможностей. И когда в течение всего сезона ведется контроль за функциональным состоянием команды, то попросту можно подвести состав в оптимальном физическом состоянии к играм плей-офф. Порой бывает, что команда находится на спаде, лишь при обследовании есть возможность определить, в каких компонентах у игроков произошел спад.

Цель исследования: экспериментально подтвердить эффективность методики исследований функционального состояния хоккеистов.

Результаты и их обсуждение. Нами было произведено исследование функциональной подготовленности, которое можно получить исходя из ее четырехкомпонентной структуры. При этом функциональная подготовленность рассматривается как уровень слаженности взаимодействия психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, организуемого корой головного мозга и направленного на достижение заданного результата, с учетом конкретного вида физических нагрузок и этапа подготовки хоккеистов.

В настоящее время система подготовки спортсменов высшей квалификации требует оперативного контроля адаптационных реакций организма и оценки резервных возможностей, анализа динамики процессов адаптации и управления тренировкой без перенапряжения и срыва адаптации. Для стабильного контроля функционального состояния необходимы постоянные наблюдения, кото-

рые позволяют отследить динамику и степень выраженности процессов адаптации, обеспечивают целенаправленное применение средств восстановления и варьирование тренировочных нагрузок в зависимости от текущего состояния [1-9]. В данном исследовании мы применили прибор «Омега Спорт», состоящий из устройства регистрации исходных параметров, программы обработки результатов и формулировки конечного заключения и использующий следующие методы диагностики и параметры: 1) центральная нервная система – анализ медленно-волновой активности головного мозга и данных сенсомоторных реакций; 2) сердечно-сосудистая система и вегетативная нервная система – математический анализ сердечного ритма; 3) система анализа медленно-волновой активности головного мозга; 4) система энергообеспечения – анализ амплитудно-временных характеристик ЭКГ зубцов в покое, уровень функционирования гликолитического, аэробного и алактатного механизмов энергообеспечения по факторам мощности и емкости; 5) система оценки состояния биологического возраста спортсмена с учетом его перетренированности.

Условия прохождения тестирования были не сложные, оно проводилось в кабинете до тренировки и через два дня после игр. Группа ребят из семи человек одновременно располагалась в кабинете в спокойной обстановке. На каждого из них одедали на запястье специальные электроды, подсоединенные к прибору, где фиксировались показатели. Каждого хоккеиста индивидуально прибор фиксировал до трехсот сердцебиений, и по окончании исследования всей группы прибор в компьютерной обработке выдавал заключение по каждому. В ходе эксперимента, пока хоккеисты сидят и снимаются показатели, они не должны разговаривать и выполнять какие-либо движения, только полный покой.

Результаты тестирования оцениваются в процентном параметре, что позволяет получать оперативную информацию о спортсмене в течение 30 мин. Весь объем исследований проводился до тренировки в состоянии покоя, после чего тренеру давалась быстрая информация о функциональном состоянии хоккеиста и проводилась индивидуальная корректировка тренировочной нагрузки на занятии.

Анализ многокомпонентной оценки результатов позволяет: 1) выявить зависимость между основными показателями функционального состояния и результатами игр; 2) дать качественную характеристику функциональному состоянию команды в начале соревновательного этапа; 3) выявить уровень и состояние спортивной формы у хоккеистов в течении двух месяцев соревновательного этапа; 4) данное исследование позволяет индивидуально корректировать тренировочный процесс, оценить восстановление организма после предыдущей тренировочной нагрузки и очередных игр.

Проводя данное исследование с хоккеистами, были получены результаты, по которым можно судить, как правильно давалась нагрузка в сезоне и что учитывалось конкретно для корректировки тренировочной нагрузки. Изменения в данных показателях сердечно-сосудистой системы позволяют судить о функциональном состоянии организма спортсмена. Данное исследование проводилось на команде мастеров ХК «Зауралье» г. Курган в сезоне 2012-2013 г., в начале соревновательного периода, в сентябре и октябре. Были получены следующие результаты, где в таблицах 1 и 2 отражено только функциональное состояние игроков и выведены средние результаты по команде и лично каждого игрока в дни обследования. Эти данные были приведены в процентном соотношении.

Таблица 1 – Физическое состояние команды «Зауралье» г. Курган (сентябрь 2012 г.)

| Шифр | Дни исследований | | | | | | | | | | Ср. знач | Дни игр | Ср. р-т | Рез-т игры |
|------|------------------|----|----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----------|---------|---------|------------|
| | 8 | 9 | 14 | 20 | 21 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 1 | | 85 | | 96 | | 82 | | 85 | | 89 | 87,4 | | | |
| 2 | 78 | | | | | 83 | | 100 | | 87 | 78,5 | 15.09 | 73 | 2:3 |
| 3 | 73 | | | 80 | | 95 | | 81 | | 80 | 81.2 | | | |
| 4 | 67 | | | 55 | 97 | 73 | | 78 | | 60 | 77.9 | 19.09 | | |
| 5 | 59 | 39 | 61 | 57 | 50 | 37 | 65 | | 65 | 63 | 58.2 | | | |
| 6 | | | | 79 | | 93 | | 89 | | 77 | 84.5 | 21.09 | 71,6 | 1:3 |
| 7 | 82 | | 79 | | 79 | 81 | | 74 | | 87 | 80 | | | |
| 8 | | | 75 | | 91 | 83 | | 94 | | 62 | 79.6 | 27.09 | 75,4 | 4:2 |
| 9 | | 82 | | | 61 | 79 | | 74 | | 49 | 61.9 | | | |
| 10 | | 85 | | | | | | | | 59 | 72 | 29.09 | 82 | 4:1 |
| 11 | 78 | | | 49 | 68 | 74 | 68 | | | 67 | 64.1 | | | |
| 12 | 96 | | | 39 | 100 | 100 | | 29 | 100 | 100 | 82.6 | | | |
| 13 | 73 | | | | 89 | 76 | | 82 | | 78 | 86.9 | | | |
| 14 | | 86 | | | 53 | | 81 | 94 | | 80 | 79.1 | | | |
| 15 | 90 | | 91 | 80 | | 96 | | 94 | | 93 | 90.5 | | | |

Продолжение таблицы 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----|----|----|------|----|------|----|----|----|------|------|--|--|--|
| 16 | 83 | | | 67 | | 65 | | 75 | | 77 | 70 | | | |
| 17 | 66 | | 70 | 70 | | 75 | 92 | 85 | | 88 | 77.9 | | | |
| 18 | 73 | | 60 | 87 | | 50 | 66 | 84 | 77 | 64 | 70.1 | | | |
| 19 | 79 | | 57 | 82 | | 70 | 81 | 85 | | 82 | 71.6 | | | |
| 20 | 88 | | 90 | 100 | | 99 | | 98 | | 100 | 96.4 | | | |
| 21 | 34 | | | 51 | 68 | 59 | 68 | | 74 | 51 | 62.6 | | | |
| 22 | 77 | | 74 | 83 | | 100 | | 99 | | 93 | 84.5 | | | |
| 23 | 35 | 82 | | | 69 | 37 | 82 | 62 | 94 | 71 | 68,3 | | | |
| Ср.% | 72 | 84 | 73 | 71,6 | 75 | 76,5 | 75 | 82 | 82 | 76,4 | 77,4 | | | |

Таблица 2 – Физическое состояние команды «Зауралье» г. Курган (октябрь 2012 г.)

| Шифр | Дни исследований | | | | | | | | Ср. знач. | Дни игр | Ср. рез-т | Рез-т игры |
|------|------------------|------|------|------|-------|------|------|------|-----------|---------|-----------|------------|
| | 2 | 12 | 15 | 16 | 19 | 20 | 29 | 30 | | | | |
| 1 | 99 | 100 | 73 | 98 | 98 | 97 | 100 | 100 | | | | |
| 2 | | | | 96 | 98 | 100 | 99 | 97 | 85.3 | | | |
| 3 | 96 | 99 | | 99 | 100 | 87 | 60 | 98 | 75.7 | | | |
| 4 | | | | 97 | 100 | 100 | 100 | 100 | 83.9 | | | |
| 5 | 48 | 65 | 77 | 73 | 98 | 48 | 51 | 71 | 52 | | | |
| 6 | 99 | 100 | | 98 | 100 | 88 | 91 | 98 | 82.9 | | | |
| 7 | 90 | 96 | | | 100 | 64 | 97 | 100 | 86 | | | |
| 8 | 99 | 100 | | 100 | 100 | 93 | 100 | 100 | 94.4 | | | |
| 9 | 39 | 40 | 59 | | | | 93 | 68 | 56.8 | | | |
| 10 | | | | 94 | 99 | 87 | 83 | 96 | 79.3 | | | |
| 11 | 100 | 81 | | 100 | 95 | 74 | 56 | 94 | 74.3 | | | |
| 12 | 43 | 51 | 29 | 49 | | 28 | 54 | 61 | 51.5 | 1.10 | 83,4 | 2:3 |
| 13 | 100 | | | 100 | 94 | 99 | 37 | | 89 | | | |
| 14 | 80 | 93 | | | 80 | 86 | 72 | 71 | 82.4 | 15.10 | 86 | 3:1 |
| 15 | | 74 | | 100 | | 99 | 100 | 59 | 87.4 | | | |
| 16 | 95 | 93 | | 98 | 91 | 99 | 74 | 95 | 93 | 17.10 | 86,4 | 4:2 |
| 17 | 93 | 84 | | 87 | 98 | 85 | 88 | 94 | 90 | | | |
| 18 | 77 | 100 | | 60 | 86 | 60 | 76 | 73 | 75.6 | 19.10 | 96,1 | 5:2 |
| 19 | 83 | 72 | | 78 | 56-61 | 74 | 67 | 83 | 77.1 | | | |
| 20 | 90 | 67 | | 85 | 97 | 59 | 86 | 86 | 80.5 | 30.10 | 86,6 | 3:2 |
| 21 | 76 | 84 | | 73 | 100 | 88 | 89 | 81 | 78.7 | | | |
| 22 | 100 | 98 | | 83 | 100 | 95 | 89 | 98 | 95.1 | | | |
| 23 | 76 | 65 | 40 | 50 | | | 91 | 90 | 60.7 | | | |
| 24 | 85 | 87 | | 99 | | 69 | 74 | 81 | 82.8 | | | |
| Ср.% | 84,6 | 83,5 | 55,6 | 86,5 | 96,1 | 81,7 | 80,3 | 86,6 | 82 | | | |

– до 39 % (низкий уровень) – 40-59 % (ниже среднего) – 60-79 % (средний уровень) – 80-100 % (высокий уровень)

Примечание:

Выводы.

1 В сентябре 2012 г. в начале чемпионата Высшей хоккейной лиги команда «Зауралье» была еще под нагрузкой, но тем не менее на выезде четыре игры были довольно таки хорошие и две из четырех игр команда одержала победы.

2 Средний показатель физической формы на кануне игр в сентябре был 75,5 %, в октябре он составлял уже 87,7 %, что сразу отразилось на игре. Из пяти встреч были выиграны четыре.

3 Восстановление после игр было в сентябре: 20.09 – 71,6 %; 28.09 – 82 % и 30.09 – 76,4 %, а в октябре: 2.10 – 84,6 %; 16.10 – 86,5 %; 20.10 – 81,7 % и 30.10 – 86,6 %. Это показывает выход команды из-под нагрузки уже в лучшем физическом состоянии, что сразу отразилось на улучшении результате.

4 Средний показатель физической формы по команде в сентябре был 77,4 %, в октябре – 82 %, что дает возможность увидеть, что при показании ниже 80 % команда уже играет хуже. Поэтому необходимо выводить на средний показатель, который будет составлять выше 80 %.

Список литературы.

1. Брук Т.М. Оценка функционального состояния спортсменов и использование НИЛИ для его оптимизации : монография / Т.М. Брук. – Смоленск : СГАФКСТ, 2009. – С. 131–169.

2. Быков Е.В. Сравнительная характеристика изменений гемодинамики действующих и завершивших выступления спортсменов автореферат диссертации на соискание ученой степени кан-

дидата медицинских наук / Е.В. Быков / Южно-Уральский государственный медицинский университет. - Челябинск, 1996. – 24 с.

3. Быков Е.В. Совершенствование методов контроля за тренировочным процессом на основе современных информационных технологий / Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 59-61.

4. Исаев А.П. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.Р. Сабирьянов и др. – Челябинск : Южно-Уральский гос. университет, 2005. – 268 с.

5. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 74 с.

6. Савин В.П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации : метод. разработка для слуш. ВШТ ГЦОЛИФКа / В.П. Савин. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 39 с.

7. Урюпин Н.Н. Новые научно-практические подходы к функциональному тестированию и фармакологической протекции в хоккее / Н.Н. Урюпин // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи-2012 : науч. тр. Всерос. (с междунар. участ.) науч.-практ. конф. – 2-е изд. – Волгоград, 2012. – С. 142–146.

8. Фомин В.С. Комплексный подход к оценке функциональной подготовленности спортсменов / В. С.Фомин // Комплексный контроль за функциональным состоянием спортсменов разной специализации. – М., 1983. – С. 25– 30.

9. Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодкови др. // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 71– 75.

Денисова У. Ж., Машарипова Р.Ю.

Узбекистан, г.Ташкент

Ташкентский государственный стоматологический институт

rano_0303@mail.ru

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИНАМИКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЫЖКОВОЙ АКТИВНОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ИНТЕНСИВНОСТИ ЕЁ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Аннотация. В процессе тренировочных занятий и соревновательных игр протекает на высоких скоростях с преимущественным проявлением взрывной силы, при этом основная нагрузка падает на нижние конечности. Во избежание нарастания признаков утомления, возникающих прежде всего в мышцах ног были разработаны релаксационные упражнения и на ускорение процесса восстановления мышечной активности нижних конечностей.

Ключевые слова: релаксационные, координация, щелчковые.

Denisova U., Masharipova R.

Uzbekistan, Tashkent

Tashkent state dental institute

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE STUDY OF THE DYNAMICS OF THE MANIFESTATION OF HOPPING ACTIVITY IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS AND THE INTENSITY OF ITS RECOVERY IN THE CONTEXT OF THE CONSEQUENCES OF TRAINING AND COMPETITION LOADS

Annotation. In the process of training sessions and competitive games takes place at high speeds with the predominant manifestation of explosive force, with the main load falling on the lower limbs. In order to avoid the accumulation of signs of fatigue, arising primarily in the muscles of the leg, relaxation exercises were developed and to accelerate the process of resting the muscular activity of the lower extremities.

Key words: relaxation, coordination, snap.

Конкуренция в современном спорте, увеличение объёмов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации. В то же время установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объёму специализированных нагрузок, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления. Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов. Ввиду того, что двигательная деятельность баскетболистов в процессе тренировочных занятий и соревновательных игр протекает на высоких скоростях с преимущественным проявлением взрывной силы, при этом основная нагрузка падает на нижние конечности. И естественно, что в этих условиях нисходящее изменение скоростно-силовых качеств, выражается в нарастании признаков утомления, возникающих прежде всего в мышцах ног. Такие последствия сопровождаются с закономерным расстройством внутримышечной и межмышечной координации двигательной активности.

С целью определения наиболее эффективных релаксационных упражнений, рассчитанных на ускорение процесса восстановления мышечной активности нижних конечностей в условиях последствия тренировочно-соревновательных нагрузок, нами была предпринята попытка изучить степень мышечного утомления путем тестирования прыгучести и прыжковой активности баскетболистов.

Результаты исследования представлены в таблице, по которым видно,

| Моменты тестирования | Вертикальный прыжок с места | Выпрыгивание вверх с места с доставанием мяча, подвешенного на высоте 40 см от вытянутой руки |
|--------------------------|-----------------------------|---|
| До тренировки | 42,8±2,38 | 11,8±0,96 |
| После тренировки | 36,2±1,98 | 10,2±0,86 |
| Через 10 мин. | 38,0±2,04 | 9,6±0,78 |
| До соревновательной игры | 43,6±2,16 | 12,6±1,02 |
| После соревноват. игры | 36,4±1,86 | 9,8±0,66 |
| Через 10 мин. | 37,2±1,96 | 8,8±0,58 |

что до тренировки исходный уровень высоты вертикального прыжка с места у исследуемых баскетболистов составил 42,8±2,38 см, а выпрыгивания вверх с места с доставанием мяча, подвешенного на высоте 40 см, от вытянутой руки был равен 11,8±0,96 раз. После тренировки эти показатели в среднем соответственно составили 36,2±1,98 см. и 10,2±0,86 раз. По динамике изменений изучаемых прыжковых значений можно констатировать факт ухудшения величин вертикального прыжка и серийного выпрыгивания вверх с места с доставанием подвешенного мяча. При этом высота вертикального прыжка снизилась до 36,2±1,98 см (разница ухудшения 6,6 см), а количество максимальных выпрыгивание сократилось до 10,2±0,86 раз (разница уменьшения 1,6). Через 10 минут после тренировки постнагрузочный уровень вертикального прыжка возрос на 1,8 см, но не восстановился по отношению исходного показателя – 42,8 см. Посленагрузочный уровень выпрыгиваний характеризовался не довосстановлением прыжковой выносливости с разницей 0,6 раз. Видно, что однократный вертикальный прыжок после тренировочной нагрузки характеризуется слабыврожденным восстановлением его уровня. Однако серийное выпрыгивание с места с доставанием подвешенного мяча не восстанавливается до прежнего уровня, что свидетельствует о наличии признаков выраженного утомления в мышцах нижних конечностей.

До соревновательной игры прыгучесть у баскетболистов по данным вертикального прыжка 43,6 см и выпрыгивания вверх с места с доставанием подвешенного мяча 12,6 раз была заметно лучше, чем таковые до тренировочного занятия соответственно 42,8 см и 11,8 раз, что очевидно связано с предсоревновательной эмоциональной настройкой участников тестирования. После соревновательной игры показатели как вертикального прыжка, так выпрыгивания значительно снизились и соответственно составили 36,4 см и 9,8 раз. По-видимому, такой спад прыгучести у обследованных баскетболистов после соревновательной нагрузки объясняется с выраженным утомлением, имевшим место прежде всего в тканях мышц нижних конечностей. Данные, полученные через 10 минут после игры, характеризовались недовосстановлением прыгучести до исходного уровня. Следует полагать, что соревновательная нагрузка гораздо острее воздействует на функциональное состояние мышечных групп нижних конечностей баскетболистов, вызывая при этом заметное снижение прыгучести и прыжковой выносливости.

Таким образом, результатами исследования установлено, что после тренировочного занятия исходные показатели прыгучести и прыжковой активности снижается соответственно до 6,6 см и до

1,6 раз. А после соревновательной игры снижение уровня этих качеств достигает до 7,2 см и до 2,8 раз. Причем, отмечено весьма замедленное восстановление прыгучести и прыжковой выносливости после нагрузок в условиях не продолжительного пассивного отдыха (через 10 мин.). Ярко выраженные прогрессивные изменения изучаемых прыжковых качеств были выявлены у юных баскетболистов, что свидетельствует о благоприятном влиянии экспериментального варианта тренировочных занятий, где использовались ситуационно-игровые упражнения, развивающие прыжковые способности, и упражнения, направленные на восстановление прыжковой работоспособности в ходе тренировок и после соревновательной игры.

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента с привлечением баскетболистов позволяют сформулировать представление, что после тренировочных и соревновательных нагрузок прыгучесть и прыжковая активность значительно снижается в связи с естественным возникновением признаков утомления в организме, и прежде всего, в мышцах нижних конечностей. В случаях, когда после завершения нагрузок применяются кратковременные, специально направленные релаксационные упражнения в положении лежа на спине с поднятыми ногами (встряхивание, «щелчковые» движения ног со сгибанием и разгибанием их в коленном суставе, продольные и поперечные «ножницеобразные» движения и т.д.), восстановление прыгучести и прыжковой активности протекает весьма интенсивно, что, по-видимому, происходит так называемое «рассасывание» признаков утомления, локализованных в мышцах нижних конечностей

Список литературы:

1. Жбанков О.В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов // *Физкультура и спорт* - № 3, 1995, С. 13-17.
2. Маньшин Б. Г. Повышение точности бросков в баскетболе // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 4. С. 34-36.
3. Портнов Ю.М., Данилов В.А., Бутузова Л.Л., Завгородный Н.И., Анискина С.Н., Попов Ю.М. Факторы, определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе у школьников старшего возраста // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2002., № 3. С. 22-25.
4. Спортивные игры (техника, тактика, методика обучения). Учебное пособие. Под общей редакцией д.п.н., профессора, Л.Р.Айрапетьянца. Т. : ИД «Ilm Ziyu», 2012. С. 87
5. Холодов Ж.К., Кузнецов. В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта, 5-е издание. М. : «Академия», 2007. С. 34-67.

Дзик И.Р.
Беларусь, г. Барановичи
Барановичский государственный университет
dzikinna@mail.ru

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Аннотация. Физическая культура и спорт детей-инвалидов не могут обойтись без правового регулирования, как и любая другая сфера общественной жизни. В Республике Беларусь сегодня только предпринимаются попытки для правового урегулирования и закрепления тех или иных вопросов. В законодательстве устанавливаются лишь общие нормы, которые невозможно эффективно применить в каждом отдельно взятом случае с учетом его специфики (заболевание, возраст, инвалидность и т. п.).

Ключевые слова: спорт, физическая культура, адаптивный спорт, дети-инвалиды, тьютор.

Dzik I.R.
Byelorussia, Baranovichi
Baranovichskiy state university
dzikinna@mail.ru

PROBLEM ASPECTS OF SPORTING PREPARATION OF CHILDREN-INVALIDS

Annotation. A physical culture and sport of children-invalids can not do without the legal adjusting, as well as any other sphere of public life. In Republic Byelorussia today attempts are only undertaken for a legal settlement and fixing of one or another questions. General norms which it is impossible effectively to

apply in every separately taken case taking into account his specific are set in a legislation only (disease, age, disability and t. of p.).

Keywords: sport, physical culture, adaptive sport, children-invalids, t'yutor.

Среди общепризнанных прав и свобод человека особое место занимают его права на образование, на занятие физической культурой и спортом. Каждый ребенок может воспользоваться этими правами, даже наличие умственного или физического недостатка не может стать препятствием на пути его реализации. В Республике Беларусь инвалиды наибольшее предпочтение отдают следующим видам спорта: легкой атлетике, плаванию, стрельбе из лука, биатлону, мини-футболу, шахматам, шашкам, танцам на инвалидных колясках, велоспорту, лыжным гонкам, дзюдо, фехтованию. В настоящее время в Беларуси, к сожалению, имеет место тенденция роста количества инвалидов, особенно в связи с последствиями катастрофы на Чернобыльской АЭС. Как известно, ни одна сфера общественной жизни не может обойтись без правового регулирования. Физическая культура и спорт детей-инвалидов не являются исключением. Однако, в Республике Беларусь сегодня только предпринимаются попытки для правового урегулирования и закрепления тех или иных вопросов. В законодательстве устанавливаются лишь общие нормы, которые невозможно эффективно применить в каждом отдельно взятом случае с учетом его специфики (заболевание, возраст, инвалидность и т. п.).

Актуальность и новизна соответствующей проблематики заключается, во-первых, в том, что физическая культура и спорт детей-инвалидов в Республике Беларусь нуждается в правовом регулировании не меньше, чем любая другая сфера общественной жизни. Во-вторых, низкий уровень правосознания у специалистов физической культуры и спорта инвалидов, самих детей-инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, их родителей, незнание нормативных правовых актов не позволяют им в полной мере реализовывать свои законные права и свободы.

В нашей стране в последние годы активизировалась работа в области физкультурно-оздоровительной и спортивной активности среди инвалидов, детей-инвалидов, а также в сфере их социальной защиты. Полагаем, закрепление Постановлением министерства спорта и туризма Республики Беларусь и министерства здравоохранения Республики Беларусь 16 января 2017 г. [6] рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта, включенными в программу Паралимпийских и Дефлимпийских игр и правовое регулирование множества других вопросов могут повлиять на совершенствование этой сферы жизнедеятельности. Руководство Республики Беларусь рассматривает физическую культуру и спорт среди инвалидов как важное средство их адаптации в обществе, физической реабилитации и интеграции в мировое спортивное движение. Для реализации этих задач законодательными органами республики приняты Законы Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [5] и «О социальной защите инвалидов» [4], а также ряд информативных актов.

Согласно ст. 39 Закона Республики Беларусь «О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов» в целях социальной реабилитации инвалидов государство гарантирует обеспечение: участия инвалидов в международных, республиканских, областных и районных культурно-массовых мероприятиях; создания объединений по интересам для инвалидов; развития сети спортивных секций для инвалидов, организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами; создания специализированными учебно-спортивными учреждениями отделений по виду (видам) спорта, включенному (включенным) в программы Паралимпийских и Дефлимпийских игр; проведения иных мероприятий, направленных на развитие творчества, физической культуры и спорта среди инвалидов [3].

Мы считаем, что отсутствие обратной связи с родителями детей с особенностями развития при принятии управленческих решений, разработке законодательных актов в области образования детей, приводит к принятию неэффективных мер. Полагаем, уместно было бы учитывать мнение представителей заинтересованной стороны, а именно родителей детей-инвалидов или их общественных представителей, при принятии управленческих решений, разработке законодательных актов в области физического воспитания детей-инвалидов, которые знают проблему изнутри, чтобы в итоге принятый нормативный акт действительно работал, а не был бы направлен против тех, для кого он создавался.

Родители наряду с государством выступают заказчиками образования для своих детей, а правительство и профессионалы призваны предоставлять родителям возможность выбирать между различными системами и формами обучения. С этой целью, полагаем, законодательно закрепить возможность бюджетного финансирования не спортивной школы, а конкретного ребенка-инвалида.

Считаем, деньги должны идти за ребенком в ту школу, которую выбрал он и его родители. За представленные средства руководство школы может купить необходимое оборудование, назначить сопровождающего и т.д. По нашему мнению руководство спортивной школы будет заинтересовано в том, чтобы ребенок остался в данной школе, и будет создавать все условия для его пребывания, так как если уйдет ребенок – деньги уйдут за ним.

Еще одна проблема, затрудняющая внедрение инклюзивных форм образования, связана с проблемами кадрового обеспечения. Инклюзивное обучение требует подготовки соответствующих специалистов не только для общеобразовательных, но также и для спортивных школ. Инклюзивное образование является одним из ведущих преобразований последних десятилетий в мировом образовательном пространстве. Республика Беларусь движется в русле этих преобразований. За последние годы сделан ряд шагов по продвижению инклюзивного образования. В 2015 году страна подписала Конвенцию «О правах инвалидов». Министерство образования разработало Концепцию развития инклюзивного образования лиц с ограниченными психофизическими возможностями и План мероприятий на 2016 — 2020 годы по ее реализации. Проводятся научные и экспериментальные исследования, направленные на развитие инклюзивных процессов в образовании [2].

Важнейшим условием перехода к инклюзивной форме образования в сфере физической культуры и спорта, его успешности является система сопровождения и поддержки детей с ограниченными психофизическими возможностями, в частности, тьюторское сопровождение. Тьютор (англ. tutor — наставник, опекун; лат. tueor — наблюдаю, забочусь) — новое понятие в белорусском образовании. Понятие тьюторства пришло из Великобритании, где это особая исторически сложившаяся педагогическая позиция обеспечивает разработку так называемых индивидуальных образовательных программ учащихся и студентов и сопровождает процесс индивидуального обучения в школе, вузе, в системах дополнительного и непрерывного образования. В Великобритании тьютор прикрепляется к каждому ученику сразу после перехода в среднюю школу, а после помогает ему вести проекты в университете [1, с. 132].

Задача тьютора — помочь ребенку с особенностями развития адаптироваться к школьной среде, проявить свои способности. Его работа не сводится к ежеминутному обслуживанию. Он общается со своим подопечным столько, сколько это действительно необходимо, и поэтому может опекать сразу нескольких детей в спортивной школе. Главная задача такого педагога – поддерживать в ребенке стремление к самостоятельности, чтобы в дальнейшем он мог жить обычной жизнью среди сверстников. Тьютор-воспитатель помогает подопечному установить контакт с другими детьми. А здоровым детям он собственным примером показывает, как нужно относиться к людям с инвалидностью, чем и как можно им помогать. Несомненно, в тесном активном сотрудничестве с тренером, специалистами и родителями тьютор может создать для ребенка благоприятную среду для успешных занятий спортом и социальной адаптации. В настоящее время в России профессия тьютор внесена в Единый реестр профессий «Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». Определены квалификационные и иные характеристики такого специалиста. Но, не смотря на довольно давнее признание профессии «де юре» масштабного введения этой должности «де факто» в общеобразовательных школах пока не произошло.

В Беларуси должности такой пока нет. Понятие профессии тьютора только начинает свое становление в белорусской действительности, еще нет четко определенного профиля и набора функций, еще далеко до нормативного закрепления данного вида деятельности. И тем не менее, первые тьюторы в Беларуси уже появляются. У нас в данном случае практика пошла раньше теории. В связи с отсутствием в нашей стране дипломированных тьюторов, полагаем, сопровождающими в спортивных школах могут работать социальные педагоги, воспитатели и даже родители детей с ограниченными возможностями здоровья, а также волонтеры – студенты, ученики старших классов, – которые не рассчитывают на какие-то блага лично для себя, а просто хотят помочь или научиться чему-то новому. Что касается мамы в качестве тьютора, мы считаем, что это риск чрезмерной опеки, которая тормозит развитие ребенка. А волонтер на то и волонтер, что он не может посвящать этому благородному делу всё своё время. Кроме того, обычно роль волонтеров сводится к тому, что они оказывают физическую помощь и помогают (что тоже очень важно) в общении со сверстниками. А о профессиональной педагогической помощи тут речь не идёт. Так что потребность в профессиональных тьюторах в спортивных школах очевидна. И со временем она будет только расти. Поскольку Республика Беларусь пошла по пути развития инклюзии в современной системе образования, что дает возможность детям с ограниченными возможностями обучаться в общеобразовательных школах вместе со здоровыми сверстниками, где многим из них необходим

помощник — тьютор, полагаем, аналогичный помощник должен быть у детей с особенностями психофизического развития, которые занимаются в спортивных школах. Поэтому, считаем необходимым предусмотреть специальность тьютор с квалификационными и иными характеристиками такого специалиста в постановлении Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 28 апреля 2001 г. № 53 «Об утверждении квалификационного справочника должностей служащих» в выпуск 28 Единого квалификационного справочника должностей служащих «Должности служащих, занятых в образовании».

Таким образом, значение физической культуры и спорта для детей-инвалидов трудно переоценить, поэтому четкая и полная правовая регламентация данной сферы на государственном и местном уровне жизненно необходима. Считаем необходимым в кратчайшие сроки провести следующую работу: 1) активизировать работу государственных общественных организаций по вовлечению инвалидов и детей с физическими отклонениями в занятия физической культурой и спортом; 2) *детей с ограниченными возможностями здоровья объединять со здоровыми ребятами: организовывать им совместный отдых, привлекать в спортивные секции. Это поможет одним – вырасти уверенными в себе, другим – стать толерантными;* 3) внести необходимые дополнения в законодательство, регулирующее порядок организации спортивной подготовки детей-инвалидов. При этом учитывать мнение родителей детей-инвалидов или их общественных представителей, при принятии управленческих решений, разработке законодательных актов в области физического воспитания детей-инвалидов; 4) законодательно закрепить возможность финансирования не спортивной школы в целом, а конкретного ребенка-инвалида; 5) организовать работу тьюторов для детей с особенностями физического развития при спортивных школах; 6) разработать систему мер, направленных на повышение заинтересованности предприятий в расширении производства спортивного оборудования и инвентаря для занятий физической культурой и спортом детьми-инвалидами.

Список литературы

1. Бобла И. М. История становления и развития специального образования детей с особенностями психофизического развития в Беларуси : пособие / И.М. Бобла, И.Ю. Макавичик. — Минск : БГПУ, 2010. — 180 с.

2. Концепция развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республике Беларусь [Электронный ресурс] : приказ М-ва образования Респ. Беларусь, 22 июля 2015 г., № 608 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2017.

3. О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 23 июля 2008г., № 422-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2017.

4. О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 11 нояб. 1991 г., № 1224-ХІІ : в ред. Закона Респ. Беларусь от 16 нояб. 2010 г. № 192-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2017.

5. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2017.

6. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс] : постановление министерства спорта и туризма Респ. Беларусь и министерства здравоохранения Респ. Беларусь, 16 янв. 2017 г., № 2/6 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2017.

Долгих Т. В., Пигалова Л. В.

Россия, Челябинск

МБОУ СОШ № 154

Уральский государственный университет физической культуры

pigalovalv@mail.ru

ПАТРИОТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ (УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ)

Аннотация. В работе представлен теоретический анализ проблемы исследования. На основе анализа определены основные пути повышения эффективности патриотического воспитания юных спортсменов. Определено содержание работы тренера по патриотическому воспитанию юных тхэквондистов: постановка целей воспитания патриотизма в тренировочном процессе, для каждого раздела определены темы занятий; подобраны средства реализации целей занятия и его материального обеспечения для решения задач патриотического воспитания; определены методы обучения и воспитания с учетом содержания тренировочного занятия, познавательных возможностей занимающихся, уровня методической подготовленности педагога, места проведения занятия; осуществлен выбор методических приемов для формирования личности, готовой к деятельности в избранной сфере. В исследовании приняли участие тхэквондисты (школьники обычных и кадетских классов). В результате исследования отмечена положительная динамика результатов патриотического воспитания, что подтверждает эффективность предложенных путей решения поставленных задач.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, спортивная подготовка, юные тхэквондисты, кадетские классы.

Dolgikh T.V., Pigalova L. V.
Russia, Chelyabinsk
Municipal budgetary general education institution,
Secondary general school № 154
The Ural State University of Physical Culture

PATRIOTIC DIRECTION OF YOUNG TAEKWONDO SPORTSMEN'S (CADET CLASS STUDENTS) SPORT TRAINING

Annotation. Theoretical study of the research problem is presented in the article. On the basis of the study the basic ways of young sportsmen patriotic upbringing effectiveness increasing are defined. The content of coaches' work on young sportsmen patriotic upbringing: setting objectives for patriotic upbringing in training process can be found here. Training subjects are defined for each section; implementation means for lessons objectives and its material support, aimed at solving patriotic upbringing issues, are selected. Teaching and upbringing methods, taking into account training lessons content, as well as students' cognitive abilities, teachers' methods training level, place of lessons conducting are also presented here. Choice of instructional technique to form personality, ready for activities in the selected sphere is done in the research. Sportsmen, doing Taekwondo (students of ordinary and cadet classes) took part in the research. Positive dynamics of patriotic upbringing results is noticed in the research, it proves effectiveness of the proposed ways of solving objectives.

Key words: patriotic upbringing, sport training, young taekwondo sportsmen, cadet classes.

Повышение эффективности патриотического воспитания юных спортсменов в условиях спортивных школ основано на комплексном использовании возможностей спортивных организаций, субъектов патриотического воспитания, на оптимизации процесса патриотического воспитания занимающихся. Методологической основой выбора оптимальных педагогических решений является системный подход, при котором можно учесть все стороны воспитательного процесса – его задачи, содержание, методы, средства, формы, а также условия, в которых этот процесс осуществляется и факторы, его определяющие. Опираясь на результаты исследований патриотического воспитания младших школьников, опираясь на собственный опыт, мы определили пути повышения эффективности процесса патриотического воспитания юных спортсменов в условиях спортивных школ и кадетских классов [2]:

- формирование мировоззрения юных спортсменов через обогащение патриотическим содержанием их спортивной деятельности при взаимодействии всех субъектов в едином образовательном пространстве спортивных организаций общеобразовательных школ;
- практико-ориентированная направленность средств воспитания патриотизма в тренировочном процессе, внеучебной и внешкольной работе;
- осуществление систематического контроля за процессом патриотического воспитания юных спортсменов независимыми экспертами.

Содержание работы тренеров по воспитанию патриотизма у юных спортсменов включает в себя:

- постановку целей воспитания патриотизма в тренировочном процессе, для каждого раздела, определенных тем и занятий;
- подбор средств реализации целей занятия и его материального обеспечения для решения задач патриотического воспитания;
- определение методов обучения и воспитания с учетом содержания тренировочного занятия, познавательных возможностей занимающихся, уровня методической подготовленности педагога, места проведения занятия;
- выбор методических приемов для формирования личности, готовой к деятельности в избранной сфере на благо Отечества;
- проектирование тренировочного занятия (разработка содержания, организационной структуры);
- создание проблемной ситуации, для решения которой организуется дискуссия и обмен мнениями.

Обобщение теоретического исследования и практического опыта позволили обосновать программу развития личности юных спортсменов, формирования патриотизма. Мы выделяем в качестве важнейшей особенности личности в отрочестве интенсивное развитие самосознания посредством рефлексии у детей на себя и других. В этом возрасте происходит явная интенсификация развития одновременно в двух направлениях: 1 – стремление к освоению и овладению всем диапазоном социального пространства; 2 – стремление к рефлексии на свой внутренний, интимный мир.

Исследование проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва «Коре» по тхэквондо ВТФ г. Челябинска. В эксперименте приняли участие школьники третьих классов (обычных и кадетских). В план работы спортивной школы входит и раздел патриотического воспитания занимающихся. Работа секций спортивной школы проводится на базах общеобразовательных школ города Челябинска (СОШ № 104 и 154 г. Челябинска). Основными элементами патриотического воспитания подростков были определены: познавательная активность, педагогическое общение; педагогическое требование; педагогическая оценка; контроль и оказание помощи при выполнении сложных задач. Особое внимание уделялось созданию ситуаций успеха, которые создавались педагогами в рамках тренировочных занятий и воспитательной работы. Такие ситуации позитивно влияют на патриотическое воспитание подростков. Формирование знаний патриотического характера у подростков является одним из факторов воспитания любви к Родине, стремления добиться успехов в спорте защищая честь своей страны, своего региона. Этот процесс фиксирует все направления системы комплексного воспитания подростков, успех которого возможен только тогда, когда Она (система) опирается на создание ситуации успеха. Ситуация успеха может стать своего рода пусковым механизмом дальнейшего движения личности [1]. Информационное обеспечение способствует формированию мировоззрения подростков через обогащение патриотическим содержанием его жизнедеятельности во время проведения занятий, формирует высокие нравственные и психологические качества, необходимые для выполнения конституционного долга. При этом очень важно, чтобы у юных спортсменов воспитывались высокие идеалы, ценности и жизненные ориентиры направленные на благо служения Отечеству.

Результаты исследования. Одним из этапов исследования эффективности патриотического воспитания юных спортсменов в процессе тренировочных занятий по тхэквондо, это определение уровня сформированности патриотической воспитанности. Общее количество испытуемых составило 32 человека. Статистические данные динамики уровней патриотической воспитанности подростков, представлены в таблице.

Для определения уровней патриотической воспитанности за каждым спортсменом велось педагогическое наблюдение, и его результаты фиксировались в индивидуальной карте контроля уровня патриотической воспитанности. Анализ полученных результатов показал, что до педагогического эксперимента уровень патриотической воспитанности по всем трем критериям был практически одинаков, после педагогического эксперимента показатели воспитанности юных спортсменов в обеих группах улучшились. Во всех группах снизился процент низкого уровня сформированности патриотической воспитанности, за счет перехода в разряд среднего и высокого уровней. На первом этапе опытно-экспериментальной работы среднему уровню патриотической воспитанности соответствовала значительная часть юных спортсменов, участвующих в эксперименте. Как показал заключительный этап опытно-экспериментальной работы, высшего уровня патриотической воспитанности достигли немногие участники эксперимента. Положительная динамика результатов патриотической воспитанности подтверждает возрастание эффективности процесса, в соответствии с поставленной целью исследования на основе систематизированной работы по воспитанию патриотизма.

тизма юных спортсменов на уровне всех образовательных сфер (средняя общеобразовательная школа, учреждения дополнительного образования, общественные организации).

Таблица 1 – Динамика уровней патриотической воспитанности юных спортсменов опытных групп в процессе исследования (%)

| Группы | Критерии и уровни патриотической воспитанности | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------|------|--|------|------|--|------|------|
| | Патриотическая деятельность | | | Готовность к выполнению ответственных поручения в интересах коллектива (школы, секции, класса) | | | Знание истории России, Южного Урала, развития спорта (тхэквондо) в России и на Урале | | |
| | Н | С | В | Н | С | В | Н | С | В |
| 2016-2017 учебный год | | | | | | | | | |
| КГ | 10,2 | 77,9 | 11,8 | 13,1 | 60,7 | 20,7 | 23,9 | 54,6 | 21,5 |
| ЭГ | 12,0 | 76,6 | 11,4 | 121,3 | 61,0 | 19,9 | 24,0 | 53,0 | 22,9 |
| 2017-2018 учебный год | | | | | | | | | |
| КГ | 9,2 | 68,2 | 24,6 | 16,6 | 55,8 | 27,6 | 19,9 | 44,1 | 36,0 |
| ЭГ | 8,6 | 61,7 | 29,7 | 25,3 | 58,5 | 26,2 | 19,8 | 42,7 | 37,5 |

Примечание: КГ – контрольная группа — юные спортсмены, учащиеся 3-х классов; ЭГ – экспериментальная группа, юные спортсмены, учащиеся 3-х кадетских классов; Н – низкий уровень сформированности; С – средний уровень сформированности; В – высокий уровень сформированности.

Таким образом, разработанные педагогические условия патриотического воспитания юных спортсменов в процессе спортивной подготовки тхэквондистов обеспечивают достижение главной цели – развития гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных качеств личности.

Список литературы:

1. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать. Мастерство учителя: идеи, советы, предложения / А. С. Белкин. – М.: Просвещение, 1991. – 167 с.
2. Карпов М. А. Тхэквондо – как система духовного и нравственного воспитания молодежи // Проблемы физкультурного образования : содержание, направленность, методика, организация : материал. IV междунар. конгресса. – Челябинск, 2015. – С. 238-241.

Еганов А. В., Масалимова Э.И.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
eganov@bk.ru
masalimova.lina2016@yandex.ru

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПРЕДСТАРТОВОГО СИТУАТИВНОГО СОСТОЯНИЯ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. Авторы рассматривают связь психического предстартового состояния дзюдоистов с показателями техники борьбы. **Цель:** изучить влияние психического состояния дзюдоистов на показатели соревновательной деятельности. **Материал, методы, методики исследования.** Материал был получен на обследуемых дзюдоистах сборных команд регионов России в возрасте 17-25 лет. **Методы:** теоретический анализ, тестирование, метод расчёта коэффициентов парной корреляции. **Методики.** Для диагностики психического состояния и характеристик техники борьбы дзюдоистов применялась методика самооценки по десятибалльной шкале. **Выводы.** Выявлены достоверные корреляционные зависимости психического предстартового состояния с показателями техники в положении борьбы стоя и с уровнем спортивного мастерства.

Ключевые слова: психическое состояние, дзюдоисты, техника.

Eganov, A.V., Masalimova E.I.

Russia, Chelyabinsk Ural state University of physical culture
eganov@bk.ru
masalimova.lina2016@yandex.ru

STUDY OF THE INFLUENCE OF PSYCHOPHYSICAL PRE-START SITUATIONAL STATE ON THE CHARACTERISTICS OF THE COMPETITION ACTIVITIES OF JUDOISTS

Abstract. A.V. Eganov, E. I. Masalimova consider the relationship of mental prelaunch status of judoists with performance of fighting techniques. Objective: to study the influence of the mental condition of judoka for competition performance. Material, methods and techniques of research. The material was obtained on the surveyed wrestlers of national teams of regions of Russia in the age of 17-25 years. Methods: theoretical analysis, testing, method of calculation of coefficients of pair correlation. Methods. To diagnose the mental state and characteristics of equipment of wrestling of judoists was used the method of self-assessment on a scale. Conclusions. Significant correlations prelaunch mental state-related characteristics in the position of standing wrestling and sportsmanship.

Key words: mental state, judo, technique.

Соревновательная деятельность дзюдоистов характеризуется сложной структурой посредством выполнения атакующих и защитных технических действий и представляет собой уникальную модель экстремальной ситуации влияющей на психофизическое состояние спортсмена. Главной функцией психофизических состояний в предстартовой ситуации является приспособительная к предстоящей деятельности [1, 4, 8]. Предстартовое психическое состояние представляется как готовность, характеризующееся степенью его регулирования и поведения в деятельности. Следовательно, необходимо определить, как реакция психофизического предстартового ситуативного состояния спортсмена оказывает воздействие на реализацию тактико-технических действий и операций соревновательной деятельности дзюдоистов [2, 3, 4, 8, 9]. Знание особенностей влияния психофизического предстартового ситуативного состояния на характеристики соревновательной деятельности дзюдоистов позволит оптимизировать реализацию тактико-технических действий определяющих спортивный результат.

Цель: изучить влияние предстартового психофизического состояния дзюдоистов на характеристики соревновательной деятельности.

Материал, методы, методики исследования. Материал исследования был получен в период обследований 2010-2017 гг. на контингенте обследуемых сборных команд России, челябинской и пермской областей, дзюдоистов мужского и женского пола (n=80), в возрасте 17-25 лет, с опытом участия в соревнованиях не менее пяти лет.

Методы: анализ литературы, тестирование, интерпретация. Результаты констатирующего исследования подвергались математико-статистической обработке методом расчёта коэффициентов парной корреляции Пирсона.

Методики. Для диагностики психофизического предстартового ситуативного состояния дзюдоистов применялась методика самооценки по десятибалльной шкале [5]. Спортивное мастерство занимающихся определялось по 100-ой шкале и составило в пределах кандидата мастера спорта [6]. Характеристики показателей соревновательной деятельности дзюдоистов изучались по методике, предложенной в работе А.В.Еганова [7].

Для более точного понимания сути проблемы, основываясь на теоретический анализ литературы [1, 2, 3, 8], не претендуя на ведение нового определения, уточним, как они нами понимаются в данной статье.

Психофизическое предстартовое ситуативное состояние (status psychicus), – это характеристика целостного функционирования психической сферы деятельности дзюдоиста отражающая её функциональные возможности актуальных для данного момента времени и активизирующие функции нервной системы уравновешивания организма человека с внешней и внутренней средой. Психофизические ситуативные состояния рассматривается как одно из специфических реакций психической сферы на воздействие окружающей среды. Психофизические состояния включают эмоциональные, мыслительные, физиологические, поведенческие и др. составляющие, отличающиеся многообразием и полярностью: отдохнувший-усталый, атака-защита и т.д. Психофизические ситуативные состояния влияют на эффективность деятельности дзюдоиста, являются проявлением психики и совершенствуются в процессе спортивной деятельности спортсмена.

Оптимальное боевое психофизическое ситуативное предстартовое состояние (перед соревновательной схваткой) дзюдоиста характеризуется выраженной направленностью деятельности на выполнение поставленной задачи высокой мотивацией достижений – стремлением выиграть схватку. Ожидание старта сопровождается лёгким волнением, уверенностью в своих силах, концен-

трацией внимания, на ощущениях лёгкости, бодрости способностью осознанной регуляции своих мыслей. Дзюдоист обычно чувствует себя бодрым, энергичным, отдохнувшим, уверенным в своих силах, с твердой походкой, ощущает лёгкость в мышцах, действия энергичны и свободны, голова приподнята вверх, волнение и тревога выражены на оптимальном уровне. Нервно-психическое напряжение сочетается с необходимым напряжением мускулатуры тела и лица, взгляд строг и холоден, иногда направлен на соперника. Дыхание ровное, спокойное, несколько учащённое, глубокое с короткой задержкой в области живота при выдохе. Очевидная концентрация на ощущениях лёгкости, бодрости, не сомневаться, в том, что находится в хорошей спортивной форме. Отличается концентрацией внимания на предстоящую деятельность, обострением специализированных восприятий чувства соперника. Выражена высокая помехоустойчивость, по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды, чёткое представление о предстоящей деятельности. Очевидно состояние раскованности и уверенности при выполнении имитационных и разминочных упражнений. Готовность полностью реализовать в поединке свой стиль, технические и тактические действия, которые определены в подготовительном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение психофизического предстартового ситуативного состояния и его влияние на показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов предполагало проведение корреляционного анализа. Результаты анализа матрицы одиннадцатого порядка представлены в таблице. Как видно из таблицы показатель психофизическое предстартовое ситуативное состояние имеет статистически значимые положительные связи с показателями соревновательной деятельности: активности атакующих действий в положении борьбы стоя, надёжности атаки, объёмом эффективной техники стоя, комбинационности техники в положении борьбы стоя, темпа ведения схватки, надёжности тактики атаки, активности защиты стоя и умением не проигрывать броски в положении борьбы стоя ($r=0,22-0,59$ при, $P \leq 0,05-0,001$). Из корреляционной матрицы видно, что психофизическое предстартовое ситуативное состояние имеет достоверную прямую положительную связь с уровнем спортивного мастерства ($r=0,41$, $P \leq 0,001$).

Близко к достоверному уровню имеет показатель надёжности защиты в положении борьбы стоя ($r=0,20$).

Таблица 1. Корреляционная матрица зависимости психофизического предстартового ситуативного состояния с характеристиками соревновательной деятельности дзюдоистов

| Показатели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|
| 1 Активность атаки стоя | × | | | | | | | | | | |
| 2 Надёжность атаки стоя | 52 | × | | | | | | | | | |
| 3 Объём эффективной техники стоя | 59 | 54 | × | | | | | | | | |
| 4 Комбинационность техники | 38 | 29 | 58 | × | | | | | | | |
| 5 Темп ведения схватки | 39 | 33 | 39 | 30 | × | | | | | | |
| 6 Надёжность тактики атаки стоя | 12 | 02 | 11 | 09 | 01 | × | | | | | |
| 7 Активность защиты стоя | 45 | 60 | 48 | 22 | 30 | 08 | × | | | | |
| 8 Умение не проигрывать броски стоя | 21 | 21 | 16 | 16 | 00 | 00 | 21 | × | | | |
| 9 Надёжность защиты стоя | 11 | 45 | 37 | 07 | 20 | 00 | 36 | 30 | × | | |
| 10 Психическое предстартовое состояние | 57 | 41 | 59 | 38 | 40 | 24 | 57 | 22 | 20 | × | |
| 11 Спортивный результат | 10 | 28 | 12 | 01 | 22 | 00 | 25 | 21 | 49 | 41 | × |

Примечание: при $n=80$ – $r=0,22$, $P \leq 0,05$; $r=0,28$, $P \leq 0,01$; $r=0,36$, $P \leq 0,001$. Достоверные корреляции психофизического предстартового ситуативного состояния выделены **жирным** шрифтом.

Педагогический смысл выявленных корреляций означает: чем выше (лучше) уровень психофизического предстартового ситуативного состояния, тем больше оно оказывает влияние на данные показатели соревновательной деятельности и уровень спортивного мастерства дзюдоистов. Следовательно, можно высказать мнение, что оптимальное психофизическое предстартовое ситуативное состояние будет способствовать повышению эффективности выполнения некоторых показателей соревновательной деятельности дзюдоистов и как результат повышения уровня их спортивного мастерства. Психолого-педагогическое воздействие в процесс спортивной тренировки должно быть направлено на психику дзюдоистов и воспитание необходимых психических качеств, связанных с оптимизацией психофизического предстартового ситуативного состояния.

Выводы. Выявлены достоверные корреляционные зависимости психофизического предстартового ситуативного состояния с показателями соревновательной деятельности: активности атакующих действий в положении борьбы стоя, надёжности атаки, объёма эффективной техники стоя, комбинационности техники, темпа ведения схватки, надёжности тактики атаки, активности защиты стоя, объёмом проигранной техники в положении борьбы стоя и уровнем спортивного мастерства. Перспектива дальнейших исследований может быть направлена на разработку методики оптимиза-

ции психофизического предстартового ситуативного состояния дзюдоистов и экспериментальное её обоснование.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации / Г.Д. Бабушкин, А.И. Шумилин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №3(37) – С. 16-19.
2. Бобровский А.В. Исследование эмоционального состояния у дзюдоистов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.В. Бобровский, Е.Г. Бабушкин // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте : матер. межрегион. симпоз. по спортивной психологии. – Омск, 2004. – С. 75-78.
3. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Г.Б. Горская. – Краснодар. – 1999. – 47 с.
4. Еганов А.В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Международный журнал экспериментального образования / А.В.Еганов, В.С.Быков, Д.А.Пакетин, Т.В.Киреева. – 2016. – №1. – С. 47–51. [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.expeducation.ru/pdf/2016/2016_1_1.pdf (дата обращения 03.10.2017).
5. Еганов А.В. Методика диагностики психофизических предстартовых состояний борцов / А.В. Еганов, Д.А. Пакетин, А.Н. Богдановский // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : матер. V Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. В. В. Зебзеева : ЧГИФК. – Чайковский, 2016. – С. 38-43.
6. Еганов А.В. Методика самооценки уровня подготовленности дзюдоистов / А.В. Еганов: анкета для спортсменов. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 23 с.
7. Еганов А.В. Технология разработки методики оценки соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации / А. В. Еганов, О.А. Сиротин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 3 (28). – Набережные Челны : Поволжская гос. академия физич. культуры, спорта и туризма. – С. 34-41.
8. Игуменов В.М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результаты их выступления в ответственных соревнованиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук ; В.М. Игуменов. – М., 1971. – 27 с.
9. Павлов А.Л. Функциональное состояние студентов-спортсменов в предстартовом периоде / А.Л. Павлов // Физическое воспитание и студенческий спорт: проблемы реализации стратегии развития : матер. Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Б.А. Акишина и др. – Казань : Казан. гос. техн. ун-т, 2012. – С. 389-391.

Жгир Б.А., Кудря О.Н.

Россия, г. Омск

Сибирский университет физической культуры и спорта

olga27ku@mail.ru

ПОЛЯРИЗОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье представлен новый методический подход к развитию скоростных качеств у бегунов на длинные дистанции. Показана эффективность использования коротких ускорений (7-8 сек, ЧСС >170 уд/мин) во время выполнения бега низкой интенсивности (70-90 мин, ЧСС<150 уд/мин). Использование поляризованной тренировки в подготовительном периоде в сравнении с традиционным подходом (выполнение нагрузок низкой интенсивности в аэробном и аэробно-анаэробном режимах) способствовало развитию скоростных качеств у высококвалифицированных бегунов-марафонцев, что подтвердили результаты тестирования скоростных качеств и скоростно-силовой выносливости

Ключевые слова: поляризованная тренировка, бегуны-марафонцы, скоростные качества

POLARIZED TRAINING IN THE PREPARATION OF THE MARATHON RUNNERS

Annotation. The article presents a new methodical approach to the development of high-speed qualities in runners for long distances. The efficiency of using short accelerations (7-8 sec, HR > 170 beats / min) is shown during low-intensity running (70-90 min, HR-150 beats / min). The use of polarized training in the preparatory period in comparison with the traditional approach (carrying out loads of low intensity in aerobic and aerobic-anaerobic regimes contributed to the development of high-speed qualities in highly qualified marathon runners, which was confirmed by the results of testing speed qualities (200m run) and speed-strength endurance running at 1000m).

Key words: polarized training, marathon runners, speed qualities.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных развитию выносливости, нет однозначного мнения о построения тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции [1-3]. По мнению ряда авторов, в процессе подготовки к выступлению на марафонской дистанции практически исключено использование соревновательного упражнения в качестве тренировочного средства, поскольку традиционное превалирование дистанционных методов тренировки затрудняют формирование специфического двигательного (силового) компонента в структуре подготовки спортсменов» [4]. Тем не менее, современная соревновательная деятельность в марафонском беге предъявляет высокие требования не только к выносливости, но и к возможностям спортсменов оперативно реагировать на изменения условий бега, например, изменения профиля трассы, изменение скорости передвижения соперников. В традиционной методике подготовки марафонцев широко используется непрерывный переменный бег (с ускорениями от 30 с и более), как средство повышения общей и специальной выносливости, но не рассматривается как средство повышения скоростных качеств бегуна.

Цель исследования – оценить эффективность использования методики поляризованной тренировки в подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие высококвалифицированные бегуны на длинные дистанции: 6 женщин (3 МСМК, 3 МС) и 1 мужчина (МСМК). Исследование проводилось в сезонах 2009-2011, 2016-2017г.г., которые можно рассматривать как «двухпиковые», т.к спортсмены участвовали в двух марафонах.

Педагогический эксперимент проводился во втором мезоцикле (17 дней) подготовительного периода. При подготовке к первому марафону в тренировочном процессе использовали традиционную методику: равномерный бег в аэробном и смешанном (аэробно-анаэробном) режимах. Распределение нагрузки по зонам интенсивности составило 65% - 35%. При подготовке ко второму марафону в тренировочном процессе была использована методика «поляризованной тренировки». Основу методики составляет бег низкой интенсивности, не превышающий скорости аэробного порога (концентрация лактата < 2 мм/л, ЧСС < 150 уд/мин) с короткими ускорениями по 7–8 сек. Увеличение скорости составляло + 30±4% от скорости аэробного режима, что выше порога анаэробного порога (ПАНО) (концентрацией лактата > 4 мм/л, ЧСС > 170 уд/мин). После прекращения бега с высокой скоростью спортсмены продолжали бег по инерции в смешанном режиме, плавно переходя на бег в аэробном режиме. Ускорения повторялись каждые 3–4 мин 10–12 раз за тренировку, продолжительность которой составила 70–90 минут. Распределение нагрузки по зонам интенсивности составило: аэробный режим (< 150 уд/мин) – 84,2%; смешанный режим (150-170 уд/мин.) – 13,7%; анаэробный режим (> 170 уд/мин.) – 2,1%. Контроль режимов фиксировался с использованием кардиомониторов.

Для контроля скоростных качеств и скоростной выносливости были выбраны тесты: бег 200 м и бег 1000 м. Общепринятым тестом для оценки скоростных качеств является бег 100 м (максимум 150 м для мужчин-марафонцев), но такой тест предъявляет повышенные требования к взрывной силе и способности поддерживать максимальную частоту шагов, что является неспецифичным для марафонцев и в подготовительном периоде может привести к травмам. Поэтому была выбрана дистанция 200 м, как щадящая для опорно-двигательного аппарата спортсменов. Бег на 1000 м является традиционным тестом для оценки скоростной выносливости.

Результаты исследования. В биатлоне и лыжном спорте успешно используется поляризованный метод тренировок с распределением нагрузок в соотношении: 80-85% - нагрузки в аэробном режиме и 15-20% нагрузки в анаэробном режиме [5-6]. Основным отличием предложенного нами метода от общепринятых вариантов интервальной тренировки является значительное сокращение времени воздействия нагрузки высокой интенсивности (менее 3%), чтобы не «выходить» за границы креатинфосфокиназной зоны энергообеспечения. В ходе проведения педагогического эксперимента было выявлено, что при выполнении коротких (7-8с) ускорений ЧСС достигала 174-182уд/мин, причем максимум увеличения ЧСС отмечался к окончанию повышенной нагрузки или после окончания через 10 ± 6 с. Снижение ЧСС до показателей аэробного режима в ходе непрерывного бега происходило через 68 ± 11 с после прекращения высокоинтенсивной нагрузки и снижения скорости до аэробного порога.

В результате тестирования было отмечено улучшение результатов: в беге на 200м в среднем на 0.93 ± 0.07 с, а в беге на 1000м – на 2.93 ± 0.6 с в сезонах при использовании поляризованной тренировки. В контрольные периоды статистически значимых изменений результатов в беге на 200м и 1000м выявлено не было (рис.1).

Заключение. Результаты проведенного исследования показали эффективность использования поляризованной тренировки в подготовительном периоде годичного марафонцев для развития скоростных качеств и скоростной выносливости. При использовании поляризованного метода спортсмены отмечали улучшение самочувствия после тренировок, т.к. был снят эффект «монотонности», при этом в связи с малым объёмом нагрузки высокой интенсивности не было утомления, связанного с накоплением молочной кислоты.

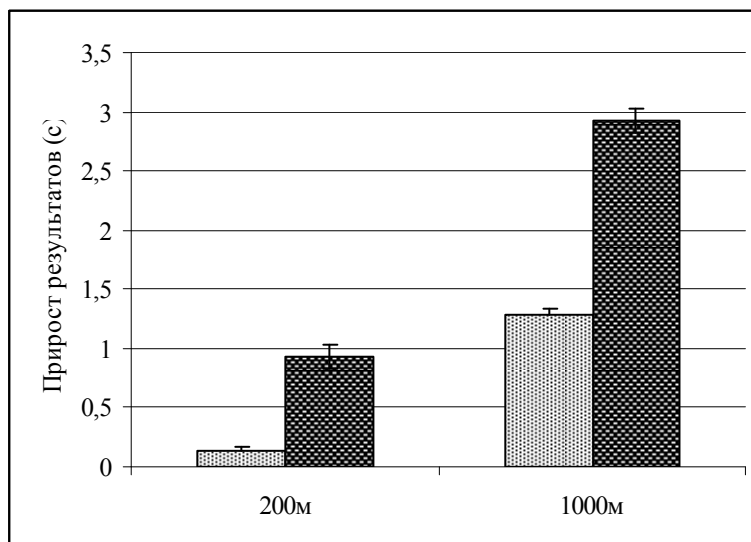




Рисунок 1 - Прирост результатов в беге на 200м и 1000м

 - контрольный сезон,  - сезон с использованием поляризованной тренировки

Список литературы

1. Арселли Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход // Э. Арселли, Р. Канова.- М.:Терра-Спорт, 2000. – С.13-15.
2. Канова Р. Методические основы и принципы тренировок элитных бегунов //Легкая атлетика.- 2005.- №11-12.- С.25-33.
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт, 2016.-С. 194-199.
4. Фатъянов И.А. Результаты апробации тренировочных программ, направленных на формирование специфического энергетического профиля бегунов-марафонцев / И.А. Фатъянов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. - №3(133).-С.244-249.
5. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes // Intern J Sports Physiol Perform, 2010. P. 276-290.
6. Seiler S., Tonnessen E. Intervals, thresholds, and longslow distance: the role of intensity and duration in endurance training // Sportscience, 2009.-P.32-53.

Завитаев С. П., Мигашкин Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
vsht.chel@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ТИПОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНА

Zavitaev S. P. Migashkin N. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
vsht.chel@mail.ru

THE FORMATION OF THE MODEL OF INTELLIGENCE ATHLETE

Relevance. The idea is born as a result of understanding and comprehension of meaning. Achievement typical of the whole through called managerial functions creates in the minds of the motive, the desire to practice is scheduled. If the material is absorbed by the athlete through the relationship of "knowledge (A) ability (B) skill (C), then consciousness appears effect understanding of the topic. This absorption leads to the accumulation of intellectual capital in long-term memory. In this case all information for securing distributed: knowledge to knowledge; skills to skills; skills to skills. These are the laws of the formation of long term memory – intuitive as the organizer of our plans (In) current activities (A) performed in accordance with the existing circumstances (C) life or games.

Мысль рождается в результате достижения понимания и постижения смысла. Достижение типичности целого через названные управленческие функции рождает в сознании мотив, желание исполнить на практике запланированное. Если материал усвоен спортсменом через взаимосвязь «знания (A) – умения (B) – навык (C), то в сознание появляется эффект понимания темы. Такое усвоение приводит к накоплению интеллектуального капитала в долговременной памяти. В этом случае вся информация для закрепления распределяется: знания к знаниям; умения к умениям; навыки к навыкам. Таковы законы формирования долговременной памяти – интуитивным организатором наших планов (B), деятельности в настоящее время (A), которая выполняется в соответствии с имеющимися обстоятельствами (C) жизни или игры.

Тренеры должны знать законы дидактики (управления обучением). Например, объяснение тактического плана можно сделать в шести комбинациях (См. Приложение о законах дидактике в Пособии):

- для СВА (вратари и защитники) тренер должен начинать раскрытие цели тактики с «С» – ее полезности, необходимости и связь с другими техниками. Затем, при переходе к «В» – раскрываются ее возможности в контратаках и перспективы в игровых ситуациях. После этого в «А» – раскрывается содержание тактики, и перечисляются варианты ее реализации;

- для группы ABC (нападающие и защитники, организующие контратаки) тренер начинает объяснение с перечисления «А» с раскрытия содержания тактики и вариантов ее реализации. Затем переходит к «В» – перспективам и взаимосвязи с другими тактиками в контратаках, а потом уже в «С» – показывается ее полезность и необходимость развития каких-то технических навыков при осуществлении фазы защиты.

Цель исследования. При соблюдении этих закономерностей в обеих группах будут сформированы «знания (A) – умения (B) – навыки (C)» в долговременной памяти и при практической необходимости эта тактика организует спортсменов для ее исполнения.

Методика исследования. Но если тренер решил поменять способ раскрытия темы на противоположный или какой-то другой, то ум спортсменов будет сопротивляться для усвоения этой тактики. То есть, они просто будут тупить. Поэтому многие ответственные спортсмены уже в домашних условиях начинают ее прорабатывать с учетом своего типа понимания. Но если другие такую проработку делать не будут, то новая тактика потребует множество возвратов к ней, для ее включения в профессиональный актив команды.

В долговременной памяти смыслы объединены через сквозные связи, которые позволяют накапливать интеллектуальный потенциал и через другие троичные взаимодействия, в основе которых будут сменяющиеся фазы:

- «атака (А) – контратака (В) – защита (С)»;
- «желание(А) – мотив (В) – цель (С)»;
- энергия (А) – пронизательность (В) – целесообразность (С)»;
- настоящее время (А) – будущее (В) – прошлое (С)» и так далее.

Опытные тренеры знают эти закономерности. Частенько, для того чтобы помочь спортсмену понять смысл техники или тактики в индивидуальной работе они переформулируют его с учетом его способа понимания.

АВС – Импульсивный энергетик – открытые в общении, смотрят в глаза, энергичные, импульсивные, эмоционально напористые, ситуационно обидчивые, но отходчивые, Имеют ум энциклопедиста, оперативно запоминают и воспроизводят информацию, отлично ориентируются в условиях ее многообразия, обладают хорошей зрительной памятью. Мобильные в пространственных перемещениях, как самого себя, так и других, ситуационные лидеры. Наиболее благоприятные и результативные принятия решений в условиях "здесь и теперь". У них хорошая реакция на все! Но именно эти дети часто имеют запреты от врачей к занятиям спортом. Почему? У них мышцы скелетной мускулатуры развиваются быстрее, чем мышцы внутренних органов. Где выход? Больше заставлять заниматься техникой и тактикой. А физику сами разовьют. Этот доминирующий тип был у легендарного хоккеиста Валерия Борисовича Харламова. Тренер МБУ ДОД СДЮСШОР Перегудов Виктор Михайлович, был нападающим. Ему 76 лет, награжден медалями и орденом как лучший тренер «Трактора». Сейчас он работает с шестилетками. Учит их кататься на коньках с учетом индивидуальных способностей. Только такие открытые люди могут с каждым ребенком найти контакт, потому что умеют замечать и корректировать нюансы. В свои 76 лет он имеет живой ум и такой же подвижный на льду.

АСВ – Энергичный технолог – открытые в общении, смотрят в глаза, энергичные и организованные, технологичные в мышлении и в действиях. Хорошо усваивают и оперируют структурированной информацией, ориентируются на наглядные факты. Хорошо проявляют себя в организаторской деятельности. Технологические лидеры. Наиболее результативные решения в привычных и устойчивых отношениях от настоящего к прошлому, то есть с использованием имеющейся технологии, структуры. Например, Вячеслав Фетисов, защитник атакующего плана, сделал карьеру как тренер в НХЛ. Почему у него это получилось? Потому что практически весь менеджмент в США организован по принципу АСВ. А как обстоят дела в России? В реальной практике организации менеджмента у нас нет. Все решается с учетом личностных особенностей руководителя или тренера. Интеллектуальная подготовка это менеджмент – организация управления с учетом индивидуальных способностей.

ВАС – Горизонтальный коммуникатор – доброжелательные коммуникаторы, смотрят в лицо, специалисты по установлению горизонтальных межличностных и групповых связей. Комфортные в общении и игре, способны сохранять доброжелательность через умение быстро и бесконфликтно находить компромиссы. Хорошо ориентируется в тонких структурах духовного общения и вопросах тактики. Лидеры группового общения. Наиболее результативные решения в сфере принятия решений и установления коммуникаций от будущего к настоящему.

Нападающие этого типа обладают умением решать большинство целей в игре, минимизируя агрессивность и жесткость в отношениях к сопернику. Люди этого типа никогда не Я кают, а говорят МЫ и исходят в своих действиях из имеющихся обстоятельств. Это тип игры «умного хоккея». Когда-то такой был у Челябинского «Трактора». Но с засильем административных методов управления он был вытеснен. Его воспитанники переживали не востребованность. По этой причине рано из жизни ушел нападающий, чемпион мира Валерий Карпов. Этот стиль игры настойчиво пытается отстоять бывший нападающий, а сейчас тренер Евгений Галкин. На занятиях даже от челябинских тренеров иногда слышишь вопрос «В чем смысл тактики «Уральская мельница» (Описание сделано в Пособии). Недавно я спросил бывшего Главного тренера «Трактора» Геннадия Цигурова – «Как появилась тактика «Уральская мельница?». Он ответил, что это результат гармонии высокого мастерства в технике, тактике и хорошей физической подготовке. Заметьте, он даже не намекнул, что принимал участие в создании этой необычной тактики.

САВ – Вертикальный коммуникатор – коммуникаторы по установлению иерархических (вертикальных) связей, образующих структуру общения. Доброжелательные, выдержанные в ситуациях, смотрят в лицо, но вспоминают что-то свое, специалисты по установлению комфортности в об-

щении через соблюдение традиций, правил и норм. Умеют сохранять тактичность в конфликтных ситуациях, небидчивые, хорошо ориентируются в структурных отношениях групп. Лидеры нормативного общения. Наиболее результативные решения в сфере установления связей от прошлого к настоящему на основе норм, правил, традиций.

Именно эти бывшие спортсмены чаще всего становятся директорами различных спортивных школ, обеспечивая их выживание. Менеджмента в России нет, поэтому каждый чиновник имеет право «иметь свою метлу». Таков и новый директор хоккейной школы «Трактор» Угрюмов Вячеслав. Таков и Максим Карпов директор СДЮСШОР «Коре». За двадцать лет из маленькой секции при физико-математическом лицее №31, он создал многотысячный коллектив тхэквондистов. В 2015 году именно ему доверили провести чемпионат мира в Челябинске.

Результаты исследования. ВСА – Идеалист – взгляд отвлекающийся, скользящий по лицу, имеют прогностический ум с развитым воображением. Мечтательные, специалисты по созданию стратегий будущего, вероятностных событий или состояний. Достигают состояния уверенности через продукты своего воображения. Хорошо ориентируются в различных проективных схемах отношений и поведения, лидеры в создании систем, тактик. Наиболее результативные решения в условиях от проективного будущего к настоящему. «Идеалисты сидят» в организации интеллекта у многих спортсменов. Эти способности помогают самому войти в любой ролевой образ, уменьшить чувствительности к боли. Именно самому, поскольку они не терпят факты внешнего принуждения и профессионализм в большей степени формируют сами, подчиняясь своей интуиции. Это спортсмены, которые постоянно в уме прорабатывают тактические приемы. Таков был защитник «Трактора» сборной СССР Николай Макаров. Его домашние заготовки не раз оказывались результативными даже в личных проходах. За что он был награжден «золотой клюшкой», как самый результативный защитник.

Казалось бы, к «идеалистам» нельзя отнести Вячеслава Третьяка трехкратного олимпийского чемпиона, десятикратного чемпиона мира - всех титулов просто не перечислить. Да, у него есть СВА – стремление тщательно отшлифовывать технику, есть и АВС – удивительно быстрая реакция. Но все это стало возможно при умении входить в образ, который обеспечивал высокий уровень сосредоточенности и собранности на весь процесс игры. А потом можно расслабиться и даже попереживать, не стесняясь своих слез перед товарищами. Это как задача к более детальной корректировке образа. Он и сейчас искренне сопереживает на матчах, хотя мог бы на все смотреть критически, как Председатель федерации хоккея России. Им он тоже стал не случайно – идеалисты обладают хорошим стратегическим мышлением.

СВА – Рационалист – взгляд направлен в внутрь себя, сосредоточенные, способны оперировать устойчивыми формально-логическими представлениями. Специалисты по разработке схем сохранения настоящего от возможных изменений. Достигают состояния уверенности через простые устойчивые схемы мышления и поведения, для чего часами способны шлифовать свою технику без внешнего принуждения. Они целесообразны и консервативны в мыслях и поведении. Чутко реагируют на возможные изменения устойчивого состояния и хорошо ориентируется в структурах, обеспечивающих защиту. Лидеры в определении возможностей сохранить и защитить сложившиеся отношения от будущих изменений. То есть, это идеальные защитники и вратари. Например, если в них неожиданно бросить теннисный мячик, то они его будут ловить рукой, одновременно подстраховывая телом.

Заключение. В начале своей спортивной карьеры эти дети показывают самые низкие результаты по всем видам подготовки. Они менее активны, несмелые даже в исполнении простых техник. Но через несколько лет именно они становятся основой стабильной игры команды и обгоняют по результатам ребят, которых считали «будущими звездами». То же самое с ними происходит и в школе. Обычно они сидят на первых партах, часто переспрашивают. Им даже прозвища дают - «тормоза». Но в старших классах все меняется. Если эти спортсмены стали тренерами, то они отличаются стремлением осмыслить каждую мелочь в развитии ребенка, не торопят события и не «стимулируют» обидными словами. А некоторые, все достижения записывают в отдельную тетрадку или специальные карточки. Интуитивно каждый человек ощущает как свои особенности организации интеллекта, так и других людей. Поэтому, чтобы точнее узнать свой интеллект, необходима помощь других людей. Они помогут обнаружить и другие особенности, которые мы за собой не замечаем. Плохих или лучших способов организации интеллекта нет. Трудности в жизни возникают, когда человек не знает себя и не понимает других. В спорте у него два помощника – тренер и собственные ощущения успешности действий. В интеллектуальной подготовке не используются негативные оценки.

Список литературы:

1. Мигашкин Н. В. Киселева В. А. Экономика здравого смысла, (Главы об истинных источниках богатства человека) монография, Ю-УрГУ, 1999 г.
2. Мигашкин Н. В. Высокие технологии образования и воспитания. ИДРПОП, 2001.
3. Мигашкин Н. В., Завитаев С. П. Законы менеджмента в формировании высокопрофессионального хоккейного клуба. Учебное пособие. УралГУФК, 2010 г.
4. Мигашкин Н. В. Моделирование пространственно-временных образов. (Профилактика человеческого фактора в авариях) 2012 г. (электронный вариант)
5. Физическая культура в специальном образовании. Учебное пособие для ВУЗов, автор Дмитриев А. А. «Академия». 2002 г.
6. Зубарев Ю. А. Формирование специалиста в вузе – на уровень современных требований. – Ашхабад: НИИТИ Госплана ТССР, 1990.
7. Зубарев Ю. А. и др. Теоретические проблемы спортивной педагогики. Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 1998.
- Зубарев Ю. А. Финансовый менеджмент спортивных организаций. Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 1996.

Зиннатуров А.З.
Россия, г. Ишимбай
Ишимбайский нефтяной колледж

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ГАПОУ ИНК С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БОКСА

Аннотация: В своей работе автор рассматривает варианты построения занятий по физической культуре студентов с элементами бокса. Предложены боксерские упражнения, которые можно включать при прохождении базовых видов спорта.

Ключевые слова: преподаватель физической культуры, физическое воспитание, студенты, валеологическое образование.

Zinnaturov A.Z.
Russia, St. Ishimbay
Ishimbay Oil College

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF GAPOU INC WITH APPLICATION ELEMENTS OF BOXING

Abstract: In his work, the author considers options for building classes on the physical culture of students with elements of boxing. The boxing exercises are suggested, which can be included in the passage of basic sports.

Key words: teacher of physical culture, physical education, students, valeological education.

Преподавателю ФК среднего образования необходимо формировать осознание значимости физкультурных занятий в личной жизни студентов, а также благоприятные отношения в учебной группе; ставить перед студентами реально достижимые цели. Учитывая эти предложения, можно сформировать у студентов устойчивый показатель внутренней мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Для гармоничного развития физических качеств студентов ГАПОУ ИНК (как юношей, так и девушек), предлагаем на занятиях по физической культуре применять комбинированный подход, который заключается в соединении двух видов учебных дисциплин в одном занятии. Особенности реализации каждой учебной дисциплины и их комбинирование представлены в таблице 1.

Предлагаемые нами упражнения при выполнении не требуют специальной физической подготовки. Поэтому их легко может показать и усвоить преподаватель физического воспитания не имеющий так называемой боксерской подготовки.

Таблица 1 -Варианты построения учебной программы с применением элементов бокса

| № п/п | Учебные дисциплины | Виды подготовки | Методы | Элементы бокса | Физические качества |
|-------|------------------------|-----------------|--|--|--|
| 1. | Гимнастика | Физическая | Поточный Повторный Игровой | "Вертолет – Самолет", "Боксерская борьба", Прыжки на месте на 360° во фронтальной стойке. Имитация уда-ров (с ган- телями, эспандером) На- бивание с теннисными мячами | Координационная способность Гибкость Силовая выносли- вость |
| | | Техническая | Расчлененный Целостный Комбинированный | | |
| 2. | Спортивные игры | Физическая | Повторный Игровой | Броски с утяжеленным мячом (имитация прямых, боковых, снизу ударов) Жонглирование 2-мя баск. мячами. Передача утяже- ленного мяча на 10 счетов, "Чувство дистанции". На- бивание с теннисными мячами | Координационная способность Скоростная вынос- ливость Скоростно-силовая выносливость Общая выносли- вость |
| | | Техническая | Расчлененный Цело- стный Комбинирован- ный | | |
| 3. | Лыжная под- готовка | Физическая | Равномерный Повторный Игровой | Эстафеты, "Пуш-Пуш", "Чувство дистанции", "Боксерская борьба" | Координационная способность Скоростная вынос- ливость Скоростно-силовая выносливость |
| | | Техническая | Интервальный Расчлененный Целостный Комбинирован. | | |
| 4. | Плавание | Физическая | Равномерный Повторный Игровой Интервальный | «Упрямец», «Горка», «Сосуд», «Попрыгунчик», Кегли, "Пуш-Пуш", Челночный бег | Координационная способность Общая выноси- вость |
| | | Техническая | Расчлененный Целостный Комбиниров. | | |

При составлении упражнений в каждый раздел программы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности мы руководствовались не только рекомендациями ведущих тренеров, спортсменов и специалистов в области физической культуры и спорта, но и основными педагогическими принципами и принципами физического воспитания: принципом наглядности; принципом доступности; принципом систематичности; принципом прочности и т.д.

При определении комбинирования учебных дисциплин в процессе физического воспитания в каждом конкретном случае мы исходили из следующих правил переноса тренированности:

- оздоровительный эффект занятий физической культурой становится более выраженным при оптимальной комбинации учебных дисциплин, которые включают применение различных средств, методов и режимов работы;

- повышение оздоровительного эффекта занятий осуществляется благодаря: ориентации на положительный перенос физических качеств, функциональных возможностей и двигательных навыков;

- постоянному переключению на различные мышечные группы, физические качества, режимы работы, способствуя усилению гетерохронности и синхронности физических качеств и возможностей;

- обеспечению постоянной новизны и мотивации, положительного эмоционального фона и интеллектуальной работы в процессе занятий.

Но необходимо напомнить, что включение элементов бокса в учебный процесс не может решить главную проблему – проблему валеологического образования студентов. Поэтому, занятия по физической культуре также должны носить и валеологический характер [1,3]. Так как ценности физической культуры, в том числе материальная (укрепление здоровья), эстетическая (формирование красивого телосложения, красоты движения и пр.), и духовная (воспитание потребностей, интересов, волевых качеств) – являются одними из ведущих в здоровом образе жизни, носят ярко выраженный активный, деятельностный характер.

Рассматривая взаимосвязь и соотношение валеологии и физической культуры, можно отметить следующее: культура здоровья направлена на освоение знаний о закономерности формирования и сохранения здоровья, является фактически стратегией жизни, такой жизни, которая приносит бы радость, удовлетворение, развитие творческого и духовного потенциала на протяжении всего периода онтогенеза. Не зависимо от состояния здоровья, материального уровня, социального положения здоровый стиль жизни должен стать стержнем поведением каждого человека, стремящегося к самосовершенствованию и самореализации [2].

На теоретических занятиях студентов необходимо знакомить не только с техникой безопасности на уроках ФК, личной гигиеной, основными требованиями по данной дисциплине и т.д. Также на занятиях по физической культуре студентов необходимо знакомить и с различными оздоровительными методиками, видами и функциями физической культуры, способами сохранения и укрепления своего физического и функционального здоровья. То есть, теоретические занятия должны включать в себя вопросы физкультурного образования студентов, беседы валеологического характера и другие темы.

Курс валеологического образования студентов мы рекомендуем осуществлять в форме бесед в процессе практических и теоретических занятий. Исходя из анализа научно-методической литературы и педагогических наблюдений, предлагаем включить сюда следующие темы:

1. Здоровье и болезнь. Биологический потенциал здоровья.
2. Валеологические подходы и педагогические технологии проведения физкультурных занятий.
3. Организм и внешняя среда.
4. Физическое состояние, закаливание и здоровье.
5. Психическое и социальное здоровье.
6. Питание и здоровье студентов.
7. Способы защиты организма от возбудителей инфекционных болезней. Иммуитет.
8. Создание собственной системы оздоровления.
9. Здоровый образ жизни: понятие, сущность, способы формирования.

Предлагаемые нами темы валеологических бесед не исчерпываются данным примером. Со временем тематика может изменяться. Основанием к этому могут послужить новые взгляды на содержание и структуру профессиональной подготовки специалистов и др., изменения в содержании учебных планов и т.д.

Подводя итоги исследованиям, связанным с оптимизацией процесса по физическому воспитанию студентов 1-2 курсов Ишимбайского нефтяного колледжа необходимо отметить следующее:

- при прохождении учебной программы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности преподавателю физической культуры необходимо использовать различные организационно-методические формы построения занятий по физическому воспитанию;
- валеологическое обеспечение занятий по физической культуре предполагает наличие: продуманной тематики занятий, библиографии, оборудования, инвентаря и т.д.;
- повышение качества практических занятий по физической культуре может быть достигнуто посредством формирования мотивации и устойчивого интереса студентов к занятиям ФК и С;
- применение элементов бокса при прохождении базовых видов физкультурно-спортивной деятельности должно соответствовать структуре и содержанию используемых упражнений, а также решаемым задачам в процессе урока.

Список литературы:

1. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Пряжников Н.С. - Москва : Модэк, 2012. – 392 с.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры: учебник / Селуянов В.Н. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009.- 188 с.
3. Соляник Г.П. Содержание и основные методы работы по профессиональной ориентации / Соляник Г.П. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский институт машиностроения РФ, 2003. – 28 с.

Зиннатнурова А.А.
Россия, г. Салават
Муниципальное автономное учреждение Спортивная школа «Алмаз»
zaz77@rambler.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье раскрываются особенности построения занятий с детьми до 2-х лет. Раскрыты три основных принципа построения занятий с малышами. Автор предлагает учитывать индивидуальные особенности детей при организации занятий грудничковым плаванием.

Ключевые слова: грудничковое плавание, укрепление здоровья, закаливание, обучение плаванию.

Zinnatnurova A.A.
Russia, St. Salavat
Municipal Autonomous Institution Sport School «Almaz»

PECULIARITIES OF CONSTRUCTION OF TRAINING FOR CHILDREN OF BREAST AGE

Annotation: The article reveals the features of building classes with children up to 2 years old. Three basic principles of building classes with kids are revealed. The author suggests taking into account the individual characteristics of children in the organization of infants swimming.

Key words: breast-feeding, health promotion, hardening, swimming training.

Основная особенность обучения плаванию грудных детей состоит в том, что практически ни одному ребенку не удается пройти весь тренировочный путь без задержек и скачков [1,3]. Часто малыши как бы «застревают на одном месте», не продвигаясь дальше. Затем, когда вы меньше всего этого ожидаете, могут сделать резкий рывок вперед, вплоть до перехода к самостоятельному плаванию. Похожая ситуация может возникнуть, во всех видах развивающих занятий с маленькими детьми. Данная реакция является частью процесса адаптации. Поэтому помните, что для каждого ребенка нужны индивидуальный подход и особая манера обучения. Занятия с малышами лучше проводить в первой половине дня или за 2-2,5 часа до ночного сна, занятия должны носить систематический характер: 2-х раз в неделю будет достаточно.

Тем не менее, учитывая опыт работы с маленьким детками [2], выделяют несколько общехарактерных особенностей в последовательности обучения:

1. Нулевая степень в обучении плаванию грудных детей – это адаптационный период. Учтите, что обучение плаванию в любом возрасте необходимо начинать с адаптации и привыканию ребенка к новой среде.

2. Первая ступень – «лежание» и плавание на спине с поддержками и без. Очень важно в самом начале обучения выполнять упражнения на освоение горизонтального положения, преимущественно выполняя поддержки в положении лежа на спине. Как правило, данное положение хорошо отрабатывается в домашней ванне, поэтому к моменту перехода в большой бассейн можно уже приступить к упражнениям второй ступени, закрепляя при этом ранее полученные «старые навыки».

3. Вторая ступень – плавание на груди и ныряние. Все дальнейшее обучение теперь направлено на то, чтобы малыш смог самостоятельно двигаться в воде лежа на груди и совершать кратковременные проныривания с помощью и без.

4. Третья ступень – самостоятельное, а также более продолжительное плавание на спине и на груди. Переход к самостоятельному плаванию должен осуществляться за счет уменьшения силы площади поддержек и общего укрепления плавательных способностей малыша.

В исследованиях Соколовой Н.Г. [4], отмечается, что при составлении плана тренировок необходимо ориентироваться на все три ступени, конечно же, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Если малыш категорически отказывается плавать на спине, то придется заменить «спинные» упражнения на аналогичные, выполняемые лежа на груди или максимально увеличить ручные поддержки. Необходимо учитывать и возрастные двигательные навыки малышей. Подбор упражнений должен происходить строго в соответствии с уровнем физической подготовленности ребенка.

В любом случае, рекомендуется соблюдать три основных принципа, действительных для любого возрастного периода малышей.

1. Придерживаться определенной последовательности и постепенности в обучении.
2. Не допускать перегрузок и возникновения страха перед водой у ребенка.
3. Обязательное соблюдение правил гигиены.

Приступая к занятиям начинать и заканчивать их следует теми упражнениями, которые нравятся ребенку. Во время тренировки соблюдать чередование любимых и нелюбимых упражнений. Если какое-то упражнение категорически не нравится ребенку, отложите его до следующего раза или вовсе откажитесь от него. Никогда не сравнивайте малыша друг с другом. Главная цель занятий – оздоровление малыша и укрепление его здоровья. Занятия должны проводиться в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера. Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять все ранее изученные упражнения [5]. Каждое занятие можно начинать с нежного массажа, который делают мамы ручками. Затем с малышом проводится несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

В заключении необходимо отметить, что каждое занятие с малышом необходимо начинать и заканчивать водной гимнастикой, которая будет способствовать улучшению контакта малыша с водой, развитию и укреплению дыхательных мышц. Полный спектр занятий с малышами включает в себя плавание, ныряние, динамическую подводную гимнастику, расслабляющий комплекс, подводный массаж, закаливание, развитие интеллекта.

Список литературы:

1. Винокурова Н.В. Развитие физических способностей дошкольников посредством организации занятий спортивными играми и упражнениями с участием родителей /Н.В. Винокурова, О.В. Мазуренко// Теория и практика физической культуры, 2017.- №1.- С. 96
2. Здоровый ребенок: справочное издание // Сост. Шакирова Р.Д., Муталов А.Г., Уфа. – «Белая река», 2015. - 120с.
3. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. / Е.О. Комаровский. – Москва, «Эксмо», 2015.- 202 с.
4. Соколова Н.Г. Зарядка для грудничков / Н.Г. Соколова. – Р н/Д : Феникс, 2007.- 198с.
5. Федулова А.А. Раннее плавание для малышей: новорожденные и груднички / А.А. Федулова. – Долгопрудный : ИНТЕЛЛЕКТ и К, 2011. – 80с.

Золотухин С.Н.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
sergzolotuhin@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Аннотация. Автором статьи анализируются актуальные проблемы спорта высших достижений в современной России, такие как полноценное восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении, подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания и спорта, потребность в полноценных высококвалифицированных специалистах в области спортивной медицины в спорте высших достижений, проблема допинга, правовая безграмотность специалистов спорта высших достижений, правовая база, не обеспечивающая контроль за данной проблемой. Проводится анализ принятых нормативных правовых актов в области усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил и об установлении ответственности за использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Анализируется перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предлагаются меры и пути решения данных проблем.

Ключевые слова: нормативные правовые акты, спорт высших достижений, спортсмен мирового уровня, специалист по физической реабилитации, спортивная медицина, допинг, Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), антидопинговое законодательство, субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте, правовая безграмотность, реабилитационные мероприятия, система фармакологического сопровождения.

Zolotukhin S. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

ACTUAL PROBLEMS OF HIGH PERFORMANCE SPORT IN MODERN RUSSIA

Abstract The author of the article analyzes the current problems of high performance sport in modern Russia, such as full recovery of the significance of physical culture and sport in contemporary society both in economic, social and national attitude, training of qualified personnel in the field of physical education and sport, the need for fully qualified specialists in the field of sports medicine in high performance sport, doping, legal illiteracy of specialists of high performance sport, the legal framework does not provide control over this problem. The analysis of normative legal acts in the field of strengthening responsibility for violation of anti-doping rules and the establishment of liability for use against an athlete of substances and (or) the methods prohibited for use in sport. Examines the list of substances and (or) the methods prohibited for use in sport. Proposes actions and solutions to these problems.

Key words: normative legal acts, elite sport, a world-class athlete, a specialist in physical rehabilitation, sports medicine, doping, World anti-doping Agency (WADA), anti-doping legislation, the substance and (or) the methods forbidden for use in sports, legal illiteracy, rehabilitation activities, the system of pharmacological support.

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране сегодня является одним из приоритетных направлений социальной политики государства, в 2009 году была принята и на самом высоком уровне утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. В данной Стратегии определены цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Перед сферой физической культуры и спорта были поставлены глобальные задачи, решение которых отчасти уже осуществлено, а по отдельным задачам решение требует современных подходов.

Рассматривая актуальные проблемы спорта высших достижений в современной России нам не обойтись без анализа истории олимпийского движения.

Олимпийское движение было возрождено в 1894 году по инициативе барона де Кубертена, что повлекло развитие спорта высших достижений, который занял свое место в общественной формации государств. Поднялся престиж и уважение к странам и спортсменам – победителям Олимпийских игр и международных соревнований. Российская Федерация, как и другие страны, заинтересована в развитии спорта высших достижений, в воспитании спортсменов-чемпионов, в честной конкуренции международных федераций. Однако, развал СССР повлек за собой огромные системные проблемы во всех областях и направлениях жизни нашего государства, не избежали этих трудностей физическая культура и спорт, в том числе и спорт высших достижений. Поэтому, чрезвычайно актуальная проблема на современном этапе развития, требующая своего решения – полноценное восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Эту проблему невозможно решить без совместных усилий различных государственных и общественных организаций, без применения законодательной базы, касающейся физкультуры и спорта, без системной государственной поддержки, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, нужны реальные экономические и социальные подходы, которые способны переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта, без развития которых не будет результатов и в спорте высших достижений.

Не менее важная проблема, стоящая перед образовательной системой РФ – подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания и спорта. Проблема состоит не только в качестве образования, в возрождении престижности профессии преподавателя и тренера, но и на отсутствии системы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспи-

тания университетов и институтов физической культуры. Для того, чтобы вырастить спортсмена мирового уровня, необходимы тренеры-профессионалы на каждом уровне отечественного спорта. Но, особенно остро не хватает специалистов по физической реабилитации, которые достаточно хорошо подготовлены как в теоретическом, так и в практическом отношении. Однако, молодые специалисты, в большинстве случаев, испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля. Данное обстоятельство связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Существует реальная потребность в полноценных высококвалифицированных специалистах в области спортивной медицины в спорте высших достижений. Практически все врачи, работающие в области физической культуры и спорта, не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной, поэтому проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной.

Таким образом, проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Ведь достижения наших ведущих спортсменов в мировом спорте, в значительной степени связаны с материальными и человеческими ресурсами, которые были заложены несколько десятилетий назад. Конечно, ситуация начинает постепенно меняться, в том числе повышается эффективность работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта. Однако, недостаточность государственного финансирования, отток квалифицированных кадров за рубеж, низкая степень материального стимулирования детских тренеров – причины, порождающие системный кризис в отечественном спорте.

Решение этих вопросов – актуальная задача современного массового спорта и спорта высших достижений. Кадры решают все, подготовка профессиональных специалистов, патриотов своей страны, позволит рассчитывать на высокие результаты российских спортсменов в Олимпийских Играх и соревнованиях мирового уровня. Практическое решение проблемы подготовки спортивных кадров высокой квалификации, возможно в специализированных Центрах Олимпийской подготовки конкретных регионов РФ, которые добились наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта. Примером такой «кузницы» тренерских кадров может стать Областное бюджетное учреждение «Центр олимпийской подготовки по дзюдо Челябинской области». Но, особенно острой проблемой отечественного спорта высших достижений, в последние три года, стала как реальная, так и выдуманная проблема допинга. На наш взгляд, из этой проблемы вытекают две другие: правовая безграмотность специалистов спорта высших достижений; правовая база, не обеспечивающая контроль за данной проблемой.

Обратимся к истории этой проблемы. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) представило доклад о допинге в России. Отчет был выпущен незадолго до Олимпиады в Рио. Это обстоятельство повлияло на решение Международного Олимпийского комитета в пользу того, чтобы не допустить российских спортсменов на главные спортивные соревнования мира. Расследование было основано на показаниях бывшего главы московской антидопинговой лаборатории, Григория Родченкова, который сейчас живет в США. Проблема была раздута до такого уровня, что Президент РФ В.В. Путин отметил, что существует политическая составляющая в претензии Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), поскольку никакой государственной поддержки допинга в России нет, а проблемы с допингом есть в любых странах. Григорий Родченков в 2005 году стал исполняющим обязанности директора ФГУП «Антидопинговый центр», а в 2006 году возглавил этот центр. В июле 2016 года Следственный комитет России возбудил против Г. Родченкова уголовное дело. Следователи заявили, что Г. Родченков использовал свои полномочия в целях извлечения выгоды, принуждал тренеров и спортсменов к употреблению допинга.

В связи с этими обстоятельствами, был разработан и принят Федеральный закон № 392-ФЗ от 22 ноября 2016 года «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»[1], внесший в Уголовный кодекс РФ статью 230.1. УК РФ, которая устанавливает уголовную ответственность за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте – это любые умышленные действия, способствующие использованию спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, в том числе совершенные путем обмана, уговоров, советов, указаний, предложений, предоставления информации либо запрещенных субстанций, средств применения запрещенных методов, устранения препятствий к использованию запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов. Указанный закон также ввел в УК РФ статью 230.2. УК РФ об установлении от-

ветственности за использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Уголовно наказуемым является использование в отношении спортсмена независимо от его согласия тренером, специалистом по спортивной медицине либо иным специалистом в области физической культуры и спорта субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, за исключением случая, когда в соответствии с законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте использование запрещенных субстанций и (или) методов не является нарушением антидопингового правила. Принятие данных статей в УК РФ, в некоторой степени решило проблему допинга, поскольку такие деяния стали уголовно наказуемыми, тогда как раньше любые тренеры и другие специалисты могли действовать бесконтрольно и безнаказанно, что вело к последующей дисквалификации наших спортсменов мирового уровня, которые были фактически «без вины виноваты», поскольку полностью доверяли своим руководителям.

В 2017 году вышло Постановление Правительства РФ от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»[2]. В нем определены перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации:

- Запрещенные субстанции
 1. Анаболические агенты (S1)
 2. Пептидные гормоны, факторы роста и миметики (S2)
 3. Гормоны и модуляторы метаболизма (S4)
- Запрещенные методы
 4. Манипуляции с кровью и ее компонентами (M1)
 5. Химические и физические манипуляции (M2)
 6. Генный допинг (M3)

Изменение в антидопинговом законодательстве, в некоторой степени усилило правовую базу, обеспечило контроль данной проблемы. Однако, закон был принят год назад, пока не существует судебной статистики, поскольку проблема специфическая, выявление таких преступлений, чаще всего, имеет случайный характер. Поэтому, пока невозможно понять эффективность такого законодательства, наметить пути его развития. Со второй стороны проблемы допинга – правовой безграмотностью отечественных специалистов спорта высших достижений, на наш взгляд, можно эффективно работать, разделив ее на две составляющие. Во-первых, ввести курс правовой грамотности, в учебных заведениях, которые готовят специалистов в области спорта: тренеров, педагогов, медицинских работников и др. В данный курс должны входить изучение как антидопингового законодательства РФ, так запрещенных субстанций и методов.

Во-вторых, развивать медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации. Ведь от эффективности медико-биологического и врачебно-педагогического контроля, в значительной степени, зависят спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Знания специалистов в области антидопингового законодательства позволят осуществлять такой контроль более эффективно. Определенно, российская спортивная наука достаточно успешно развивается, о чем говорят достижения наших спортсменов на международной арене. Однако, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов как в теоретическом, так и в практическом направлениях спортивной науки: оперативную оценку текущего состояния спортсменов, внедрение современных компьютерных технологий, повышение эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в случае, если спортивная педагогика, спортивная медицина, реабилитология, спортивное право и другие смежные науки, будут работать во взаимосвязи, мы сможем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Таковы на наш взгляд актуальные проблемы спорта высших достижений в современной России и пути их решения.

Список литературы

1. Федеральный закон от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)» // ГАРАНТ.РУ. Информационно-правовой портал. – URL: <http://www.garant.ru> (Дата обращения: 24.09.2017).

2. Постановление Правительства РФ от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации» // ГАРАНТ.РУ. Информационно-правовой портал. – URL: <http://www.garant.ru> (Дата обращения: 04.10.2017).

Игнаткова И.А.
Россия, г. Стерлитамак
Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Ignatkova.dek@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОДНЫМ ТУРИЗМОМ

Аннотация: В статье рассмотрены особенности развития нервно-психической устойчивости у лиц, занимающихся водным туризмом в сравнении с лицами, не занимающимися туристской или спортивной деятельностью.

Ключевые слова: Нервно-психическая устойчивость, психоэмоциональное напряжение, водный туризм.

Ignatkova I.A.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF NEURO-MENTAL STABILITY BY PERSONS ENGAGED IN WATER TOURISM

Abstract: the article deals with peculiarities of the development of the neuro-mental stability by persons engaged in water tourism in comparison with persons involved in tourism or sports activities.

Key words: neuro-psychical stability, emotional stress, water tourism.

Нервно-психическая устойчивость определяет способность человека оценивать окружающую действительность адекватно и отвечать на ее требования наиболее эргономичным способом, а также успешно переносить психические и физические нагрузки в максимально короткие сроки. Под влиянием многочисленных внешних стимулов, к которым можно отнести социально-экономические, физические, психологические, психотравмирующие, токсические и др., состояние нервно-психической устойчивости может непрерывно изменяться. Так, не существует людей, которые были бы абсолютно невосприимчивы к изменениям окружающей их среды, каждый человек имеет свой, строго индивидуальный, предел сопротивляемости, достигая которого наступает психоэмоциональное напряжение, переутомление или нарушение функций организма, что приводит к срыву психической деятельности [2, 3].

Безусловно, высокий уровень развития нервно-психической устойчивости является значимым качеством в структуре личности, как любого спортсмена, так и тех, кто серьезно занимается туризмом. Современный туризм в нашей стране представляют следующие основные виды: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеологический, автомобильный и мотоциклетный. Водный туризм - один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности, путем сплава по рекам, озерам, морям и водохранилищам на надувных лодках (рафтах), разборных байдарках, катамаранах, плотках. К нему можно отнести также парусный туризм и морской каякинг [1]. Путешествие по воде требует от всех участников похода высокой дисциплины, соблюдения правил поведения на маршруте, а также точного и быстрого выполнения команд руководителя.

Целью нашего исследования являлось определение уровня нервно-психической устойчивости у лиц, занимающихся водным туризмом и владеющих 3-6 категорией сложности водных походов, по сравнению с лицами, не занимающимися туристской или спортивной деятельностью.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что у лиц, занимающихся водным туризмом и владеющих 3-6 категорией сложности водных походов, уровень нервно-психической устойчивости выше, чем у лиц, не занимающихся туристской или спортивной деятельностью.

В качестве испытуемых выступили 27 инструкторов по водному туризму туристического клуба «Рубикон» г. Стерлитамак, владеющих 3-6 категорией сложности водных походов и 30 человек, не занимающихся туристской или спортивной деятельностью (возраст испытуемых от 25 до 45 лет).

Методами исследования являлись: констатирующий эксперимент, тестирование (Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»), методы математической статистики.

В ходе исследования мы попросили испытуемых ответить на вопросы методики определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз». Методика состоит из 84 вопросов, 15 из которых направлены на определение искренности ответов («шкала лжи»). Следует отметить, что все испытуемые давали честные ответы, ни у одного значения шкалы лжи не превысили пороговых. Среднее значение показателя нервно-психической устойчивости у инструкторов составило $12 \pm 1,5$. Среднее значение показателя нервно-психической устойчивости у лиц, не занимающихся туристской или спортивной деятельностью, составило $15,4 \pm 1,5$. При переводе сырых баллов в баллы было выявлено, что показатели инструкторов находятся в группе с хорошей нервно-психической устойчивостью, а показатели лиц, не занимающихся туристской или спортивной деятельностью, в группе с удовлетворительной нервно-психической устойчивостью. Анализ данных в рамках автоматического расчета критерия Стьюдента показал, что различия в показателях нервно-психической устойчивости у двух групп испытуемых являются значимыми ($t=4,6$; $p \leq 0,01$).

Таким образом, наша гипотеза была доказана. Люди, занимающиеся профессионально водным туризмом, демонстрируют более высокий уровень нервно-психической устойчивости к стрессовым ситуациям по сравнению с лицами, не занимающимися туристской или спортивной деятельностью.

Список литературы

1. Водный туризм // Википедия, свободная энциклопедия. – Сан-Франциско: Фонд Викимедиа, 2012. [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org/Водный туризм](http://ru.wikipedia.org/Водный_туризм).
2. Исаев А.П. Корреляционный анализ отдельных показателей кардиореспираторной системы для выявления стресс-состояний / А.П. Исаев, Е.В. Быков, С.А. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 14.
3. Кузина В.А. К понятию нервно-психической устойчивости в психологии / В.А. Кузина, М.М. Чернышева // Образование и наука в современных условиях : матер. VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 22 мая 2016 г.). В 2 т. Т. 2 / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 2 (7). – С. 24–26.

Идиатуллина Л. Е.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

Liliya_idia@mail.ru

ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается роль учебной деятельности на профессиональное становление студентов. Представлены методы диагностики и методики исследования индивидуальных особенностей и направленности личности. Полученные результаты диагностики индивидуальных особенностей и направленности студентов университета физической культуры предоставляют преподавателю возможность оптимально построить учебный процесс. Задача преподавателя учитывать индивидуальные особенности студентов при построении учебного процесса. Показано, что учебная направленность студентов играет важную роль в профессиональном становлении, а учет индивидуальных особенностей позволяет расширить возможности субъектов образования в процессе обучения, целенаправленно развивать способности и профессионально значимые качества личности.

Ключевые слова: взаимодействие субъектов образования, индивидуальные особенности, направленность студентов, субъект деятельности, учебная деятельность, профессиональная деятельность.

DIAGNOSTICS OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS AND ORIENTATION OF STUDENTS DURING THE TRAINING PERIOD AT THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. In the article the role of educational activity on professional formation of students. The methods of diagnostics and methods of research of individual characteristics and direction of personality are presented. The received results of diagnostics of individual features and orientation of students of the University of Physical Culture give the teacher the opportunity to optimally build the educational process. The teacher's task is to take into account the individual characteristics of students in the construction of the learning process. It is shown that the educational orientation of students plays an important role in professional development, and taking into account individual characteristics allows to expand the capabilities of subjects of education in the process of training, purposefully develop abilities and professionally significant personal qualities.

Keywords: interaction of subjects of education, individual characteristics, students' orientation, subject of activity, educational activity, professional activity.

Во время обучения в университете у студентов формируется основа профессиональной деятельности. Перед преподавателем стоит ответственная педагогическая задача – воспитание студента как субъекта учебной деятельности, что предполагает: обучить его умению планировать, организовывать свою деятельность, взаимодействовать с субъектами образовательного процесса. Подобная постановка вопроса требует определить учебные действия, необходимые для успешного обучения, программу их выполнения на конкретном учебном материале и четкую организацию форм, методов, приёмов, средств по их формированию. При этом отношение к учебной деятельности у студентов тесно связано с установками, ценностями и убеждениями, что мобилизует преподавателя направлять свои усилия на диалогическое обучение и общение, проектирование педагогических условий и ситуаций успеха, возможности транслировать свои взгляды, цели, позиции в процессе получения образования. Учебная деятельность студентов в университете – это лишь одна из граней целостного профессионального и личностного становления человека. Как констатирует И. А. Зимняя, учебная деятельность есть «целенаправленный, регламентированный планами и программами, управляемый процесс усвоения знаний, умений и навыков, развития и становления личности студента» [1, с. 188].

Согласно цели исследования, которая состоит в определении индивидуальных особенностей и направленности личности студентов, мы применили следующие диагностические методы и методики: метод ассоциограмм, проективная методика «Автобиография (я через десять лет)» [2, с. 215], тест «Аналитический обзор стиля обучения» [3, с. 94]. В экспериментальном исследовании приняли участие 81 человек: студенты второго курса дневной формы обучения факультетов зимних видов спорта и единоборств (ЗВС) и летних видов спорта (ЛВС) Уральского государственного университета физической культуры. Количественная оценка результатов исследования представлена в процентном соотношении наблюдаемости тех или иных параметров среди испытуемых. Данное исследование проводилось под руководством автора статьи совместно со студентами-психологами по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование». Метод ассоциограмм предназначен для графического представления и структурирования информации о знаниях и представлениях об окружающей действительности субъектов образования. Полученные данные в совокупности с результатами по другим диагностическим методикам позволяют наиболее полно оценить картину представлений испытуемых в рамках заявленной проблемы. В ходе экспериментального исследования было выявлено, что на мотивацию и направленность студентов к учебной деятельности влияет: получение высшего образования (диплома), интерес к профессии, профессиональный рост. Значимым является и общение с друзьями, новые знакомства; взаимоотношения в коллективе. Студенты также выделяют роль взаимоотношений с преподавателями и их компетентность, имидж преподавателей (аспекты вербальной и невербальной коммуникации, внешний вид), что побуждает интерес к изучаемым дисциплинам. По мнению студентов на успешность учебной деятельности и дальнейшее погружение в профессию влияет усвоение сложности дисциплин и доступность учеб-

ного материала; траектория целей и внутренняя мотивация, самообразование, а также состояние здоровья. Материальный аспект (стипендия и стоимость обучения), организация процесса обучения в вузе (расписание, наличие практики), расположение учебных аудиторий, корпусов и общежития; совмещение учебных занятий с занятиями спортом также выделяют как значимые параметры в получении образования.

Таким образом, по всем группам студентов мы получили следующие показатели: для наибольшего числа испытуемых (62 %) значимым фактором является организация процесса обучения в университете. Для 57 % испытуемых является значимым материальный аспект (стипендия и стоимость обучения). Далее по значимости (49 %) следуют взаимоотношения с преподавателями. Для 46 % испытуемых значимым является расположение учебных корпусов. Общение с друзьями и новые знакомства являются значимыми для 42 % студентов. Для 34 % испытуемых имеют значимость интерес к профессии и профессиональный рост. Для 33 % студентов важны взаимоотношения в коллективе. Интерес к изучаемым предметам является значимым для 28 % испытуемых. Далее по значимости (24 %) следует степень сложности предметов и доступности учебного материала. Самосовершенствование (самообразование) является значимым для 23 % испытуемых. Компетентность преподавателей является значимым фактором для 18 % обучающихся. Факторы: получение высшего образования (документа), а также профессиональные перспективы и внутренняя мотивация имеют значимость для 15 % испытуемых. Возможность совмещения учебных занятий с физической культурой важна для 13 % испытуемых. Для 10 % студентов значимым фактором является настроение, с которым они идут на занятия и состояние здоровья. И для 8 % обучающихся имеет значимость имидж преподавателей (вербальная и невербальная коммуникация в процессе взаимодействия, внешний вид). Диагностика направленности наиболее сложна для изучения, поскольку она затрагивает глубинные и важные для человека особенности личности. Методика «Автобиография» (я через десять лет) была разработана для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Студентам дается следующая инструкция: представьте, что прошло десять лет, напишите свою биографию. Результаты исследования по данной методике показали, что направленность на обучение у студентов связана со следующими перспективами: создание семьи, построение карьеры, реализация в профессиональной деятельности. Была выявлена связь между отношением студентов к учёбе и будущей трудовой деятельностью. Таким образом, по всем группам мы получили следующие показатели: направленность в будущее отмечается у 90 % испытуемых, направленность на семью – у 72 %, направленность на карьеру – у 85 %, направленность на работу по специальности – у 60 %, позитивная жизненная направленность – у 93 %, негативная жизненная направленность – у 2 % испытуемых.

Следующим этапом нашего экспериментального исследования было применение методики «Аналитический обзор стиля обучения» [с. 94]. Опросник состоит из пяти блоков, в каждом блоке предлагается перечень вопросов, ответы на которые позволяют определить репрезентативную систему восприятия мира: ведущее чувство (зрение, слух, кинестетика), стиль общения (экстравертированный, интровертированный), индивидуальные возможности (интуитивные, логические), подход к работе (жестко-регламентированный, нерегламентированный), стиль мышления (синтез, анализ).

Как показало исследование, по всем группам мы получили следующие результаты. Слух как ведущее чувство (репрезентативная система) преобладает у 77 % испытуемых, зрение – у 57 %, кинестетика – у 23 % испытуемых. Экстравертированный стиль общения является ведущим у 85 % студентов, а интровертированный – у 28 %, возможно, результаты по данному блоку характерны для профиля физкультурного вуза. Интуитивные возможности преобладают у 77 % испытуемых, логические – у 56 %. Жестко-регламентированный подход к работе предпочитают 83 % испытуемых, а нерегламентированный – 42 %. Что касается стиля мышления, то анализ, как мыслительная операция характерна для 51 %, а синтез является ведущим у 83 % испытуемых. Примечательно, что у большинства студентов сочетаются несколько показателей. Исходя из полученных результатов, мы полагаем, что они могут оказывать существенное влияние на отношение студентов к учебной и спортивной деятельности и дальнейшее профессиональное самоопределение. Например, студенты, у которых наиболее развитым каналом восприятия информации является зрение, могут хуже воспринимать информацию на слух. Это может послужить причиной пониженной успеваемости, что влечёт за собой негативные эмоции, заниженную самооценку. Что касается стиля общения, то интроверты, менее, чем экстраверты, могут находиться в обществе и взаимодействовать с людьми. Пребывание среди большого количества людей может вызывать у них дискомфорт.

Материалы экспериментального исследования, количественная и качественная оценки подтверждают положение о том, что направленность студентов соотносится с постановкой жизненных

приоритетов (создание семьи, перспективы, связанные с профессиональной деятельностью, построение карьеры). Результаты исследования свидетельствуют о том, что представления студентов о выбранной профессии непосредственно связаны с их отношением к учёбе и чем меньше студент осведомлен о своей профессии, тем менее положительным является его отношение к учёбе. Созданию эмоционально-психологического настроения на занятиях способствуют диалоговые методы общения, а учет индивидуальных особенностей и направленности студентов позволит расширить возможности субъектов образования в процессе обучения, целенаправленно развивать способности и профессионально значимые качества личности.

Список литературы:

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – М. : Логос, 2003. – 384 с.
2. Самоукина Н. В. Игры, в которые играют... : психологический практикум / Н. В. Самоукина. – Дубна : Феникс, 1997. – 160 с.
3. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии : практическое руководство для учителей и родителей / А. Л. Сиротюк. – М. : Сфера, 2000. – 128 с.

Казимилова А. Р., Заячук Т.В.

Россия, Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
albina21yusupzyanova@gmail.com

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

Аннотация. Данная статья рассматривает вопросы, воспитания гибкости у мальчиков занимающихся ушу. Разработаны критерии оценивания гибкости для мальчиков 8-9 лет занимающихся ушу. Исследование проводилось на группе мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу первого года обучения. В работе представлена методика, которая содержит методы и средства воспитания гибкости на этапе начальной подготовке. Предложены комплексы воспитания гибкости.

Ключевые слова. Ушу, гибкость, критерии оценивания, спортсмен, совершенствование, комплекс.

Kazimirova A.R, Zayachuk T.V.

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

THE METHOD OF NURTURING FLEXIBILITY IN BOYS 8-9 YEARS OF PRACTICING WUSHU

Annotation. This article examines the issues of nurturing the flexibility of boys engaged in wushu. The criteria for evaluating flexibility for boys of 8-9 years of studying wushu have been developed. The study was conducted on a group of boys engaged in Wushu 8-9 years of the first year of study. The paper presents a methodology that contains methods and tools for fostering flexibility in the initial preparation phase. Flexibility education systems are proposed.

Keywords. Wushu, flexibility, evaluation criteria, athlete, improvement, complex.

Актуальность исследования. Ушу в России является молодым видом спорта, его популярность растет с течением времени. Однако научно-методическая литература в ушу посвящена, в основном, в подготовке квалифицированных спортсменов. Одним из важных физических качеств в ушу является гибкость, данное качество не достаточно методически освещено в ушу. В федеральном стандарте по ушу, гибкость является одним из ведущих качеств, при подготовке высококвалифицированных спортсменов. Наличие в ушу большого количества широко амплитудных, сложно координационных движений, повышает требование к такому качеству как гибкость.

Цель. Разработать критерии оценивания гибкости, разработать методику воспитания гибкости для мальчиков, занимающихся ушу.

Задачи.

1. Определить уровень воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу.
2. Разработать методику воспитания гибкости для мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу.

Для определения уровня воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет на этапе начальной подготовки были разработаны тесты с учетом возраста спортсменов. Тестирование по определению уровня воспитания гибкости состояло из пяти заданий. На выполнение всех заданий было дано 3 попытки.

Техника выполнения и критерии оценивания.

1. Тест для оценки подвижности позвоночного столба, определяет показатель гибкости по степени наклона вперед. Испытуемый в исходном положении стоя на скамейке высотой 30 см, выполняет наклон вперед до предела, при этом сгибание ног не допускается. Критерии оценивания. Оценивается с помощью линейки, измеряя расстояние (см) от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже то со знаком «плюс» (+).

2. Тест для оценки подвижности в голеностопном суставе. Испытуемый, сидя на полу, оттягивает носки, при этом фиксируется с помощью линейки высота от первого пальца до пола.

Критерии оценивания: Чем меньше расстояние, тем выше подвижность голеностопного сустава, и наоборот.

3. Тест для оценки подвижности в плечевом суставе, (см). Испытуемый в исходном положении – стойка ноги врозь, взявшись за концы гимнастической палки, должен выполнить выкрут прямых рук назад. Критерии оценивания: По расстоянию между кистями рук (см): чем меньше расстояние, тем выше показатель подвижности и наоборот.

4. Тест для оценки подвижности в коленном суставе. Испытуемый выполняет упор, сидя сзади. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Критерии оценивания: Измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.

5. Тест для оценки подвижности в тазобедренном суставе. Испытуемый должен как можно шире развести ноги («шпагат поперечный»). Критерии оценивания: Уровень подвижности в тазобедренном суставе оценивают с помощью линейки, по расстоянию от пола до бедра.

Таблица 1 – Показатели контрольных тестов для определения уровня воспитания гибкости в начале эксперимента, у контрольной и экспериментальной группы

| | ТЕСТ 1 | | ТЕСТ 2 | | ТЕСТ 3 | | ТЕСТ 4 | | ТЕСТ 5 | |
|----------------------|----------|--------|--------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| Среднее значение | 5,4±0,97 | 5,4± 1 | 4±0,53 | 4±0,53 | 53,7±7,5 | 53,6±6,6 | 3,97±1,8 | 3,97±2,9 | 4,93±3,1 | 4,97±4,9 |
| Р | ≥0,05 | | | | | | | | | |
| Т-критерий Стьюдента | 0,83 | | 1 | | 0,90 | | 1 | | 0,95 | |

Следующим этапом была разработка методики воспитания гибкости для мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу.

Комплекс № 1

1. И.п. стоя лицом к шведской стенке в наклоне вперед, руки хватом за рейку, пружинящие наклоны вперед. Дозировка - 3x10 раз.

2. И.п. стоя на нижней рейке на носках, лицом к шведской стенке, пружинные покачивания вверх-вниз, стараясь как можно ниже опустить пятки. Дозировка – 2x15 раз.

3. Из седа на пятках руки вверх, партнер упирается коленями в лопатки, отведение рук назад. Дозировка - 5 пружинящих движений, 5 раз подряд.

4. И.п. стоя лицом у гимнастического станка, мах в сторону на максимально возможную высоту, растягивая амортизатор. Дозировка – 2x10 раз.

5. И.П. наклоны вперед к одной ноге из положения стоя. Опорная нога согнута, другая нога выпрямлена, ставится спереди на пятку. Двумя руками с усилием тянуть носок на себя. Стараться в наклоне достать локтем или подбородком до носка. Для этого необходимо сохранять спину выпрямленной и втягивать бедро отставленной ноги в себя. Дозировка – 2x15 раз.

6. И.п. сед, на ногах амортизатор, выполняется отведение и приведение голеностопного сустава. Дозировка – 6-8 раз.

Комплекс № 2

1. И.п. стоя на одной ноге, вторая лежит на гимнастическом станке. Опорная нога выпрямлена, носок направлен вперед. Поднятая нога на уровне пояса, бедро втянуть, носок натянуть на себя.

Обеими руками давить на колено, одновременно разворачивая таз перпендикулярно поднятой ноге и прогибая спину. Дозировка – 3x10 сек.

2. И.п. стойка руки вверх с отягощением в 1 кг, пружинящие отведения рук назад. Дозировка – 3x10.

3. И.п. сед, правую ногу, согнутую в колене, положить на пол перпендикулярно левой ноге. Развести руки в стороны параллельно полу. Дотянуться правой рукой до пальцев левой ступни не сгибая колено, удержание положения. То же на другую. Дозировка – 3x30 сек.

4. И.п. - сидя на пятках, носки вытянуть. Правой рукой захватить левое колено, постараться его приподнять. То же на другую. Дозировка – 2x15 сек.

5. И.п. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнёр, сидя верхом на пояснице захватывает за кисти рук: разгибание с помощью партнёра туловища назад. Удерживать положение 10 секунд. Дозировка – 3x10.

6. И.п. сед, наклон, руками взяться за голеностопы, прижаться животом, грудью к ногам, удержания положения. Дозировка – 5x15 сек.

Комплекс № 3

1. И.п. стоя на коленях, руки на пояс. Наклон туловища назад, руками коснутся стоп, удерживать положение 10 секунд. Дозировка – 5x10.

2. И.п. стоя лицом к гимнастическому станку, в положении выпада с опорой руками. Сгибая сзади стоящую ногу, потянуть ее коленом к полу, пятки от пола не отрывать. То же с другой ноги. Дозировка – 20 раз.

3. И.п. стоя спиной к опоре, руки положить на опору. Присесть, подаваясь тазом вперед. Дозировка – 25 раз.

4. И.п. стоя лицом к стене на расстоянии одного шага. Ноги вместе, руки вытянуть вперед и опереться в стену, выполнять отжимания. Дозировка – 2x10.

5. И.п. стоя лицом к опоре, мах ногой в сторону. На маховой ноге груз 500 гр. Дозировка – 15 раз на каждую ногу.

6. И.п. – лежа на животе. Упражнение «кольцо» - прогнутое положение тела, голова откинута назад, ноги согнуты, пытаются достать до головы. Дозировка – 3x10 сек.

Данную методику мы предлагаем, применять следующим образом, в первый день недельного микроцикла в подготовительной части занятия выполнялся комплекс №1, в заключительной части занятия – комплекс № 3.

Во второй день микроцикла в подготовительной части занятия выполнялся комплекс №2, в заключительной части занятия – комплекс №1.

В третий день микроцикла в подготовительной части выполнять комплекс № 3, а в заключительной части занятия – комплекс № 2. Дозировка упражнений по мере освоения комплексов увеличивается.

Выводы:

1. Выявлен уровень воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет на этапе начальной подготовки.
2. Разработаны 5 двигательных тестов, оценивающих гибкость.
3. Разработана и предложена методика воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу.

Мы предполагаем, что разработанная методика воспитания гибкости повысит результат мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу, данную методику мы будем внедрять в Центр физического развития «Белый Дракон» города Казани.

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу. – 2014. – с. 28.
2. Музруков Г.Н. Основы ушу / Г.Н.Музруков. – изд.-во Городец. – 2006. – с. 567.
3. Середенко И.А. Теория методика ушу / И.А.Середенко. – изд.-во Середенко Игорь Анатольевич. – 2015. – с. 267.

Калугина Г.К.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
longtongue_106@mail.ru

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУССКОЙ ЛАПТОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее эффективные средства из арсенала русской лапты, способствующие развитию скоростных способностей школьников 12-14 лет. Дана характеристика русской лапты, как командной игры, получившей широкое распространение среди современной российской молодежи. Представлены комплексы спринтерских упражнений для развития быстроты движений. Подробно описаны средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Наглядно представлено достоверное изменение показателей уровня развития скоростных способностей в процессе экспериментальной работы у школьников 12-14 лет и темпы прироста показателей скоростных способностей опытной группы в процессе эксперимента.

Ключевые слова: русская лапта, скоростные способности.

Kalugina G.K.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN OF 12-14 YEARS, ENGAGED BY RUSSIAN LAPTA

Annotation. The article deals the most effective means from the arsenal of Russian lapta, contributing to the development of high-speed abilities of students 12-14 years. A characteristic of Russian lapta is given, as a team game, which has become widespread among modern Russian youth. Provided complexes of sprint exercises for the development of speed of rapidity of movement. The means of general physical preparation and special physical preparation are described in detail. Clearly show reliable change indexes level of development of speed abilities in the process of experimental work with students aged 12-14 years and grown rate of hige-speed abilities of the experimental group in the process.

Keywords: Russian lapta, speed ability.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, главной целью считает создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны, в первую очередь для детей и молодежи, систематически заниматься физической культурой и спортом [1]. Следовательно, необходимо внедрять в систему физического воспитания подрастающего поколения такие виды физкультурно-спортивной деятельности, которые способствуют повышению интереса школьников к таким занятиям. За последние годы одной из основных тенденций в области физической культуры и спорта является бурное развитие новых видов спорта, характеризующихся эмоциональностью, использованием различных технических средств. В то же время на более высоком качественном уровне стали развиваться «забытые» народные виды спорта, одним из которых является русская лапта. Данная командная игра, не требующая дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок, являющаяся прекрасным средством развития физических качеств, получила широкое распространение среди современной российской молодежи. Но в то же время анализ состояния проблемы показал, что в научно-исследовательской практике русская лапта является одним из малоизученных видов спорта.

Лапту можно охарактеризовать следующими особенностями: проводится на естественной площадке; цель игры – ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом; за удачные перебежки команде начисляются очки; выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества: быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление и т. д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми. Учащиеся 5-6 класса за одно занятие могут научиться игре в русскую лапту, что невозможно в других игровых видах спорта. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревян-

ную (самодельную) биту, ровную площадку для игры и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта.

Цель исследования: определить наиболее эффективные средства из арсенала русской лапты, способствующие развитию скоростных способностей школьников 12-14 лет.

Исследование проходило на базе МАОУ СОШ № 6 г. Челябинска в период с сентября 2016 по май 2017 г. с участием школьников 12-14 лет, в количестве 20 человек. Тренировочные занятия проводились с кратностью три раза в неделю и продолжительностью 120 минут.

Педагогическое тестирование осуществлялось в начале и в конце экспериментальной работы. В качестве тестовых заданий мы использовали нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта для групп этапа спортивной специализации [2].

Совершенствование отдельных сторон быстроты игроков в лапту с применением общепринятых средств является первостепенной задачей, так как на поле постоянно возникают изменяющиеся ситуации при непосредственном соревновании с соперником в скорости. В этих условиях характерными являются реакция с выбором и реакция на движущийся объект; неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке за соперником и от него; замена одних приемов и действий другими, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении. Для развития быстроты при перебежке использовали комплекс специальных спринтерских упражнений (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс спринтерских упражнений для развития быстроты движений

| Вид заданий | Дозировка |
|---|--|
| Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) | 3-5 раз x 3-4 с |
| Быстрые движения руками на месте, как в беге | 3-5 раз x 3-4 с |
| Бег на месте без упора с максимальной частотой | 2-3 раза x 4-5 с |
| Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам | 2 x 10 м, 3-4 серии |
| Бег с максимальной частотой через набивные мячи | 6-8 раз |
| Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой | 3 раза x 10-15 м |
| Бег по лестнице с максимальной частотой | 4-6 раз x 20-30 ступеней |
| Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега | 2-3 раза x 8-10 м, 2-3 серии |
| Включение в бег на максимальной скорости по сигналу | быстрый бег, бег трусцой, 3-4 повторения |
| Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков | Пауза отдыха между пробежками 3 мин. |

Однако простое увеличение средств спринта в занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла приводит к падению интереса занимающихся. Поэтому спринтерские упражнения проводили с использованием соревновательного метода. По рекомендациям специалистов в области физического воспитания и спортивной тренировки, с детьми 12-13 лет при развитии скоростных способностей не следует увлекаться бегом с максимальной скоростью в стандартных условиях. Поэтому упражнения в обычных условиях чередовали с упражнениями в затрудненных условиях (бег по лестнице, в гору, по снегу). Для игровой деятельности в лапте характерно последовательное выполнение многих приемов с быстрой сменой и в самых разнообразных комбинациях. На тренировочных занятиях сочетали выполнение беговых упражнений на высокой скорости с быстрыми и точными передачами (бросками), осаливаниями и т. д. В игровой ситуации возникает необходимость в смене разнообразных по характеру и структуре приемов, которые невозможно предугадать заранее. Данные умения совершенствовались при помощи специфических средств: упражнений, направленных на развитие быстроты реакции и быстроты передвижений с одновременным выполнением нескольких технических правил, сменяющих друг друга, и специальные игры («Охотники и утки», «Перебежка под обстрелом», «Точный удар»). Продолжительность выполнения скоростных упражнений подбирали такую, чтобы не наступало утомление. Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, включали сразу после разминки.

Для развития скоростных способностей подростков применяли средства общей физической подготовки:

- ✓ бег на 10-15 м из различных исходных положений: стоя, сидя лицом и спиной к стартовой линии, лежа - головой и ногами к стартовой линии, по слуховому и зрительному сигналу;
- ✓ бег с максимальной скоростью «змейкой», обегая стойки;
- ✓ бег с изменением направления движения по сигналу;
- ✓ челночный бег 3x10 м, 4x9 м, 5x6 м, то же с набивными мячами в руках;

- ✓ эстафетный бег;
- ✓ бег в чередовании с прыжками;
- ✓ гандикап;
- ✓ повторный и переменный бег;
- ✓ бег с преодолением препятствий;
- ✓ бег с изменением скорости и направления движения;
- ✓ бег мелким шагом в гору;
- ✓ старты из разных положений: стоя, приседа, седа, упора присев, лежа на спине, животе;
- ✓ стартовый разгон (развить максимальную скорость через 10-15 м);
- ✓ быстрый бег с огибанием препятствий;
- ✓ медленный бег с ускорениями (5-10 м) по сигналу;
- ✓ гимнастические упражнения (прыжки во всех разновидностях) с сочетанием с кувырками

и бегом.

Кроме того использовали средства специальной физической подготовки.

1 Упражнения для развития стартовой скорости:

– рывки на 5-10 м из различных исходных положений по сигналу (преимущественно зрительному): стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте;

– стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.

2 Упражнения для развития дистанционной скорости:

– ускорение под уклон 3-5°;

– бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

3 Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:

– бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.);

– бег с изменением направления до 180°;

– бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении;

– челночный бег: 2x10, 4x5, 2x15 и т. п.

4 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

– подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»;

– метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность;

– удар по мячу битой: удар сбоку; удар снизу; удар сверху.

Анализ результатов тестирования показал, что после проведения экспериментальной работы и итогового педагогического тестирования наблюдался прирост показателей скоростных способностей в опытной группе. По всем показателям отмечены достоверные положительные изменения результатов в показателях скоростных способностей во всех контрольных упражнениях (таблица 2). При этом темпы прироста показателей составили 12,8% в контрольном упражнении бег 30 м, 15,2% в контрольном упражнении бросок набивного мяча, 15,6% в контрольном упражнении прыжок в длину с места, 17,2% в контрольном упражнении 60 м. Более наглядно темпы прироста показателей скоростных способностей опытной группы в процессе эксперимента представлены на рисунке 1.

Таблица 2 – Сравнение показателей скоростных способностей школьников опытной группы в процессе эксперимента ($x \pm \sigma$)

| Контрольные упражнения | До эксперимента (сентябрь 2016 г.) | После эксперимента (май 2017 г.) | t расч. | p |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------|--------|
| Бег 30 м, с | 5,8 ± 0,78 | 5,1 ± 1,05 | 3,80 | < 0,05 |
| Бег 60 м, с | 10,1 ± 1,12 | 8,5 ± 1,82 | 3,51 | < 0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 190,2 ± 1,65 | 222,4 ± 1,21 | 4,88 | < 0,05 |
| Бросок набивного мяча (1 кг), см | 670,4 ± 1,38 | 780,5 ± 1,73 | 4,75 | < 0,05 |

Темпы прироста оказались вполне достаточными, чтобы говорить об эффективности применяемых средств из арсенала русской лапты для развития скоростных способностей школьников 12-14 лет. Установлено, что во всех контрольных упражнениях у спортсменов опытной группы отмечен прирост результатов (рисунок 1).

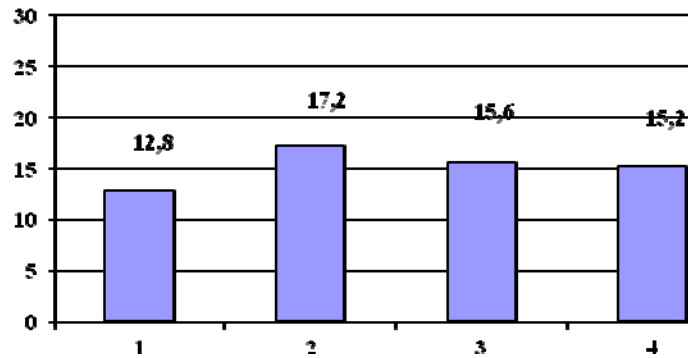


Рисунок 1 – Темпы прироста показателей скоростных способностей школьников опытной группы в процессе эксперимента (%)

Условные обозначения: 1 – бег 30 м, 2 – бег 60 м, 3 – прыжок в длину с места, 4 – бросок набивного мяча (кг) из-за головы.

Таким образом, предложенные средства развития скоростных способностей школьников 12-14 лет из арсенала русской лапты эффективны и способствуют улучшению данных показателей.

Список литературы:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101р // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 13-32.

2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта : приказ Минспорта России от 26.12.2014 № 1076 (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2015 № 35974). [Электронный ресурс] : Режим доступа : <http://docs.cntd.ru/document/420248189>.

Карлышев В.М., Миронова В.М.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
vkar52@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДОВ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье показаны особенности западного и восточного подхода к построению подготовки и коррекции состояний в спорте.

Ключевые слова: тренировка, подходы, коррекция состояний, спортсмены.

Karlyshev V. M., Mironova V. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

FEATURES APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING AND BODY STATUS OF ATHLETES

Abstract. The article shows the peculiarities of the Western and Eastern approach to training and correction in sports.

Key words: training, approaches, correction of the States, athletes.

Методология подготовки спортсменов в разных странах разная и обусловлена мировоззренческими позициями и уровнями их развития. Что касается значимости видов подготовки в спортивных достижениях, то на заре спортивного движения ведущими условиями, обуславливающими спортивные результаты, выступала физическая и техническая подготовка. Постепенно, с бурным развитием научно-технической революции, происходит смещение на материально-техническое обеспечение спорта (условия, инвентарь и т.п.). С активным развитием биологических наук в последние полвека ведущим аспектом подготовки становится функциональная подготовка, которая

сместились с контролирующей и объясняющей эффективность тренировочного процесса функции на вспомогательную «пилюлю», которая при низком сознании привела к допинговому и моральному скандалу современности. А достижения западных подходов, соединённых с возможностями восточных, позволили китайским спортсменам выиграть олимпийские игры в Пекине в 2008 году. Раскроем возможности этих двух подходов. Современный западный научный взгляд склонен в большей степени к материалистической версии. Он базируется на опыте, факте, логике и ощущении. *Материализм* исходит из первичности материи и вторичности сознания. Тогда тело, его потребности и ощущения являются главенствующими и определяют жизнедеятельность человека. Тело является гарантом реализации человека в окружающем мире, а в спорте основным исследовательским материалом. Если возможности тела определяют жизнедеятельность, то именно о нём необходимо заботиться и сохранять его сильным и здоровым. Здоровье тела зависит в основном от здорового образа жизни, а лечение и помощь в основном ориентированы на: лекарства разной направленности воздействия (восстанавливающие, поддерживающие, стимулирующие и т.п.), хирургические вмешательства (удлинение-укорочение, наращивание) или оберегание и поддержание функций (профилактика и закаливание), или создание соответствующих условий (усложняющих – среднегорье, отягощения или облегчающих восстановление, гигиена) [2, 3 5]. С этим взглядом хорошо увязывается адаптационный и нормоцентристский подход, указывающий на границы возможных изменений в организме и позволяющий диагностировать процесс адаптации человека к окружающей среде. На этом уровне работают «материальные» критерии, характеризующие все биологические показатели: анатомические, физиологические, биохимические, физические и т.п. (в общей сложности более 5 тыс. показателей). Именно ими оперирует спортивная медицина, дающая рекомендации по коррекции тренировочного процесса, но ориентируется она в большей степени на «нормальность», а не индивидуальность развития спортсмена. Они позволяют констатировать изменения, на основе которых уже тренер корректирует тренировочный процесс.

Основными факторами, определяющими здоровье как основы для спортивных достижений и реализации возможностей спортсменов в данном подходе, являются качество тренировочного процесса и здоровый образ жизни, включающие рациональные: питание, дыхание, двигательную активность, внутренние чистки, использование природных факторов и многое другое, но с учетом потребностей вида спорта и стоящих перед ним задач. Восточный подход базируется на дуализме - равноправной взаимосвязи и взаимодействии материи (ощущении) и сознания (чувстве и интуиции). В этом направлении сосредоточены методики, ориентированные на оздоровление и развитие человека и объединяющие работу с телом и психикой. Тогда и спортивная деятельность рассматривается несколько по-другому. Связующим элементом и главным критерием являются энергетические возможности или их составляющие (ци, ки, инь-ян и т.п.). Поэтому состояние здесь определяется как временный уровень энергетики и управляют им, ориентируясь на законы, состояния и сознание спортсмена. Все технологии этого направления ориентированы на взаимодействие и взаимосвязь движения, дыхания и сознания. К ним относятся все восточные оздоровительно-развивающие (йога, цигун, ушу и т.п.) и спортивные технологии (различные единоборства). По смыслу и организации эти техники оздоровления и тренировки относятся к интегративным и системным. Это направление в УралГУФК реализует кафедра Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, которая в образовательном процессе со студентами использует возможности данного направления и учит их использованию в оздоровительной и спортивной работе. Проводимые исследования на кафедре показывают эффективность разных технологий в восстановлении и коррекции состояний спортсменов, что для многих тренеров является инновационным.

Исходя из представленных подходов тренировочные, восстановительные и коррекционные технологии будут принципиально отличаться по содержанию (средства, методы, виды), организации и направленности работы [1, 4]. Объединяющим в понимании условием во всех подходах является принцип интегративности, указывающий на то, что работа нужна на всех этажах большого здания «человек»: телесном (физическом и функциональном), психическом (мировоззренческом и эмоциональном, личностном), социальном (взаимоотношения и самореализация, выполнение предназначения). А главным помощником в оздоровительной и развивающей работе на любом этапе и в любом подходе является воспитание, которое в последние годы в спорте отодвинуто на второй план. Любая оздоровительная и коррекционная технология действенна и эффективна, если работает с причиной, а не следствием. А поскольку источники большей части всех болезней находятся на психическом уровне, то интегративные технологии наиболее действенны, а борющиеся со следствием (лекарства и препараты) оказывают кратковременное воздействие, не затрагивая причинный уровень.

Таким образом, оздоровительные, коррекционные, тренирующие средства и методики (западные и восточные) в комплексе работают на соответствующий уровень сознания и материи, в соответствии с временным континимумом и культурой в обществе. И задача спортивной науки - сделать новый шаг в освоении сознания и материи и найти новые подходы к управлению ими.

Список литературы

1. Билькевич А. Интеграция традиционных и альтернативных методов коррекции состояния здоровья в подготовке специалистов-кинезитерапевтов для спортивной медицины и адаптивной физической культуры / А. Билькевич, Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков и др. // Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию кафедры спортивной медицины и физической реабилитации. – Челябинск: Уральская академия, 2014. – С. 31–36.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : СпортАкадемПресс, 2008. – 384 с.
3. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие / А.В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 150 с.
4. Орехов, Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.
5. Разумов А.Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине: учеб. пособие. / А.Н. Разумов, О.В. Ромашин. – М. : Вуз и школа, 2007. – 120 с.

Касперович Е.В.
Республика Беларусь, г. Минск
Белорусский государственный университет
freziya35@gmail.com

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В данной работе рассматриваются актуальные вопросы адаптации к занятиям физической культурой у студентов 1 курса специального учебного отделения; выявлены вопросы, связанные с проблемами перехода молодежи из школы в вуз и обеспечения психолого-педагогических условий для ее адаптации в новых социальных условиях. Именно через занятия физической культурой, во многом, происходит приспособление, сотрудничество, налаживание контакта среди молодежи в более непринужденной обстановке в условиях вуза.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, студенты, специальное учебное отделение, здоровье.

Kasperovich E.V.
Republic of Belarus, Minsk
Belarusian state University

THE ADAPTATION OF 1-ST YEAR STUDENTS OF SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT FOR CLASSES IN PHYSICAL CULTURE

Abstract. This paper discusses current issues of adaptation to physical training of students of the 1-st course of a special training department; identified issues related to transition of youth from school to University and providing psycho-pedagogical conditions for its adaptation to new social conditions. It is through physical education classes largely happen, cooperation, establishing contact among young people in a more relaxed atmosphere in the context of the University.

Key words: adaptation, physical culture, students, special educational department, health.

Динамизм современного социума приводит к качественным изменениям характера адаптации человека к современной действительности. В последние годы увеличилось количество исследовательско-методических работ по решению задач адаптации студентов с отклонениями в состоянии здоровья к новым условиям жизнедеятельности. Значительная часть абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеет различные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, а рост объема научной информации, повышение требований к подготовке специалистов неизбежно ведут к интен-

сификации процесса обучения. Вопросы, связанные с проблемами перехода молодежи из школы в вуз, обеспечения психолого-педагогических условий для ее адаптации в новых социальных условиях, привлекают внимание все большего числа исследователей в разных областях научных знаний. Сегодня это актуально и связано со значительным ухудшением здоровья, как всего населения нашей страны, так и студентов в частности. Объективная необходимость создания оптимальных условий для адаптации студентов первых курсов, также обусловлена недостаточной научно-теоретической и практической разработанностью данной проблемы в области физического воспитания [3, 5]. Занятия физической культурой представляют собой важнейшее средство развития и сохранения высокой психической активности студентов, позволяют успешно снимать явления умственного утомления, выступая важным средством сохранения устойчивости умственной работоспособности при длительной напряженной деятельности [1, с. 102].

Основная цель данного исследования – изучить и проанализировать современные аспекты адаптации студентов специального учебного отделения (СУО) к занятиям по физическому воспитанию.

В основе физического воспитания в вузе, в большей мере, лежит оздоровительная направленность. На первом курсе обучения у студентов СУО меняется социальная ситуация для собственного развития, происходит увеличение видов деятельности, которые ему приходится осуществлять, изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие, а также спектр решаемых проблем и возможностей для принятия решений. Адаптация – процесс взаимодействия личности с окружающей средой, ведущий, в зависимости от степени активности личности, к преобразованию среды в соответствии с потребностями, ценностями и идеалами личности или к преобладанию зависимости личности от среды [1, с. 101]. Основным проблемным аспектом, на наш взгляд, препятствующим адаптации студентов СУО к физкультурным занятиям является тот факт, что многие студенты спецмедгруппы не в полном объеме готовы к выполнению нагрузок, предусмотренных стандартной учебной программой, т.к. в школе были вообще освобождены от занятий по физической культуре. Отсюда очевидно, что такие молодые люди оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях, семинарских и лабораторных занятиях. Создаются дополнительные предпосылки для возникновения повторных и сопутствующих заболеваний [1, 2, 4]. Организация и методика учебного процесса со студентами-первокурсниками СУО требует от преподавателя физической культуры постоянного совершенствования учебного процесса физического воспитания, разработки и внедрения новых технологий работы с данными студентами. Большое разнообразие заболеваний у студентов СУО затрудняет выработку единых подходов в организации учебных занятий по физическому воспитанию.

Основными условиями для адаптации первокурсников к физкультурным занятиям, на наш взгляд, являются:

- активный двигательный режим, обеспечивающий высокий уровень умственной и физической работоспособности;
- оптимизация двигательной активности студентов, посредством обучения их самостоятельному оздоровлению;
- самостоятельные занятия по индивидуальным программам оздоровления лечебно-профилактической направленности;
- взаимосвязь педагогического, медицинского и психологического аспектов сохранения здоровья студентов-первокурсников;
- дозирование физических нагрузок, как одного из наиболее эффективных средств повышения работоспособности и восстановления здоровья;
- совместная физкультурно-спортивная деятельность, способствующая оптимизации межличностного общения и взаимодействия в интересах укрепления студенческого коллектива, и как следствие, усиливающая адаптационные процессы (наиболее оптимально подходят командные виды деятельности: эстафеты, подвижные игры (настольный теннис, бадминтон), совместное выполнение комплексов упражнений, терренкур по пересеченной местности и т. д.).

Анкетный опрос студентов-первокурсников СУО на вопрос: «Способствуют ли занятия по физической культуре адаптации к вузовскому обучению?», результаты распределились следующим образом: 73,7% - дали ответ «Да, способствуют»; 17,9% - ответили «Нет»; 8,4% - затрудняются ответить. Как видим, согласно анкетному опросу, занятия по физической культуре способствуют адаптации к вузовскому обучению у большинства студентов-первокурсников. Именно через занятия физической культурой происходит сотрудничество, налаживание контакта в более непринужденной обстановке. На физкультурных занятиях студенты ведут себя более естественно. Эффективность адаптационных процессов к физкультурным занятиям на первом курсе в СУО достигается

конкретным выбором методических приемов. При разработке различных комплексов физических упражнений в оздоровительных целях для студентов необходим отбор упражнений, отличающийся простотой, доступностью, индивидуальной дозировкой. Характерная черта учебных занятий - комплексное освоение основ знаний по заболеваниям, овладение двигательными действиями, связанными с ними, умениями и навыками самостоятельных занятий.

Таким образом, качество решения задач по адаптации на начальных этапах образования в вузе во многом зависит от умения правильно организовать работу с первокурсниками с ослабленным здоровьем на занятиях по физической культуре. К сожалению, при организации данного процесса не всегда учитывается степень психофизического и функционального состояния здоровья первокурсников, что в конечном итоге ведет к негативным последствиям в состоянии их здоровья и отражается на успешности обучения. Одним из решений этой проблемы является оптимизация двигательной активности студентов, посредством обучения их самостоятельному оздоровлению. А создание особой образовательной среды и благоприятного социального окружения в конечном итоге обеспечивает высокий уровень их физической и умственной работоспособности.

Список литературы.

1. Бандаков, М.П. Адаптация студентов специальных медицинских групп к учебной деятельности средствами адаптивного физического воспитания / М.П. Бандаков, И.Ю. Зыков // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2007. - № 17. – С. 100-106.
2. Савкив, Т.Г. Студенты специальной медицинской группы в образовательном пространстве московского государственного строительного университета / Т.Г. Савкив, И.М. Привалова // Вестник Тульского государственного университета. – 2015. - № 4. - С. 31-35.
3. Орехов Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.
4. Пшонка, В.И. Межличностные отношения студентов 1 курса на занятиях по физической культуре / В.И. Пшонка, И.Н. Юрченя / Дни науки – 2017: Гуманитарный вектор развития современного общества: сб. II межд. научно-практ. конф. – Макеевка: МЭГИ, 2017. – С. 279-282.
5. Усков Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния / Г.В. Усков, Е.В. Быков, А.В. Чипышев, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 17.

Кастальский О.О.
Россия Челябинск
Уральский Государственный университет физической культуры
oleg-ushu@mail.ru

ВЛИЯНИЕ УШУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: Влияние ушу на физическую подготовленность и психическое развитие детей 4-6 лет.

Ключевые слова: ушу, дети, комплексно – физическое развитие.

Kastalskii O.
Russia Chelyabinsk
Ural State University of physical culture

THE INFLUENCE OF WUSHU ON THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDRENS OF PRESCHOOL AGE

Annotation. The influence of Wushu on the physical abilities and mental education of childrens 4-6 years old.

Keywords: Wushu, children, integrated physical education.

Современная система физического воспитания, несмотря на достаточно разнообразные формы физической культуры, объем и содержание действующих программ, не всегда способствует развитию и поддержанию мотивации к занятиям различными видами спорта у детей и молодежи.

По мнению Макаридина Д. Н., это обусловлено тем, что развитие инновационных процессов часто сдерживается из-за отсутствия программно-методического обеспечения, а так же из-за того, что большинство программ сориентированы на подготовку спортивных резервов и не рассчитаны на массовое использование. Основное же количество дошкольников занимается общедоступным спортом в его базовых формах. Проблема состояния физического и психического здоровья детей является сегодня не только региональной, но и поистине глобальной [1-3]. Особую остроту она приобретает в современных российских условиях, где высокие показатели детской заболеваемости и смертности приобрели характер устойчивой и прогрессирующей тенденции. В течение последних 15 – 17 лет работники медицинских учреждений чаще обращают внимание на ослабление здоровья детей. По мнению Малахаткиной Н. Д. это связано, прежде всего, с их недостаточной физической активностью, уменьшением количества детей, оздоравливающихся в летний период, ухудшением социально-экономического положения подавляющего большинства семей, ухудшением экологической ситуации во многих регионах страны. Как считает Зацюрский В. М., проблема физического воспитания детей в настоящее время привлекает многих специалистов в связи с низкими показателями их физической подготовленности. Одним из приоритетных направлений, которое может способствовать решению проблемы состояния здоровья, являются восточные боевые искусства, сохраняющие свою значимость и привлекательность в самом широком возрастном диапазоне [5, с. 56]. Анализ специальной научно-методической литературы показал, что наличие целого ряда проблем в современном физическом воспитании заставляет все больше уделять внимание поиску и изучению технологий, стимулирующих развитие физического потенциала человека, и прежде всего детей. Богатые культурологические ценности, исторически заложенные в традиционном ушу, как части всемирно признанного направления физической культуры и спорта, могут являться основой для совершенствования и качественного наполнения физического воспитания детей.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Общее развитие и воспитание требуют особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические и нравственные стороны будущей личности. Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. В ребенке закладываются физические и психологические качества необходимы будущему спортсмену. Построение занятий с детьми на интеграции уникального наследия Китая и отечественных традиций, опираясь на современные и актуальные принципы здоровьесформирования, предполагает изучение детьми традиционного ушу, как оздоровительной и боевой системы, адаптированной к отечественной системе воспитания и расширяющей возможности сохранения здоровья детей. Сочетание традиционных и современных техник ушу, элементов восточной и отечественной культуры, игровое начало в тренировках позволяет оказывать комплексное воздействие на все аспекты развития детей. Практическая значимость использования средств ушу заключается в конструктивной возможности, позволяющей варьировать используемые для построения занятия упражнения, усложняя или упрощая их логическую цепочку в зависимости от поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Проведение занятий в игровой форме является своеобразным стержнем, на котором крепятся различные виды физкультурно-спортивной деятельности, что позволяет проводить занятия с группами дошкольников.

Применение занятий ушу действительно благоприятно влияет на воспитание физических качеств спортсменов. Это связано с тем, что, в силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к таким параметрам как гибкость, выносливость, ловкость, сила. Так же занятия ушу включают упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Занятия ушу с детьми 4–6 лет, помогают подготовить ребенка к занятиям любым видом спорта, комплексно – физически развивая организм ребенка, мотивируя его к дальнейшим спортивным достижениям.

Список литературы:

1. Быков Е.В. Психофизиологические и физиологические аспекты адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов: Монография / Е.В. Быков, А.В. Рязанцев, А.В. Чипышев и др. – Челябинск : Изд. Центр ЮУрГУ, 2010. – 159 с.

2. Быков Е.В. Мониторинг состояния здоровья учащихся младших классов и подходы к реализации здоровьесберегающих технологий / Е.В. Быков, А.В. Рязанцев, А.В. Чипышев, Е.А. Мекешкин // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 30. – №8 (267). – С. 6–8.

3. Быков Е.В. Особенности вегетативного гомеостаза лиц подросткового возраста с различным уровнем двигательной активности / Е.В. Быков, А.В. Рязанцев, М.В. Пугачева, Е.А. Мекешкин // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 32. – №28 (287). – С. 11–14.

4. Кастальский О. О. Предупреждение умственного переутомления младших школьников средствами нетрадиционной гимнастики / О. О. Кастальский. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 124 с.

5. Музруков Г. Н. Основы ушу. – М. : Издательский дом «Городец», 2006.

6. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг – тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы : метод. пособие / под ред. Г. Н. Сердюковской. – М.: МСГУФК, 2005. – 190 с.

7. Макаридин Д. Н. Экспериментальное обоснование программы по восточным единоборствам для школьников младшего возраста / Д. Н. Макаридин, Е. А. Короткова. – М.: Просвещение-пресс, 2006. – 145 с.

8. Малахаткина Н. Д. Оздоровление детей - государственная проблема / Малахаткина Н. Д. – М. : Моспресс, 2007. – 123 с.

Кенарева Л. Ф.

Россия, г. Петрозаводск

Петрозаводский государственный университет

kena08@bk.ru

ВКЛАД КАРЕЛЬСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ОБЩУЮ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО И МЕЖДУНАРОДНОГО ДВИЖЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается вклад карельских спортсменов в олимпийское и международное движение.

Ключевые слова: физическая культура, история карельского спорта, олимпийцы Карелии.

Kenareva L. F.

Russia, Petrozavodsk

Petrozavodsk State University

CONTRIBUTION OF KARLIAN ATHLETES TO THE GENERAL SYSTEM OF VALUES OLYMPIC AND INTERNATIONAL MOVEMENT

Abstract: The contribution of Karelian athletes to the Olympic and international movement is considered in the article.

Key words: Physical Culture, History of Karelian Sport, Olympians of Karelia.

Олимпийская слава страны – Олимпийские игры – вершина мирового спорта, и стремление к победам и участие в них – мечта и цель для многих миллионов спортсменов нашей необъятной многонациональной Родины. С момента участия сборной команды Советского Союза в Олимпийских играх 22 спортсмена–воспитанника карельского спорта в составе сборных команд СССР (1952–1988 гг.), объединенной команды стран СНГ (1999 г.), России (1994–2016 гг.) завоевали 8 золотых, 5 серебряных, 7 бронзовых Олимпийских медалей. Они вписали свои имена в летопись мирового и современного олимпийского движения, являясь чемпионами, призерами и участниками, выступая в две-надцати видах спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских игр: биатлон, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, скоростной бег на коньках, спортивная и художественная гимнастика, пулевая стрельба, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, баскетбол.

Всемирно известная крылатая фраза «О спорт, ты — мир!» основателя Олимпийских игр современности Пьера де Кубертена (1863–1937 гг.), автора многочисленных научных трудов о роли

физического воспитания в духовном, интеллектуальном и культурном воспитании и развитии человека, отражает цель олимпизма – поставить спорт на службу гармоничного развития человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства. Ведение человеком спортивного стиля жизни, стремление к гармонии тела, души и разума является примером воспитания этических норм и правил в обществе, взаимопонимания, дружбы и солидарности всех народов мира.

Первую олимпийскую славу Карелии в зимних Олимпийских играх принёс Заслуженный мастер спорта СССР (1956) Фёдор Терентьев (1925—1963), уроженец Медвежьегорского района Карелии, деревни Паданы. Впервые команда СССР приняла участие в VII зимних Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо (Италия) в 1956 г. Для страны Советов это было первое участие в таких соревнованиях. Команда победила в лыжной эстафете 4x10 км, и большой вклад внес наш земляк, а в гонке на 50 км ему досталась бронзовая медаль. Он был также серебряным призёром чемпионатов мира в 1954 и в 1958 г. Ещё в послевоенном 1946 году он, участник Великой Отечественной войны, стал абсолютным чемпионом «Праздника Севера» в г. Мурманске.

На следующих VIII Олимпийских зимних играх в Скво-Вэлли в 1960 г. (США) впервые в истории отечественного спорта Николай Гусаков (1934—1991 гг.), Заслуженный мастер спорта СССР (1990), становится бронзовым призёром по лыжному двоеборью. Он также являлся участником VII (1956 г., Италия) и IX Олимпийских зимних игр (1964 г., Австрия), победителем Хольменколленских игр в 1961 году. Выпускник Ленинградского военного института физической культуры (1963), работал старшим преподавателем Ленинградского высшего инженерно-технического училища имени маршала Комаровского (1964–1979 гг.).

Сергей Хлебников (1955—1999), воспитанник ДЮСШ по конькобежному спорту г. Сортавала, завоевал две серебряные медали на XIV Олимпийских играх в Сараево (1984 г., Югославия) на дистанциях 1000 и 1500 метров и был участником XIII Олимпийских игр, семикратным чемпионом мира. Он являлся членом национальной команды СССР с 1978 по 1985 гг., работал тренером в спортклубе Московского военного округа (1988–1999 гг.) [3].

Заслуженный мастер спорта России по биатлону, заслуженный работник физической культуры Республики Карелия (1995 г.) Владимир Драчёв (1966 г.р.) стал серебряным призёром XVII зимних Олимпийских игр в Лиллехаммере в 1994 г. и бронзовым призёром XVIII зимних Олимпийских игр в Нагано (Япония, 1998 г.), был участником XX зимних Олимпийских игр в Турине в 2006 г. (Италия), четырехкратный чемпион мира, семикратный призёр чемпионатов мира по биатлону, серебряный призёр Кубка мира в 2003 г., трехкратный чемпион Европы, пятикратный призёр чемпионатов Европы. Он с десятилетнего возраста начал заниматься в Республиканской детско-юношеской спортивной школе г. Петрозаводска.

Юрий Иванов – участник XIII зимних Олимпийских игр по прыжкам на лыжах с трамплина в Лейк-Плэсиде (1980 г., США), воспитанник ДЮСШ г. Сортавала. В течение шести лет являлся главным тренером сборной команды СССР, СНГ по прыжкам на лыжах с трамплина (с 1987 по 1992 гг.). На достижение поставленной цели – стать чемпионом Советского Союза у Ю. Иванова ушло семь лет, и он им стал. Мастер спорта СССР международного класса. Участвовал в трёх Олимпиадах, является десятикратным чемпионом мира, а в 1980 г. возглавил сборную команду страны по прыжкам на лыжах с трамплина как старший тренер. Спортсмены, которых тренировал Юрий Михайлович, не раз занимали призовые места на чемпионатах мира, а сам педагог вел научную работу и защитил степень кандидата педагогических наук. Заведовал кафедрой лыжного спорта на факультете физического воспитания Карельского государственного педагогического института, который успешно закончил (1974) и стал высококлассным спортсменом и тренером мирового масштаба.

Олимпийской славой страны, феноменом карельского спорта стала Заслуженный мастер спорта СССР (1987), Заслуженный мастер спорта России (1994) по лыжным гонкам, уроженка и воспитанница ДЮСШ № 1 г. Кондопога Лариса Лазутина (Птицына, 1965). Являясь пятикратной олимпийской чемпионкой, завоевала золотые медали на XVI зимних Олимпийских играх в Альбервиле (1992 г., Франция), на XVII – в Лиллехаммере (1994 г., Норвегия), три в Нагано (1998 г., Япония) на XVIII зимних Олимпийских играх. Ей присвоены звания Героя Российской Федерации (1998), Заслуженного работника физической культуры Республики Карелия (1995), Почётного гражданина Республики Карелия (1999) и города Кондопога (1998). Она награждена орденом Дружбы народов (1994) и орденом Почёта (2015). Выпускница факультета физического воспитания Карельского государственного педагогического института, одиннадцатикратная чемпионка мира, двукратная абсолютная победительница Кубка мира признана лучшим спортсменом Карелии XX века. С

2003 г. – депутат Московской областной Думы, выпускница Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации, кандидат экономических наук.

Евгения Медведева (Арбузова, 1976 г. р.) также воспитанница ДЮСШ № 1 г. Кондопога, Заслуженный мастер спорта России по лыжным гонкам, заслуженный работник физической культуры Республики Карелия, Кавалер ордена Почёта, все звания получила в 2006 г., став чемпионкой XX зимних Олимпийских игр в Турине (2006 г., Италия) в эстафетной гонке и бронзовым призёром в гонке на 15 км. Мне посчастливилось наблюдать и болеть за неё, быть её научным консультантом. В 2010 г. Е. Медведева принимала участие в Олимпийских играх в Ванкувере. Ещё в 1996 г. в 20 лет она стала победителем молодёжного первенства мира в эстафете и в 1999 г. Всемирной зимней Универсиады. Она является двукратным серебряным призёром чемпионатов мира в 2005 и 2009 гг. Депутат Законодательного Собрания Республики Карелия.

Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина получили своё признание и развитие в Карелии в г. Сортавала ещё в далёкие 60–70-е годы. Без наличия большого трамплина 20 лет подряд Сортавальская спортивная школа подготовила участников семи Олимпийских игр (1964–1984) по этим видам спорта самого высокого класса. Это М. Артюхов (1968, 1972), В. Копаев (1976), П. Коваленко (1964), Ю. Калинин (1972, 1976), Ю. Иванов, десятикратный чемпион мира, главный тренер сборной страны.

Следует отметить и уроженцев г. Петрозаводска – участников зимних Олимпийских игр – биатлониста В. Сашурина (1994, 1998, 2002), лыжника-гонщика В. Виролайнена (2002).

В последние годы (2010–2017) двоеборцы и прыгуны с трамплина в любительском спорте (ветеранском) В. Чуйкин, Ю. Калинин, Ю. Иванов, В. Кондратьев и другие ежегодно поднимаются на пьедестал почёта на первенствах мира и других международных соревнованиях. По лыжным гонкам за сборную команду России выступает и неоднократно являлась чемпионкой и призёром Кубка Мира Мастерс автор статьи (1996–2017 гг.). В международных соревнованиях зимних видов спорта в Словении в Поклюке в 2010 г. под эгидой первых зимних Олимпийских игр любителей-ветеранов завоевала три золотые медали – в командной эстафете и в индивидуальных гонках. В дальнейшем становление и развитие Карельского спорта среди молодёжи получило такое яркое и быстро растущее движение, что о нём следует не только вспоминать, но и проследить динамику восхождения наших земляков к мировой славе. Мастерство молодых карельских спортсменов – чемпионов, призёров и участников Олимпийских игр, мира, Европы, Всемирных универсиад и других международных соревнований растёт с каждым годом. В летних Олимпийских играх следует отметить легендарного Александра Баландина (1989 г.р.) по спортивной гимнастике. Как участник XXX Олимпийских игр в Лондоне (2012) занял четвертое место в упражнениях на кольцах. Двукратный серебряный призёр чемпионата мира в Антверпене (2013), трёхкратный чемпион Европы (2012, 2014 гг.). Двукратный победитель Кубка мира в упражнениях на кольцах (2009, 2010 гг.). Чемпион XXV Всемирной летней Универсиады в Белграде (2009), двукратный серебряный призёр чемпионата Европы (2011, 2012 гг.). В 2012 г. признан «Человеком Года» в Республике Карелия.

В Петрозаводске начала заниматься художественной гимнастикой Анастасия Максимова, Заслуженного мастера спорта России (2010), олимпийская чемпионка в командных групповых упражнениях в 2016 г. в Рио-де-Жанейро (Австралия). Заслуживает внимания и памяти Анатолий Демитков (1926–2005 гг.) – серебряный призёр XVI летних Олимпийских игр в Мельбурне и в Стокгольме в 1956 году. Участник XV летней Олимпиады в 1952 г. в Хельсинки (Финляндия) – первой олимпиады для сборной команды СССР по гребле на байдарках и каноэ. Участник (инвалид) Великой Отечественной войны. Был награждён орденом «Знак Почёта».

Большой вклад в развитие борьбы самбо внёс заместитель министра спорта Карелии, Заслуженный мастер спорта России, Заслуженный работник физической культуры Республики Карелия Максим Леонидович Антипов, выпускник факультета физической культуры Карельского государственного педагогического института. Сейчас выполняет значительную общественную работу и пользуется большим авторитетом среди коллег по работе и среди спортсменов различного возраста и подготовленности.

В Республике Карелия в последнее время стало уделяться большое внимание вопросам развития адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта (Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным Олимпийским играм). Специальное Олимпийское движение в Карелии начало свою деятельность в 90-е годы XX столетия. Под руководством С. Зуева в г. Петрозаводске и г. Медвежьегорске стали проводиться Зимние Специальные Олимпийские игры Евразии. К 1994 г. для лиц с ограниченными возможностями здоровья получают развитие волейбол, баскет-

бол, настольный теннис, лёгкая и тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки, скоростной бег на коньках. В настоящее время атлеты республики имеют возможность заниматься 17-ю олимпийскими видами спорта. В 1995 г. впервые команда России приняла участие во Всемирных Летних Олимпийских играх в США. В женскую сборную команды России вошли и наши карельские девушки из Салминской специальной (коррекционной) шко-лы-интерната, из петрозаводских школ № 47 и № 15.

В 2015 г. лучшим спортсменом Республики Карелия среди лиц с ограниченными возможностями здоровья был назван и награжден Трофим Алексеев – кандидат в мастера спорта по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, бронзовый призёр Первенства России по спортивному ориентированию 2015 г. Можно привести много других примеров победы над собой и соперниками. Они, проявив мужество и волю, добиваются осуществления своих целей, подтверждают, что способны развивать все свои способности для укрепления здоровья и сделать свою жизнь полезной для всех нас.

Динамика побед карельских детей с ограниченными возможностями здоровья продолжает наращивать свои темпы с 1997 г. Её рост можно проследить и с 2000–2009 гг. Огромные возможности использования физических упражнений для комплексной реабилитации, социальной интеграции, повышения качества жизни АФК и адаптивный спорт рассматривают как единство телесно-физического, интеллектуального и мировоззренческого развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формирования личности и её духовно-нравственных качеств. Разработка предложений по укреплению основополагающих принципов олимпизма как философии жизни, созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, в паралимпийском и сурдлимпийском движении является сегодня важным и необходимым.

Участие в соревнованиях лиц этой категории формирует у них сознание причастности, сопоставления себя с другими, вызывает проявление эмоций и переживаний. Так развиваются потребность и интерес, мотив к здоровому образу жизни, уверенность в своих возможностях, что является важным (если не центральным) направлением этого вида социальной практики. На Всемирных летних Олимпийских играх Специальной Олимпиады в 2007 г., приветствуя участников, В. В. Путин сказал: «Ваши достижения заслуживают самого искреннего уважения. Они показывают, какой колоссальный духовный и физический потенциал заложен в человеке, как велики его силы и возможности. Своим примером, своим отношением к жизни вы учите преодолевать трудности и никогда не сдаваться. Ведь за каждой из ваших наград — ежедневные непростые тренировки, требующие огромного упорства и полной самоотдачи». [2]

Список литературы

1. Киселев В.Ф. Олимпийцы Карелии воспитанники карельского спорта – участники Олимпийского игр / В.Ф. Киселев, А. М. Воронов, Е. Ю. Пермяков, П. И. Петров, Е. А. Шорохов; Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия; Музей истории спорта Карелии; Олимпийский совет Республики Карелия. – Петрозаводск, 2017. – 44 с.
2. Путин В. В. Одолеть кризис через развитие // Ежемесячный журнал «Стратегия России». – 2012. – № 5 (101). – С. 5–28.
3. Сортавала. С любовью к спорту / [авт. проекта: С. В. Зуев, О. А. Сергеев]. – Петрозаводск : Verso, 2015. – 120 с.

Кириллина Н.К., Алексеева И.В., Егорова Л.А.,
Россия, г.Великие Луки

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта (ВЛГАФК),
kotik-motik8917@rambler.ru

Н.А. Лизунова,
Петербургский государственный университет путей сообщения (ПГУПС)

О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МАТЕМАТИКИ И ФИЗИКИ В ВЛГАФК

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые вопросы согласованной работы преподавателей математики и физики со своевременной коррекцией рассматриваемого на занятиях материала. Возможные пути устранения трудностей, которые могут возникнуть у студентов при изучении этих дисциплин, с учетом их фактических знаний и умений.

Ключевые слова: математика, физика, совместная работа, студенты, физическая культура.

Kirillina N.K., Alekseeva I.V., Egorova L.A.,
Russia, Velikiye Luki
Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports (VLGAFC),
kotik-motik8917@rambler.ru
Lizynova N.A.,
Peterburgskij gosudarstvennyj universitet putej soobshhenija (PGUPS)

ABOUT THE JOINT WORK OF MATHEMATICS AND PHYSICS TEACHERS IN VLGAFC

Annotation. This article discusses some of the coordinated work of mathematics and physics teachers with a timely correction of material in the classroom. Possible ways to overcome the difficulties that students may encounter in studying these subjects, taking into account their actual knowledge and skills.

Keywords: mathematics, physics, collaborative work, students, physical culture.

Содержание курса физики для студентов ВЛГАФК предъявляет к их математической подготовке более высокие требования по сравнению с традиционными. Эти требования учтены новой программой и новыми учебниками математики, в которых удалось обеспечить достаточную связь курсов математики и физики. Между новой программой по математике, по которой работают студенты первого курса есть некоторая несогласованность. В связи с этим при изучении курса физики у студентов возникают определенные трудности.

В некоторых случаях в курсе физики используются математические понятия, еще не известные студентам. Иногда у них вызывают трудности выкладки, приведенные в учебнике. Эти несогласованности могут быть уменьшены за счет совместной работы преподавателей математики и физики, изучения ими программ обоих предметов, анализа учебников и методических пособий с точки зрения использования в них математического аппарата и соответствующей подготовки учащихся. Преподаватель физики на своих занятиях должен учитывать, какими фактическими знаниями и умениями владеют учащиеся. Сообщая сведения по математике, необходимые для изучения текущего материала по физике, следует учитывать и то, как этот же материал будет позже вводиться на занятиях математики. В свою очередь, преподавателю математики при изложении материала, который уже рассматривался на занятиях физики, необходимо учитывать приобретенные студентами знания на занятиях по физике. Рассмотрим возможные пути устранения трудностей, которые могут возникнуть у учащихся. Для этого выясним, какой материал из курса математики используется при изучении физики на первом курсе.

Весь материал, необходимый для изучения курса физики на первом курсе можно условно разделить на три группы:

1) Материал, который уже известен учащимся из средней школы (система координат на плоскости и в пространстве, векторы, решение систем линейных уравнений, в том числе графическим методом, понятие натуральной степени числа, графики функций, производная функции и др.).

2) Материал, который изучается на занятиях математики фактически параллельно с его использованием на занятиях физики (элементы аналитической геометрии на плоскости и в пространстве, векторной алгебры, производная и дифференциал функций и др.).

3) Материал, который изучается на занятиях математики позднее, чем он нужен на занятиях физики (интегрирование функций, дифференциальные уравнения, частные производные функции нескольких переменных).

Рассмотрим более подробно каждую из этих групп.

1) При изучении курса физики широко применяется координатный метод, векторы, решение систем линейных уравнений и др. С этими темами учащиеся ознакомились в средней школе. Работа над формированием навыков построения графиков, решения простейших задач на плоскости и в пространстве, систем линейных уравнений и др. должна быть продолжена на первом курсе, на первых занятиях математики, изучая элементы аналитической геометрии на плоскости и в пространстве, векторной и линейной алгебры. Именно этот материал вводится на первых занятиях физики. Так, например, при изучении «Кинематики», используются математические понятия: система координат на плоскости и в пространстве, вектор, проекция вектора на оси координат, сложение векторов, теорема Пифагора, решение линейных уравнений с буквенными коэффициентами, квадратных уравнений. При изучении неравномерного движения и законов движения Ньютона – график линейной и квадратной функций, квадратный корень, решение систем линейных уравнений и т.п.

Также целесообразно на занятиях математики рассматривать уравнения и системы уравнений с буквенными коэффициентами, решение которых в средней школе ограничивается рассмотрением сравнительного небольшого числа примеров. Вместе с тем в учебнике физики решаются именно такие уравнения и только в конечном выражение вместо букв подставляются их числовые выражения.

Так, например, рассмотрим задачу [1], в которой используются понятия системы координат на плоскости, вектора, проекция вектора на оси координат, тригонометрических функций, решение линейных уравнений с буквенными коэффициентами.

Задача. Лыжник при прыжке с трамплина спускается с эстакады АВ, наклоненной под углом $\alpha=30^\circ$ к горизонту. Перед отрывом он проходит небольшую горизонтальную площадку ВС, 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 $\beta=45^\circ$ с горизонтом. Определить дальность полета лыжника, пренебрегая сопротивлением воздуха.

Примечание. Дальностью полета считать длину, измеряемую от точки отрыва С до точки приземления лыжника на линии CD.

Решение. Расчетная схема – на рис.1.

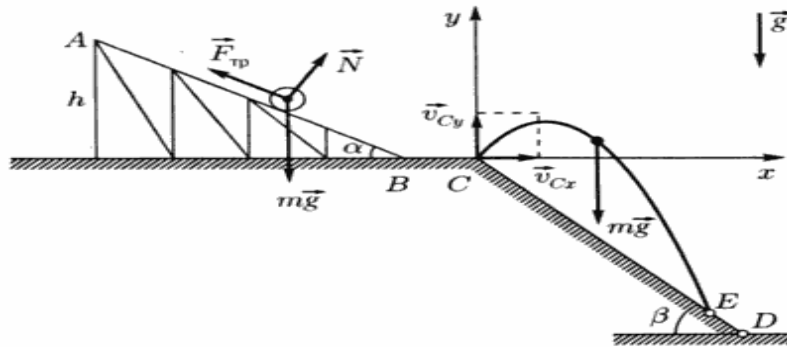


Рис.1

Для определения скорости лыжника в точке В 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 С:

$$v_{Cx} = \sqrt{2gh(1 - fctg\alpha)} \approx \sqrt{2 \cdot 9,8 \cdot 9(1 - 0,08 \cdot ctg30^\circ)} \approx 12,2 \text{ м/с}.$$

Составим уравнение движения лыжника после точки С:

$$m\ddot{x} = 0, \quad m\ddot{y} = -mg$$

Отсюда получим

$$x = v_{Cx}t, \quad y = v_{Cy}t - \frac{g}{2}t^2.$$

Уравнение траектории (параболы):

$$y = \frac{v_{Cy}}{v_{Cx}}x - \frac{g}{2} \cdot \frac{x^2}{v_{Cx}^2}.$$

Точка приземления лыжника (точка E) имеет координаты x_1 и y_1 , связанные соотношением $y_1 = -x_1$, так как участок CD наклонен под углом $\beta = 45^\circ$. Подставим их в уравнение траектории:

$$-x_1 = \frac{v_{Cy}}{v_{Cx}} \cdot x_1 - \frac{g}{2} \cdot \frac{x_1^2}{v_{Cx}^2}.$$

$$\Rightarrow x_0 = \frac{2v_{Cx}^2}{g} \left(1 + \frac{v_{Cy}}{v_{Cx}}\right) \approx \frac{2 \cdot (12,3)^2}{9,8} \left(1 + \frac{1}{12,3}\right) \approx 33,5 \text{ м}.$$

Дальность полета

$$CE = \frac{x_0}{\cos 45^\circ} \approx 33,5 \cdot \sqrt{2} \approx 47,4 \text{ м}.$$

Очень важно, чтобы преподаватель физики тщательно анализировал трудности студентов, связанные с использованием математического аппарата, выявлял их причины, так как во многих случаях эти трудности связаны с разными подходами к объяснению того или иного вопроса [2]. Выработка единого подхода поможет снять эти трудности. С этой целью необходимо изучаемый материал обсуждать преподавателям математики и физики совместно.

2) Изучение на занятиях математики ряда вопросов проходит почти параллельно с использованием этого же материала на занятиях физики. Здесь большое внимание должно уделяться тому, чтобы к моменту использования его на занятиях физики он был бы рассмотрен на занятиях математики. Это обеспечит правильное математическое толкование рассматриваемого вопроса и позволит более рационально использовать время занятий физики.

Одним из обязательных условий согласованного изучения материала во времени является совместное планирование занятий при разработке РПД, отвечающей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта профессионального образования к профессиональной подготовке бакалавров по направлениям: 49.03.01 – Физическая культура, 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3) Значительно сложнее обстоит дело с изучением в курсе физики материала, опирающегося на математические понятия, не подготовленные курсом математики. Здесь следует рекомендовать совместный разбор преподавателями математики и физики целесообразных путей его введения.

Например, при изложении материала «Динамика» необходимы понятия дифференциального уравнения, умения интегрирования функций. Эти знания необходимо дать студентам на занятиях физики, но так, чтобы не пришлось обучающимся «переучивать» на занятиях математики. Наглядно это можно увидеть из решения следующей задачи [1]: Задача. Шайба массы $m = 50$ г находится у верхнего конца длинного вертикально расположенного неподвижного стержня (рис.2). В начальный момент времени $t_0 = 0$ шайбу без толчка отпустили, а стержень начали поднимать вертикально вверх с постоянным ускорением $a = 2$ м/с². При скольжении шайбы со скоростью \vec{v} относительно стержня, на шайбу будет действовать диссипативная сила трения $\vec{F}_{\text{тр}} = -k\vec{v}$, где $k = 2,5 \cdot 10^{-2}$ кг/с. На каком расстоянии от исходной неподвижной точки O окажется шайба в момент времени $t = 1$ с? Указать, где в этот момент будет находиться шайба: выше или ниже точки O . Принять $\vec{g} = 10$ м/с².

Решение. Перейдем в неинерциальную систему отсчета, в которой стержень будет неподвижен. Будем считать, что в этой системе шайба движется вниз со скоростью \vec{v}' . В эту же сторону направлены сила инерции $\vec{F}'_{\text{ин}} = -m\vec{a}$ и сила тяжести $m\vec{g}$, действующие на шайбу. Уравнение динамики для шайбы имеет вид (в проекции на вертикальную ось)

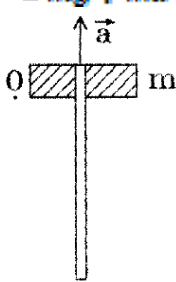
$$m \frac{dv'}{dt} = mg + ma - kv'$$


Рис.2

Разделяя переменные в этом уравнении и интегрируя, получаем

$$\int_0^{v'} \frac{dv'}{mg + ma - kv'} = \int_0^t \frac{dt}{m}$$

Отсюда находим $v' = m(g + a)/k(1 - e^{-(kt/m)})$.

Возвратимся теперь в неподвижную систему отсчета, в которой стержень движется вверх со скоростью $\vec{v}_0 = \vec{a}t$. В этой системе шайба будет двигаться относительно точки O вниз со скоростью $\vec{v} = \vec{v}' - \vec{a}t$ и за время t пройдет расстояние

$$l = \int_0^t v dt = \frac{m(g + a)}{k} \int_0^t (1 - e^{-\frac{kt}{m}}) dt - \frac{at^2}{2} = t + \frac{m^2(g + a)}{k^2} \left(e^{-\frac{kt}{m}} - 1 \right) - \frac{at^2}{2} = 4,11 \text{ м.}$$

Положительный знак в ответе указывает на то, что шайба опустится вниз относительно точки O .

В данной статье рассмотрены лишь некоторые вопросы согласованной работы преподавателей математики и физики. Из вышеизложенного видна вся серьезность и важность затронутой проблемы и необходимость ее решения совместными усилиями.

Список литературы

1. Мещерский И.В. Задачи по теоретической механике: Учебное пособие. 50-е изд., стер. / Под ред. В.А. Пальмова, Д.Р. Меркина. - СПб. : Лань, 2010. - 448 с.
2. Силинг, М.И. Как учиться с толком для карьеры и удовольствием для себя. Учебное пособие. / Под ред. А.В. Поляковой. – М.: Логос, 2006. – 162 с.

Кириллова Я. В.
Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
yana082010@mail.ru

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО), КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Kirillova Ya. V.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Education
yana082010@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной в настоящее время теме – готовности учащихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Внедрение ГТО в школах имеет первостепенное значение, поскольку ранняя пропаганда здорового и спортивного образа жизни создает положительную мотивацию у школьников. Представлены результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся старших классов 16-17 лет, принявших добровольное участие в выполнении V ступени комплекса ГТО. Выявлен актуальный уровень развития основных физических качеств юношей и девушек.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, результаты нормативов комплекса ГТО, учебная деятельность, физическая подготовленность учащихся.

PERFORMANCE OF STANDARDS OF READY FOR LABOUR AND DEFENCE COMPLEX (RLD) AS IMPORATNAT PART OF MODERN EDUCATION

Abstract. The article is devoted to currently topical subject – readiness of students for taking the standards of All-Russian physical cultural sport complex Ready for Labour and Defence (RLD). RLD implementation in schools is of major importance, because early propaganda of healthy sporting lifestyle creates school children positive motivation. The results of survey of physical preparedness of senior school children aged 16-17, who have taken part in performing of stage V of RLD complex voluntary, are presented. Current level of development of basic physical characteristics of young people is revealed.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, results of Ready for Labour and Defence complex standards, educational activity, physical preparedness of students.

Одной из актуальных задач государственной политики в настоящее время является создание для учащейся молодежи необходимых условий по поддержанию и укреплению общего состояния здоровья, занятий физической культурой, физического совершенствования, формирование готовности к выполнению норм комплекса ГТО. В Российской Федерации сформирована законодательная база, определяющая основные направления работы образовательной организации в области формирования и укрепления здоровья школьников и обучающейся молодежи. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. [4] и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть – 40 %, а среди обучающихся – 80 % [6]. Для решения данной задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической

культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) [7]. Данный указ предусматривает определение понятия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения.

Комплекс ГТО способствует повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплению здоровья, улучшению благосостояния и качества жизни российских граждан, а также гармоничному и всестороннему развитию личности, формированию потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности. Это можно объяснить тем, что всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладная подготовка личности способствует более эффективной трудовой деятельности и более активному и творческому участию в общественной жизни нации. В современных условиях повсеместной автоматизации и интенсификации производства значительно возрастают требования к физической подготовленности работников для успешной трудовой деятельности и сохранения здоровья [5].

Разработанные нормативы физической подготовленности являются своеобразным запросом государства, адресованным, в первую очередь, образовательным учреждениям различного уровня, выполнение норм комплекса ГТО должно стать частью образовательного процесса учащихся всех возрастов. Виды испытаний комплекса ГТО призваны объективно выявить уровень развития основных физических качеств учащихся: силы, выносливости, быстроты, гибкости и т. д. В этой связи, в первую очередь, встает вопрос о соответствии уровня физической подготовленности старшеклассников, предъявляемым требованиям. Важно отметить, что в этом возрасте много времени уделяется интеллектуальной работе, подготовке к сдаче выпускных экзаменов, а занятия физической культурой могут отходить на второй план. Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки, в результате нерационального планирования учебной нагрузки, может способствовать возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что в конечном итоге может приводить к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам и различным соматическим заболеваниям [1-3]. Кроме того, у юношей этот возраст связан с подготовкой к обязательной службе в вооруженных силах России.

Целью нашего исследования является выявление физической готовности учеников старших классов к сдаче норм ГТО.

Исследование проводилось в период с сентября по октябрь 2016 года на базе «Многопрофильного лицея №1» г. Магнитогорска. Всего в тестировании приняли добровольное участие 114 учащихся 16-17 лет: 68 девушек и 46 юношей. Для определения уровня физической подготовленности были использованы нормативы Комплекса ГТО V ступени («Сила и грация»). Она содержит испытания на определение уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости молодых людей.

Тестирование включало в себя следующие испытания:

1) Обязательные испытания (тесты): бег на 100 м, бег на 2 км, подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

2) Испытания (тесты) по выбору: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Анализ тестирования показал следующие результаты:

Бег 100 м служит показателем для определения скоростных способностей. Большинство юношей – 80,5% и девушек – 79,4% справились с нормативом. Среднее значение в группе девушек составило – 17,2 сек ± 1,6 сек, что соответствует нормативу на серебряный значок. В группе юношей средний результат составил – 14,1 сек ± 1,05 сек, что также заслуживает уровня серебряного знака. Бег на 2 км является испытанием, направленным на определение уровня развития общей выносливости. Данное испытание показало самый большой процент неудовлетворительных результатов в обеих группах. Так, практически половина юношей – 40,3% и девушек – 40,2% оказались неспособны сдать норматив для получения значков. Результаты по данному показателю распределились следующим образом: 20,6% девушек и 30,4% юношей выполнили норматив на золотой знак, 32,4% и 17,4% – на серебряный и 5,9% и 10,9% на бронзовый девушек и юношей соответственно. Полученные результаты в данном испытании не могут не настораживать, т. к. проявление общей выносливости напрямую связано с функциональными возможностями таких жизненно-важных систем организма как сердечно-сосудистой и респираторной.

Далее следовал тест на развитие силовых способностей: для юношей – подтягивания из виса на высокой перекладине, для девушек – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В данном случае результаты оказались следующими: большинство девушек – 86,8% сдали норматив на золотой знак. Однако, значительное количество юношей – 60,9% не смогли достигнуть минимально необходимого результата на бронзовый знак. Также у юношей в этом нормативе выявился самый низкий процент, среди всех испытаний, сдавших на золотой значок – 19,6%.

Следующим испытанием (тестом) являлся наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами с гимнастической скамьи, свидетельствующий о развитии гибкости. Абсолютно все девушки справились с испытаниями на различные уровни значков, при этом среднее значение данного показателя составило – 19,7 см ± 4,7см, что соответствует нормативу на золотой знак. Среди юношей не смогли пройти тест – 32,6% испытуемых, 39,1% – показали результат на золотой значок, 21,7% – на серебряный и 6,5% – на бронзовый. Результаты теста «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показывают уровень развития скоростно-силовых способностей. Здесь и у юношей, и у девушек был выявлен самый низкий процент результатов на золотой значок – 19,6% и 20,6% соответственно. Среднее значение показателя у юношей составило – 209 см ± 20,1 см, у девушек – 169,6 см ± 16,6, что в обеих группах соответствует уровню бронзового значка. Последним тестом был подъем туловища из положения лежа на спине за 60 сек. С его помощью определяется уровень развития силовой выносливости. Это испытание оказалось самым успешным как у юношей, так и у девушек: на золотой значок сдали – 97,8% и 97,1% соответственно. Все остальные учащиеся сдали норматив на серебряный значок.

Таблица 1 – Результаты тестирования по нормативам комплекса ГТО среди девушек 10-11 классов

| Виды испытаний | Золотой знак, % | Серебряный знак, % | Бронзовый знак, % | Не сдали норматив, % |
|--|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| Бег 100 м | 27,9 | 35,3 | 16,2 | 20,6 |
| Бег 2 км | 20,6 | 32,4 | 5,9 | 41,2 |
| Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу | 86,8 | 5,9 | 1,5 | 5,9 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | 83,8 | 11,8 | 4,4 | 0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 20,6 | 38,2 | 22,1 | 19,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек | 97,1 | 2,9 | 0 | 0 |

Таблица 2 – Результаты тестирования по нормативам комплекса ГТО среди юношей 10-11 классов

| Виды испытаний | Золотой знак, % | Серебряный знак, % | Бронзовый знак, % | Не сдали норматив, % |
|--|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| Бег 100 м | 45,7 | 23,9 | 10,9 | 19,6 |
| Бег 2 км | 30,4 | 17,4 | 10,9 | 41,3 |
| Подтягивания из виса на высокой перекладине | 19,6 | 13 | 6,5 | 60,9 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | 39,1 | 21,7 | 6,5 | 32,6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 19,6 | 34,8 | 15,2 | 30,4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек | 97,8 | 2,2 | 0 | 0 |

Таким образом, результаты тестирования показали достаточно высокий уровень подготовленности старшеклассников к сдаче норм ВФСК ГТО (V ступень). В ходе проведенного исследования в группах учащихся выявлены как сходства, так и различия. Так, в группе девушек определяется направленность на скоростно-силовые качества, силовую выносливость мышц плечевого пояса и передней поверхности туловища, а также гибкость. В группе юношей, отмечается усиление направленности на скоростные способности, силовую выносливость мышц передней поверхности туловища, однако, сила мышц верхних конечностей у большинства испытуемых недостаточно развита. Результаты теста «бег на 2 км» у девушек и юношей показали достаточно низкий уровень, что может свидетельствовать о недостаточном развитии качества общей выносливости в обеих группах старшеклассников. На наш взгляд, для подготовки учащихся к достижению более высоких результатов сдачи норм Комплекса ГТО необходимо совершенствование их физической подготовки, раз-

работка и использование новых средств и методов занятий и внедрение их в учебный процесс. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе школы выступают как средство социального становления старшеклассников, активного развития их индивидуальных и будущих профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства. В силу своей специфики комплекс ГТО способствует не только развитию физических качеств обучающихся, формированию ценностного отношения к своему здоровью, соблюдению режима двигательной активности, но и обладает огромным воспитательным потенциалом в образовательном процессе, выступающим одним из механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Список литературы

1. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 46.
2. Быков Е.В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Е.В. Быков, М.В. Егоров, Л.В. Смирнова и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2004. – № 3. – С. 60-63.
3. Быков Е.В. Мониторинг психофизиологического и физического развития учащихся участников интеллектуально-игрового всеобуча / Е.В. Быков, С.В. Маценко, К.А. Кашицина и др. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – №1. – С. 19-32.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». URL: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf> (дата обращения: 10.03.2017).
5. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в вузе : учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. – Тамбов : Изд-во ФГБОУ ВПО ТГТУ, 2015. – 80 с.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 10.03.2017).
7. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (дата обращения 20.02.2017).

Киэлевяйнен Л. М.
Россия г. Петрозаводск
Петрозаводский государственный университет
kielev@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВСФК ГТО В УСЛОВИЯХ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье представлен проект реализации тьюторского сопровождения студентами Института физической культуры, спорта и туризма ВСФК ГТО в образовательные процессы школы и вуза. Решение данной задачи предполагается в период прохождения педагогической практики, с условием привлечения всех участников процесса реализации ВСФК ГТО: преподавателей и студентов вуза, учителей физической культуры и сотрудников Центра тестирования. Представлены этапы реализации данного проекта, критерии и компоненты готовности студентов – тьюторов к реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в школьной среде.

Ключевые слова: тьюторское сопровождение, ВСФК ГТО, педагогическая практика, физкультурно-образовательный процесс, физическая подготовка.

Kielevyainen L. M.
Russia Petrozavodsk
Petrozavodsk State University

ORGANIZATION OF TUTOR SUPPORT OF GTO PROGRAM IN CONDITIONS OF PEDAGOGICAL PRACTICES IN THE UNIVERSITY

Annotation. The article presents a project for the implementation of tutorial support by the students of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the GTO program in the educational processes of the school and university. The solution of this task is expected during the period of pedagogical practice, with the condition of involving all participants in the process of implementing the GTO program: teachers and students of the university, teachers of physical culture and staff of the Testing Center. The stages of implementation of this project, the criteria and components of readiness of students - tutors for the implementation of the GTO program in the school environment are presented.

Key words: tutor support, GTO program, pedagogical practice, physical education and educational process, physical training.

Выполнение норм ВФСК ГТО для каждого учащегося является как подтверждением хорошей физической формы и уровня развития физических качеств, так и одним из средств достижения определенной жизненной цели не только в период обучения в школе, но и в процессе становления и развития профессиональной деятельности. Одним из эффективных средств для успешной реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в школьной среде является деятельность студента - тьютора в период прохождения педагогической практики.

Возможность организации тьюторского сопровождения в Институте физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета предоставляется во время педагогической практики студентов 3-го курса направления подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура, которая проходит в течение трех недель - четырех недель в пятом и шестом семестрах в образовательных организациях (школах) г.Петрозаводска. Деятельность студента - тьютора по подготовке школьников к выполнению норм ГТО осуществляется в процессе учебной и внеклассной работы и направлена на подготовку обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО, приобретение знаний и умений в области физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, организацию и непосредственное выполнение школьниками норм ВФСК ГТО по окончании сроков педагогической практики. Результатом данной деятельности будет являться педагогическое и методическое сопровождение реализации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательную организацию и выполнение обучающимися норм ГТО.

Уникальность проекта состоит в его функциональности, системности, в мотивационно-коммуникативной составляющей, которая базируется на формировании профессионально-педагогических коммуникативных качеств личности будущего учителя физической культуры. Одним из ключевых факторов успеха будет являться создание в молодежной образовательной среде атмосферы педагогического общения школьников и начинающих специалистов - тьюторов, так называемого общения «на одной волне», которое будет способствовать привлечению обучающихся к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Целью проекта является внедрение модели организационно-методического сопровождения реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях в условиях педагогической практики студентов направления подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

Задачи:

1. формирование профессиональных компетенций у студентов, участвующих в реализации мероприятий по реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях;
2. организация конструктивного взаимодействия Института физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ, организаций общего среднего образования и Муниципального центра тестирования по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в городе Петрозаводске в вопросах реализации проекта;
3. в период прохождения педагогической практики, реализация серии мероприятий, направленных на укрепление здоровья, овладение жизненно-важными умениями и навыками, повышение двигательной активности обучающихся, подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
4. выполнение нормативов ВФСК ГТО учащимися образовательных организаций г.Петрозаводска, участвующих в проекте.

Основной контингент участников проекта составляют студенты 3 курса направления подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», профессорско-преподавательский состав Института физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ, учащиеся общеобразовательных организаций, учителя физической культуры образовательных организаций, Муниципальный центр тестирования по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Для реализации данного проекта существ-

вуют достаточные ресурсы, т.к. с 2015 года Петрозаводский государственный университет выступает оператором по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» в Республике Карелия. В качестве оператора ПетрГУ ведет систематизацию и учет данных, организует проведение весеннего и осеннего этапов фестиваля ГТО на своих спортивных площадках, а также осуществляет подготовку в системе дополнительного образования специалистов в сфере физической культуры, руководителей центров тестирования, судей, волонтеров и тьюторов. Соревнования по сдаче нормативов ГТО проходят на специально оборудованных площадках спортивного комплекса Петрозаводского государственного университета. На базе ПетрГУ проводятся тесты по плаванию в бассейне "Онега", стрельбе из пневматической винтовки, метанию спортивного снаряда, беговой программе, а также подтягиванию на перекладине, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу, подъему гири, подъему туловища, наклонам вперед и прыжкам в длину с места. По содержанию проект состоит из двух модулей – теоретико-методического и практического. Реализация теоретико-методического модуля осуществляется на учебных дисциплинах профильного направления: «Теория и методика физической культуры и спорта, «Правовые основы». На установочной конференции выявляется степень готовности студентов к реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в школьной среде по наличию сформированности когнитивного мотивационно-ценностного операционного коммуникативно-деятельностного компонентов, составляется план мероприятий с рекомендациями по выполнению. В таблице 1 представлена дорожная карта реализации проекта.

Условия реализации проекта:

1. использование технологий интерактивного обучения, направленного на формирование профессиональных компетенций тьютора ГТО;

2. применение современных методик, способствующих формированию здорового образа жизни школьника, развитию физических качеств, осмыслению сущности ВФСК ГТО;

Таблица 1 – Дорожная карта проекта - Student – тьютор – ГТО

| | |
|---|--|
| 1. Теоретико-методический модуль (32 часа). | |
| Обучающий курс «Тьютор ВФСК ГТО» (теоретико-методические основы подготовки школьников к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО) | |
| Содержание | История возникновения и развитие ВФСК ГТО. 2 часа |
| | ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания молодежи. 6 часов |
| | ВФСК ГТО в системе образования как программная и нормативная основа системы физического воспитания обучающихся образовательных организаций в урочной форме и в системе дополнительного образования. Школьные спортивные клубы как инструмент подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Организация просветительской и агитационной работы с молодежью. Средства и методы пропагандистской работы по продвижению ВФСК ГТО |
| | Основы развития физических качеств. 6 часов |
| | Специальная физическая подготовка школьников для выполнения нормативов и требований ВФСК ГТО. |
| | Организация внеклассной физкультурно-спортивной работы в школе. 4 часа |
| | Деятельность школьного спортивного клуба, организация и проведение массовых физкультурно-спортивных праздников и соревнований, работа спортивных секций. |
| | Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО. 6 часов |
| Положение ВФСК ГТО. Цели, задачи и принципы ВФСК ГТО. Содержание и структура ВФСК ГТО. План мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО. Центры и места тестирования населения, организация работы. Нормативно-правовые аспекты организации физкультурно-спортивной работы по реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях. | |
| Государственные требования к уровню подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО. 8 часов | |
| Порядок организации и проведения тестирования школьников в рамках ВФСК ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности школьников при выполнении нормативов ВФСК ГТО. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО, виды испытаний. Методические рекомендации по организации проведения и технике выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Физкультурные и спортивные мероприятия ВФСК. Вариативные программы ВФСК ГТО. Таблицы оценки результатов. | |
| Испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью | |

Продолжение таблицы 1

| Критерии готовности студентов | когнитивный компонент | Мотивационно - ценностный компонент | операционный компонент | коммуникативно - деятельностный компонент |
|---|--|---|---|--|
| – тьюторов к реализации ВФСК ГТО в школьной среде | сформированность знаний о сущности процесса физического воспитания школьников, ориентированного на выполнение нормативных требований ВФСК ГТО | стремление проводить подготовку обучающихся к сдаче нормативных требований ВФСК ГТО, осознание значимости данного вида деятельности для обучающихся | организационные умения по выстраиванию процесса подготовки и выполнения школьниками нормативных требований ВФСК ГТО | умения выстраивать с обучающимися педагогическое взаимодействие в процессе подготовки и выполнения школьниками нормативных требований ВФСК ГТО |
| 2. Практический модуль | | | | |
| Практическая деятельность студентов - тьюторов ГТО в рамках педагогической практики в общеобразовательных организациях (школах) | | | | |
| 5 семестр, 4 недели Сентябрь-октябрь | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение информационно-разъяснительной кампании (создание школьного стенда ВФСК ГТО, создание группы с соц.сети, проведение бесед в рамках классного часа); 2. Подготовка учащихся к выполнению норм ГТО в рамках уроков по физической культуре; 3. Экскурсия в Муниципальный центр тестирования по выполнению нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО) в городе Петрозаводске 4. Организация школьной секции ГТО; 5. Проведение внутришкольных соревнований ГТО; 6. Осуществление контроля динамики развития физических качеств и показателей нормативов ВФСК ГТО. | | | |
| 6 семестр 3 недели Апрель | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка коллективной заявки о прохождении медицинского допуска обучающихся к сдаче норм ГТО 2. Регистрация обучающихся на сайте ВФСК ГТО, 3. Сопровождение обучающихся в центр тестирования и контроль выполнения нормативов ГТО 4. Подготовка аналитического отчета о результатах тьюторской деятельности внедрения ВФСК ГТО в образовательную организацию: количество выполнивших нормативы ГТО, анализ физической подготовленности обучающихся, рекомендации участникам проекта на следующий год. | | | |

3. организация конструктивного взаимодействия всех участников процесса внедрения модели организационно-методического сопровождения реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях;

4. проведение регулярной диагностики и поэтапной коррекции процесса реализации проекта.

Реализация данного проекта позволит усилить меры, направленные на конкретную помощь учителям физической культуры, организаторам внеклассной спортивно-массовой работы и сотрудникам Центров тестирования в работе по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения Российской Федерации.

Список литературы:

1. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Одобрена совместным заседанием Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г.

2. Овчинников Ю. Д. Организация деятельности тьютора в системе образования, научное обеспечение системы повышения квалификации кадров / Ю. Д. Овчинников. // Издательство: Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования (Челябинск). – 2014. – 4 (21). – С. 83-87.

3. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года N 1165-р // Информационно-правовая система Законодательство России. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/ips/>.

4. Приказ министра спорта от 1 февраля 2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

5. Синявский Н. И. Проектирование модели деятельности тьютора в условиях реализации ВФСК ГТО в образовательном учреждении / Н. И. Синявский. и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Л. – 2016. – 4 (134). – С. 256-260.

6. Уваров В. А. Научные и организационно-методические основы экспериментального внедрения комплекса ГТО / В. А. Уваров. // Сборник докладов «Россия – спортивная держава. Международный спортивный форум». Чебоксары, – 2014. С. 111-118.

7. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

Койносов Ал.П., Койносов Ан.П., Губина А.Е., Байгиреев А.У., Яковин А.В.
Россия, г. Ханты-Мансийск, г. Тюмень
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия
koinosov@yandex.ru
Тюменский государственный медицинский университет

СОМАТО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА С РАЗЛИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ РЕЖИМОМ

Аннотация. Полученные результаты антропометрических исследований детей коренных народов Севера позволяют утверждать, что на физическое развитие и функциональное состояние растущего организма значительное влияние оказывает выполняемый двигательный режим.

Ключевые слова: дети, двигательный режим, физическое развитие.

Koynosov Al.P., Koynosov An.P., Gubina A.E., Baigireev A.U., Yakovin A.V.
Russia, Khanty-Mansiysk, Tyumen
Khanty-Mansiysk State Medical Academy
koinosov@yandex.ru
Tyumen State Medical University

SOMATO-BIOLOGICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF INDIGENOUS NARODES OF THE NORTH WITH A DIFFERENT ENGINE REGIME

Annotation. The results of anthropometric studies of indigenous children of the North suggest that the physical development and functional state of a growing organism is significantly influenced by the motor regime being performed.

Key words: children, motor state, physical development.

В последние годы все актуальнее становится проблема повышения биологической надежности детского организма, что связано с поиском средств и методов расширения диапазона физиологических резервов организма. Только при этом условии можно повысить работоспособность и умственную деятельность человека, устойчивость его к воздействию социальных и экологических факторов XXI века. Увеличение резервных возможностей растущего организма возможно при согласованности адаптивных реакций отдельных органов и систем, способствующие высокой резистентности организма. В настоящее время при оценке морфофункционального состояния детского организма, определения его резервов, степени адаптации его к различным факторам, основное внимание уделяется исследованию опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Это позволяет более правильно оценивать формирование основных функциональных систем растущего организма и целенаправленно ими управлять [1, 2, 4-7, 11, 12, 16].

Для повышения биологической надежности и формирования резервных возможностей растущего организма необходима оптимальная норма двигательной активности. К сожалению, эти представления не нашли должного отражения в развитии современной северной медицины. Иссле-

дование влияния различных режимов двигательной активности на растущий организм детей-северян позволяет более эффективно решать задачи правильного дозирования физических нагрузок, в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья детей ХМАО-Югра [8, 10, 14]. Установлено, что двигательная активность является неотъемлемым и сложным комплексом поведения человека, зависящим от биологических и внешних факторов. Двигательная деятельность постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на сохранение и восстановление функционального состояния органов и систем, а также уровень дееспособности организма в целом. Многочисленные работы показывают, что в процессе выполнения двигательной активности организм адаптируется к факторам внутренней и внешней среды, формируются структурные и энергетические резервы, которые способствуют защите индивидуального здоровья [3, 9, 13, 17]. К сожалению, одной из характерных черт современной молодежи является уменьшение выполнения объемов двигательной активности, а снижение мышечных затрат сочетается с нервно-психическими перегрузками. Все это дает основание заключить, что вопросы о влиянии двигательной деятельности на рост и развитие организма современных детей-северян чрезвычайно важны и должного внимания пока не получили. Мы предполагаем, что исследования влияния различных режимов двигательной активности на организм детей-северян будут способствовать развитию региональной профилактической медицины.

Перед нами была поставлена цель: выявить особенности физического развития детей коренных народов Севера с различным двигательным режимом. Обследование детей проводили на базе муниципальных образовательных учреждений и спортивных школ ХМАО-Югры. При проведении исследования нами учитывались антропометрические показатели физического развития (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки), расчеты компонентного состава тела (жировой компонент, мышечный компонент, костный компонент), физиометрические показатели системы кровообращения (систолическое и диастолическое артериальное давление, показатель двойного произведения) и дыхания (жизненная емкость легких, должная жизненная емкость легких, жизненный индекс). В исследование принимали участие мальчики и девочки в возрасте от 11 до 18 лет. Всего было обследовано по комплексной программе 677 детей, которые являлись представителями коренных народов Севера (ханты). Все обследуемые распределялись по возрастным, половым группам и выполняемому режиму двигательной активности. Полученные антропометрические показатели заносились в протоколы и компьютерный банк данных. Изучение антропометрических показателей в особенностях морфотипа обследуемых мужчин проводилось по единой методике и техническому исполнению (Мартиросов Э.Г., 1982). Антропометрические данные обработаны статистически, с использованием пакетов компьютерных программ.

Антропометрические исследования выявили влияние возрастнo-половых особенностей и занятий спортом на физическое развитие детей. Наши данные показывают, что физическое развитие детей-северян формируется по общебиологическим закономерностям, а также под влиянием возрастных, половых и этнических особенностей, выполняемого режима двигательной активности. Фракционирование массы тела по количественной оценке жирового, мышечного и костного компонентов позволило объективно характеризовать реакцию растущего организма на выполняемую физическую нагрузку. Расчеты компонентного состава массы тела выявили высокие цифры жирового компонента у детей с низкой двигательной активностью, тогда как показатели мышечного и костного компонентов наиболее выражены среди юных спортсменов. Следовательно, высокая двигательная активность формирует пластические резервы, которые способствуют выполнению больших физических нагрузок и повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятной природно-климатической среды Севера. Показатели системы кровообращения позволяют установить степень функциональной устойчивости организма детей к окружающей среде и двигательному режиму. Исследование физиометрических показателей системы кровообращения позволяет установить уровень функциональных возможностей растущего организма на отдельных этапах развития и степень готовности к выполнению физических нагрузок. Физиометрические показатели дыхательной системы в период 11-18 лет интенсивно возрастают, особенно среди спортсменов. Среди детей с низкой двигательной активностью функциональное состояние дыхательной системы характеризуется низкими цифрами. У юных спортсменов величина жизненной емкости легких и жизненного индекса отражает высокие функциональные резервы дыхательной системы.

Таким образом, у детей с низкой двигательной активностью не имеется качественной дифференцировки показателей физического развития и функциональных систем, что может отразиться в снижении устойчивости растущего организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Высокий двигательный режим формирует оптимальное морфофункциональное развитие и соз-

даются значительные функциональные резервы, которые помогают растущему организму противостоять воздействию суровых климатических условий и высоких физических нагрузок. Следовательно, антропометрические показатели детей-северян характеризуются возрастными и этническими особенностями, а также выполняемым двигательным режимом. В условиях Севера высокий двигательный режим способствует возрастной морфофункциональной перестройке организма детей, значительно улучшает показатели физического развития, увеличивает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Список литературы:

1. Алексеенко Т.И. Физическая активность школьников и методы диагностики функциональных возможностей и физического развития /Т.И. Алексеенко // Матер. IV Всерос. съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – М., 2002. – С.16.
2. Баранов А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков /А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал – 2000. - №5. – С. 5-12.
3. Бушева Ж.И. Адаптация сердечно-сосудистой системы младших школьников с различной двигательной активностью в условиях Среднего Приобья /Ж.И. Бушева // Научные труды 1 съезда физиологов СНГ. – М., 2005. – Т.2. – С. 223.
4. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 46.
5. Быков Е.В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Быков Е.В., Егоров М.В., Смирнова Л.В. и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета, 2004. — №3. — С. 60- 63.
6. Гребнева Н.Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири /Н.Н. Гребнева, А.В. Петров, Т.В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4. - Приложение 1. – С. 159.
7. Жвавый Н.Ф. Соматотипологические особенности коренных народов Севера /Н.Ф. Жвавый, П.Г. Койносов, С.А. Орлов, А.П. Койносов // Морфология. - 2009. – Т.136., №4. – С. 56-57.
8. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека /Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3. – С. 10-13.
9. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере. /А.П. Койносов. Монография. Шадринск, 2008. – 177 с.
10. Койносов П.Г. Влияние двигательной активности на морфофункциональные показатели организма учащихся общеобразовательных школ /П.Г. Койносов, Н.В. Толстикова, А.П. Койносов, В.Б. Музалева, З.М. Максимова // Физическая культура, спорт и здоровье: состояние и перспективы совершенствования: материалы межрегиональной конференции. – Тюмень, 2003. – С. 64-67.
11. Койносов П.Г. Рост и развитие детей коренного населения Югры /П.Г. Койносов, С.В. Соловьев, А.П. Койносов // Актуальные проблемы морфологии: сб. работ. – Красноярск, 2006. – В.5. – С. 76-78.
12. Кучма В.Р. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях /В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // Российский педиатрический журнал. – 2008. - №2. – С.47-49.
13. Литовченко О.Г. Сравнительный анализ динамики тотальных размеров тела школьников и студентов Среднего Приобья /О.Г. Литовченко // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни : матер. Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 125-127.
14. Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития /В.И. Лях. - М.:Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
15. Мартиросов Э.Н. Методы исследования в спортивной антропологии /Э.Н. Мартиросов.- Л.:ФиС, 1982. – 199 с.
16. Нифонтова О.Л. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников- коренных жителей Ханты-Мансийского автономного округа /О.Л. Нифонтова // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: мат. Всерос. конф. - Сургут, 2008. – С. 175-176.
17. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты /А.Г. Щедрина. – Новосибирск: ООО«Альфа-Виста», 2007. – 144 с.

Койносов Ан.П., Койносов Ал.П., Байгиреева Г.У., Мокерова Н.А., Конева Е.В.
 Россия, г. Тюмень, г. Ханты-Мансийск
 Тюменский государственный медицинский университет
 Ханты-Мансийская государственная медицинская академия
 koynosov@yandex.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ

Аннотация. Получены новые знания по индивидуально-типологическим особенностям юношей с низким и высоким двигательным режимом. Показано, что выполнение неодинаковых объемов двигательной активности влияет на развитие соматического типа и уровень морфофункциональных резервов организма юношей.

Ключевые слова: соматотип, юноши, двигательный режим.

Koynosov An,P., Koynosov Al.P., Baigireyeva G.U, Mokerova N.A, Koneva Ye.V.
 Russia, Tyumen, Khanty-Mansiysk
 Tyumen State Medical University
 koynosov@yandex.ru
 Khanty-Mansiysk State Medical Academy

MEDICAL AND BIOLOGICAL PECULIARITIES OF YOUNG PEOPLE CONDUCTING VARIOUS ENGINING MODES

Annotation. New knowledge on individual and typological features of young men with low and high motor conditions was obtained. It is shown that the performance of uneven volumes of motor activity affects the development of the somatic type and the level of the morfo-functional reserves of the body of young men.

Key words: somatotype, young men, motor mode.

Одной из важнейших задач медицины и педагогики в настоящее время является изучение индивидуальных особенностей развития человека и на основе этих знаний совершенствование как системы охраны здоровья подрастающего поколения, так и методов обучения и воспитания, с целью наилучшего физического и духовного развития каждой личности. Индивидуальная изменчивость организма имеет значительный диапазон внутривидовых различий, которые взаимосвязаны между собой и определяют тот или иной соматотип человека. К настоящему времени не изучены теоретические и методологические аспекты внутригрупповой изменчивости в морфофункциональном состоянии, реактивности и резистентности формирующегося организма человека. Знания индивидуально-типологических особенностей организма необходимы для объективной оценки уровня его биологической зрелости, при решении вопросов профессиональной и спортивной ориентации, при проведении профилактических медицинских осмотров, в оценке уровня здоровья рассматриваемой возрастно-половой группы [1, 6, 10].

Установлено, что двигательная активность является неотъемлемым и сложным комплексом поведения человека, зависящим от биологических и внешних факторов. Двигательная деятельность постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на сохранение и восстановление функционального состояния органов и систем, а также уровень дееспособности организма в целом. Многочисленные работы показывают, что в процессе выполнения двигательной активности организм адаптируется к факторам внутренней и внешней среды, формируются структурные и энергетические резервы, которые способствуют защите индивидуального здоровья [3, 4]. К сожалению, одной из характерных черт современной молодежи является уменьшение выполнения объемов двигательной активности, а снижение мышечных затрат сочетается с нервно-психическими перегрузками. Все это дает основание заключить, что вопросы о влиянии двигательной деятельности на рост и развитие организма современной молодежи чрезвычайно важны и должны привлечь внимание пока не получили [7, 8, 9, 12].

Исследование физического развития учащихся свидетельствуют о том, что возрастное становление соматотипа происходит неравномерно и индивидуально, а двигательные режимы влияют на окончательное формирование типа телосложения. Установлено, что высокая двигательная ак-

тивность благоприятно сказывается на морфофункциональном развитии и двигательных способностях человека. Применяемые современные оздоровительные технологии физкультурного образования должны содержать не только педагогические программы, адаптированные на возрастно-половые особенности, но и учитывать индивидуальные особенности растущего организма [2, 5, 11].

Целью исследования явилось установление соматотипологических особенностей юношей, выполняющих различные двигательные режимы.

Работа основана на результатах морфофункционального исследования 200 юношей в возрасте 17-18 лет, которое проводилось в образовательных учреждениях и ДЮСШ Тюменской области. Весь контингент обследуемых юношей распределили по конституциональным типам и объему выполняемого двигательного режима. Суточный объем двигательной активности у юношей с низким двигательным режимом составлял менее 10 тысяч локомоций, тогда как у представителей с высоким двигательным режимом – более 30 тысяч локомоций, двигательная активность оценивалась по суточным и недельным показателям выполняемой физической нагрузки. Всем юношам проводили анкетирование и антропометрические измерения, позволяющие получить объективную информацию по физическому развитию и типологическим особенностям растущего организма, которые формировались при выполнении различных объемов двигательной активности. Полученные антропометрические показатели заносились в протоколы и компьютерный банк данных. Изучение антропометрических показателей в особенностях соматотипа обследуемых юношей проводилось по единой методике и техническому исполнению. Антропометрические данные обработаны статистически, с использованием пакетов компьютерных программ.

При изучении соматотипологических особенностей юношей нами учитывалось влияние возраста, пола и выполняемого режима двигательной активности на морфофункциональные показатели растущего организма. Нами установлено, что морфофункциональные показатели у юношей отдельных конституций имеют значительные различия. Так, антропометрические показатели в группе юношей грудной конституции характеризуются самыми высокими цифрами. Если у юношей астеноидной конституции с низким двигательным режимом (контрольная группа) длина тела равняется $171,28 \pm 0,81$ см, то у представителей грудной конституции данный показатель составляет $172,52 \pm 0,86$ см. Нами установлено, что на показатели длины тела значительное влияние оказывает высокий двигательный режим (основная группа). Максимальные показатели длины тела определяются среди юношей с высоким двигательным режимом во всех рассматриваемых конституциональных группах. Исследование показателей массы тела также установило влияние конституции и выполняемого двигательного режима на структуру морфотипа. Максимальные цифры массы тела выявлены у юношей мышечной конституции, тогда как минимальные цифры рассматриваемого показателя установлены среди представителей астеноидного конституционального типа. Изучение влияния различных режимов двигательной активности на массу тела установило, что наибольший прирост массы тела определяется в группе юношей мышечной конституции с высоким двигательным режимом. На форму тела значительное влияние оказывают размеры туловища и конечностей. Полученные морфофункциональные показатели выявили, что максимальные размеры туловища характерны для юношей с грудной конституцией. Нами установлено, что у юношей с высоким двигательным режимом определяются максимальные значения всех размеров туловища.

Таким образом, антропометрические данные позволяют объективно характеризовать изменчивость соматотипа юношей отдельных конституциональных типов и установить влияние выполняемых двигательных режимов на формирование тотальных размеров тела.

Нами установлено, что у юношей с низким двигательным режимом обхваты грудной клетки имеют низкие цифры. Так, если у юношей астеноидного конституционального типа с низким двигательным режимом обхват грудной клетки составляет $84,68 \pm 0,68$ см, то в одноименной группе юношей с грудной конституцией - $87,75 \pm 0,71$ см ($P < 0,05$). У юношей грудной конституции с высоким двигательным режимом имеется максимальный обхват грудной клетки. Исследование размеров отдельных сегментов конечностей проводятся для установления развития мышечной массы и включены в расчетные формулы мышечного компонента. Полученные данные установили, что у юношей дигестивного конституционального типа величина обхватных размеров сегментов верхней и нижней конечностей оценивается максимальными значениями. Среди представителей всех конституций с высоким двигательным режимом установлены наибольшие значения в обхватных размерах сегментов конечностей. Самые высокие цифры в обхватах запястья и голени нами выявлены среди юношей мышечного конституционального типа. Нами установлено, что во всех группах юношей с высоким двигательным режимом обхваты запястья и голени оцениваются самыми высокими цифрами.

Таким образом, исследование обхватных размеров тела юношей позволило установить индивидуально-типологическую изменчивость и влияние выполняемых двигательных режимов на массивность сегментов тела.

Результаты исследования установили, что максимальные показатели ширины плеч характерны для у юношей мышечной конституции. Так, если у юношей астеноидной конституции с низким двигательным режимом ширина плеч составляет $37,22 \pm 0,28$ см, то у юношей мышечной конституции равняется $40,81 \pm 0,35$ см ($P < 0,05$). Полученные данные выявили у юношей с высоким двигательным режимом наибольшие цифры в показателях ширины плеч.

Измерения ширины таза включаются в расчеты индекса Таннера, характеризующего форму тела. Полученные данные выявили, что показатели ширины таза у юношей астеноидного конституционального типа оцениваются минимальными значениями, тогда как у представителей дигестивной конституции они оцениваются максимальными цифрами. Во всех группах юношей с высоким двигательным режимом ширина таза имеет наибольшие значения.

Показатели ширины эпифизов конечностей у юношей дигестивного конституционального типа имеют максимальные значения. Нами установлено, что у юношей с высоким двигательным режимом ширина эпифизов конечностей характеризуется самыми высокими цифрами. Предполагаем, что это связано с высокой физической нагрузкой и является результатом адаптивных реакций на регулярные занятия физическими упражнениями.

Таким образом, исследования диаметров тела юношей отдельных конституций с различным двигательным режимом позволяют объективно оценивать индивидуальную изменчивость и влияния выполняемых физических нагрузок. Наши расчеты показали, что у юношей дигестивного конституционального типа индексы туловища и грудной клетки характеризуются максимальной величиной. Среди юношей с высоким двигательным режимом показатели индексов туловища и грудной клетки имеют максимальную величину.

Для диагностики узко- и широкосложенности тела используются расчеты индексов ширины плеч и ширины таза. Расчеты показывают, что в группе юношей дигестивного конституционального типа выявляется широкосложенность тела. Следует отметить, что в группе юношей с высоким двигательным режимом показатели индексов ширины плеч и ширины таза возрастают, но достоверных различий нами не установлено. Среди представителей грудного типа конституции значения индексов верхней и нижней конечностей оцениваются наибольшими значениями. Достоверных различий в показателях рассматриваемых индексов у юношей с низким и высоким двигательным режимом нами не установлено ($P > 0,05$).

Таким образом, на показатели пропорциональности тела юношей влияет индивидуально-типологическую изменчивость, а также выполняемый объем двигательной активности. Полученные данные объективно характеризуют соматический тип и позволяют оценить влияние объемов двигательного режима.

Список литературы:

1. Алексеенко Т.И. Физическая активность школьников и методы диагностики функциональных возможностей и физического развития / Т.И. Алексеенко // Матер. IV Всерос. съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – М., 2002. – С.16.
2. Баландина И.А. Способ оценки антропометрических параметров / И.А. Баландина, А.В. Быков, П.А. Гаряев // Морфология, 2012. – Т.141, №3. – С. 19.
3. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 46.
4. Быков Е.В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Быков Е.В., Егоров М.В., Смирнова Л.В. и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета, 2004. — №3. — С. 60- 63.
5. Гребнева Н.Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири / Н.Н. Гребнева, А.В. Петров, Т.В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4. - Приложение 1. – С. 159.
6. Жвавый Н.Ф. Соматотипологические особенности коренных народов Севера / Н.Ф. Жвавый, П.Г. Койносов, С.А. Орлов, А.П. Койносов // Морфология. - 2009. – Т.136., №4. – С. 56-57.
7. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3. – С. 10-13.

8. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере / А.П. Койносов. Монография. Шадринск, 2008. – 177 с.
9. Койносов П.Г. Влияние двигательной активности на морфофункциональные показатели организма учащихся общеобразовательных школ / П.Г. Койносов, Н.В. Толстикова, А.П. Койносов и др. // Физическая культура, спорт и здоровье: состояние и перспективы совершенствования: матер. межрегион. конф. – Тюмень, 2003. – С. 64-67.
10. Кучма В.Р. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях / В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // Российский педиатрический журнал. – 2008. - №2. – С.47-49.
11. Литовченко О.Г. Сравнительный анализ динамики тотальных размеров тела школьников и студентов Среднего Приобья / О.Г. Литовченко // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: матер. Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 125-127.
12. Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М. :Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

Кошкина К. С., Чипышев А. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
caseychica@mail.ru

ВОПРОСЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТМЕНА

Аннотация: в данной статье описаны актуальные проблемы оценки физической работоспособности спортсмена, описаны механизмы адаптации и дезадаптации при выполнении физических нагрузок, вопросы индивидуализации тренировочного процесса в зависимости от функционального состояния организма спортсмена.

Ключевые слова: тренировочный процесс, функциональное состояние организма, спортсмен, индивидуализация.

Koshkina K. S., Chipyshev A. V.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University Physical of Culture

THE QUESTIONS OF THE INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS DEPENDING ON THE FUNCTIONAL STATE OF AN ATHLETE

Abstract: the article describes the current problems of assessment of physical performance of the athlete, described the mechanisms of adaptation and disadaptations when performing physical activity, individualization of training on the functional state of an athlete.

Keywords: the training process, functional state of the organism, athlete, individualization.

Актуальность темы обусловлена интенсивностью тренировочного процесса в период многолетней подготовки спортсменов и оценкой динамики функционального состояния организма в ответ на выполняемую физическую нагрузку в течение всего периода тренировочного процесса [5, с. 113]. Актуальным вопросом является индивидуальные особенности адаптации организма спортсмена на выполняемую физическую нагрузку для коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей организма – динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС), показателей артериального давления (АД), сатурации, веса и скорости восстановления после проведения тестов (проб) с физической нагрузкой, дневника самоконтроля спортсмена.

Был проведён опрос спортсменов региональных команд г. Нижний Тагил циклических и игровых видов спорта, кандидатов в мастера спорта (КМС), имеющих первый разряд и стаж тренировок 3-5 лет, на предмет проведения минимального контроля показателей функционального состояния организма (показатели ЧСС и АД) на выполняемую физическую нагрузку в процессе тренировки. Опрос выявил, что в процессе построения тренировочного процесса и проведения тренировки, данные показатели не измерялись, а значит не было проведено анализа о влиянии физической на-

грузки на функциональное состояние организма тренируемого. Из чего следует сделать вывод о недостаточном контроле физической работоспособности на выполненную физическую нагрузку в процессе всего тренировочного процесса. Так же можно предположить, что не было принято во внимание и показателей систематического медицинского обследования физической работоспособности организма спортсмена при постановке учебно-тренировочного процесса.

Систематическое медицинское обследование физической работоспособности организма спортсмена позволяет объективно оценить адаптацию к выполняемым физическим нагрузкам, функциональные сдвиги, происходящие в организме, что позволяет предупредить негативные реакции на возросшую интенсивность тренировок, профилактику перетренированности, перенапряжения, срыва адаптационно-приспособительных механизмов (дезадаптации), патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА) и сердечно-сосудистой системы (ССС) [2, 3]. Значение проблемы адаптации у спортсменов определяется прежде всего уровнем приспособленности организма к физическим нагрузкам в относительно короткое время. Именно скорость наступления адаптации и её длительность во многом определяет состояние здоровья, тренированности, функционального состояния организма спортсмена в данный момент [1, с. 23]. Следует отметить тот факт, что выраженность функционального состояния организма спортсмена в ответ на физическую нагрузку зависит от индивидуальных особенностей и уровня тренированности. Изменения функционального состояния организма спортсмена могут быть правильно проанализированы и всесторонне оценены только при рассмотрении их в отношении к процессу адаптации (адаптационно-приспособительных механизмов) [6, с. 190]. Процессы адаптации и дезадаптации организма спортсмена на выполняемую физическую нагрузку при проведении обследования при проведении оценки физической работоспособности позволяет оценить функциональные сдвиги в организме на выполняемую физическую нагрузку.

Специфика тренировочного процесса в той или иной спортивной специализации обуславливает дифференцированное преобразование тканей ОДА и микрососудов. Показатели состояния системы микроциркуляции могут служить важным диагностическим критерием адаптации организма спортсмена к тому или иному виду физической деятельности, а так же характеризовать функциональное состояние и сдвиги, происходящие в ССС и тканях ОДА на выполняемую физическую нагрузку [4, с. 236]. Чрезвычайно важным моментом является тот факт, что большие физические нагрузки вызывают значительные сдвиги в морфологических структурах, в биохимии тканей и органов, причем эти изменения происходят только при выполнении физических нагрузок, граничивших с предельными. Перечисленные изменения могут произойти на начальном этапе тренировочного процесса с применением больших нагрузок без учета принципа постепенного увеличения их так и при резком несоответствии тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма, а так же пренебрежение результатами обследования функционального состояния организма спортсмена при постановке учебно-тренировочного процесса, вплоть до срыва адаптационно-приспособительных механизмов (дезадаптации). Срыв адаптационно-приспособительных механизмов приводит к гипоксемии, гипоксии, повышению уровня кортикостероидов, дистрофии миокарда, атеросклерозу, травматизации ОДА и апоптозу [6, с. 238].

Вопросы, стоящие перед медицинскими работниками и тренерским составом в процессе оценки результатов обследования функционального состояния организма спортсмена, следующие:

- 1 Профилактика негативных и патологических состояний, связанных со специализацией спортсмена;
- 2 Индивидуальный подход в постановке учебно-тренировочного процесса с учётом функционального состояния организма спортсмена и медицинского заключения на данный период тренировок;
- 3 Профилактика спортивного травматизма и патологии ССС спортсмена;
- 4 Комплексный контроль над функциональным состоянием организма спортсмена и оценку динамики восстановления физической работоспособности в разные периоды тренировочного процесса.

Проанализировав литературу, специфические сдвиги, происходящие в организме спортсмена, на выполняемую физическую нагрузку позволяют сделать вывод о том, что:

- 1 Систематическое медицинское обследование физической работоспособности спортсмена на выполняемую физическую нагрузку позволяет предупредить патологические морфофункциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса;
- 2 Постановка учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена позволяет добиться высоких спортивных результатов в избранном виде спорта (спортивной специализации).

Список литературы:

1. Бусарин А.Г. Адаптационные процессы в спортивной тренировке / А.Г. Бусарин // Меди-ко-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. научн. ст. Всерос. очно-заоч. науч.-практ. конф. с международ. участ. – Воронеж : Научная книга, 2017. – С. 23-24.
2. Быков Е.В. Сравнительная характеристика изменений гемодинамики действующих и завершивших выступления спортсменов : автореф. дис. ...канд. мед. наук / Е.В. Быков. - Южно-Уральский государственный медицинский университет. - Челябинск, 1996. – 24 с.
3. Быков Е.В. Особенности регуляции тонуса крупных сосудов и микроциркуляции у спортсменов с различной направленностью физических нагрузок / Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №5. – С. 38-41.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
5. Македонских М.Л. Проблемы полноценного восстановления работоспособности у квалифицированных спортсменов / М.Л. Македонских // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. научн. ст. регион. науч. – практ. конф. - Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 113.
6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. 2-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : ОлимпияПресс, 2005. – 528 с.

Кудрявцев К.Н.

Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск
Негосударственное образовательное учреждение
Учебный центр специальной подготовки «Славяне»
RRB_Slavane@mail.ru.

РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ, КАК СРЕДСТВО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: Нашими предками создано универсальное единоборство имя, которому Русский рукопашный бой. Это не только наука самообороны, позволяющая эффективно себя защитить, но и комплексная система, которая включает в себя весь спектр спортивной и прикладной техники. И, что намного важнее, воспитать значимые психологические качества, так как победа в поединке в первую очередь зависит именно от духовно-нравственной составляющей характера. Главное отличие русского рукопашного боя от других единоборств – это патриотизм. Занимаясь им, мы выражаем любовь к Родине. Основой же патриотизма является вера, с которой народ созидает и живет на своей земле, защищает и оберегает её. Для русского человека – это Православие. Из опыта мы знаем, что победа в поединке – это не только заслуга физических качеств бойца, сколько именно его сила духа, а её воспитание – это не только различные психофизические упражнения, но и соответствующие беседы о воинском служении. Русский воин идет на войну не побеждать, не убивать врага. Он идет на войну с готовностью умереть. То есть повторить подвиг Христа. Показать ту меру любви, которой учит нас святое писание. История знает много примеров героических подвигов наших воинов и мы должны использовать эти образы в духовно-нравственной подготовке спортсменов русского рукопашного боя, как продолжателей воинской славы своих дедов. В этом сила нашей любви к Родине, источник и основа патриотического воспитания.

Ключевые слова: патриотизм, боевое искусство, спорт, рукопашный бой.

Нашими предками на протяжении многих веков проводилась тщательная селекционная работа, чтобы собрать и гармонично соединить огромное количество элементов, создав на их основе универсальное единоборство имя которому Русский рукопашный бой. Впоследствии, после революции 1917 года, именно оно легло в основу нашей национальной системы – борьбы САМБО. Культивируя и развивая более 20 лет наш национальный вид спорта – Русский рукопашный бой, мы понимаем, что это часть боевого искусства наших предков, который развивался и сформировался посредством нашей истории войн и сражений, впитывая опыт побед и поражений, заимствования элементов и приспособления их к нашей психофизиологии и двигательной модели. Поэтому он ближе всего к нашему исторически и географически сложившемуся типу тела и личности. Это искусство боя и воинского духа многонационального русского народа. Давайте посмотрим на карту мира и вспомним историю войн. Наши предки завоевали своим оружием 1/5 часть суши. Воевали со всеми с востока и запада. Опыт, накоп-

ленный в этих сражениях и переданный нам, бесценен, и наша задача, как наследников, его сохранить и передать своим детям [4, с.12]. Сегодня, русский рукопашный бой – это не только наука самообороны, позволяющая эффективно себя защитить, но и комплексная система, которая включает в себя весь спектр спортивной и прикладной техники. Благодаря уникальным традиционно-народным методикам и сделанным на их основе уже современным педагогическим разработкам бойцы не только в совершенстве овладевают богатым арсеналом приемов, но и приобретают навыки успешного тактического мышления, как в индивидуального, так и группового.

В общем плане система помогает справляться со сложностями современного мира, когда общество может оказаться безразличным к проблемам отдельного человека. Поэтому на занятиях человек учится не только самозащите, но и приобретает насыщенный жизненный опыт, способствующий формированию твердого характера, а также стойкости и выносливости.

Есть такое выражение "Боевое искусства - душа народа". И это намного важнее всего вышесказанного, так как победа, как в бою, так и в поединке в первую очередь зависит от духовного и культурного наполнения личности, от духовно-нравственной составляющей характера и ума. Не так важно во имя чего ты готов жить, сколько важно понять во имя чего ты готов умереть. Именно боевое искусство стоит на страже своей национальной культуры: Русское боевое искусство стоит на страже Русской культуры и веры. Таким образом, занятия русским рукопашным боем способствуют формированию образа и целей "Доброго молодца" - Богатыря - нашего национального героя [5, с. 18]. Говоря об особенностях русского рукопашного боя и его отличия от других единоборств нужно сказать, что первое по важности – это патриотизм. Занимаясь Русским рукопашным боем мы, таким образом, выражаем свою любовь к Родине. Сложно говорить о патриотизме, пропагандируя чужую философию, ритуалы, единоборства и развивая далёкую от нашей культуру.

Попробуем ответить на вопрос: На чем должно базироваться патриотическое воспитание в России? Какой источник и фундамент должно иметь?

Большая советская энциклопедия определяет патриотизм, как любовь к отечеству, преданность ему, стремление своими действиями служить его интересам. [2, с. 342]. Патриотизм предполагает гордость достижениями и культурой своей Родины, желание сохранить её характер и культурные особенности, стремление защищать интересы своего народа. Исторический источник патриотизма — веками и тысячелетиями закреплённое существование обособленных государств, формирующее привязанность к родной земле, языку, традициям. Основой же патриотизма является духовно-нравственный строй общества. Та вера, с которой народ созидает и живет на своей земле, защищает и оберегает её. Могу сказать, что, в свое время, светская, школьная и семейная педагогика много потеряли, отвернувшись от Православной веры. Именно Православие является скрепляющим стержнем всех пластов традиционной культуры, в том числе и русского рукопашного боя. Как золотая нить оно пронизывает наше мировоззрение, фольклор, народные праздники, творчество, быт, обычаи и ритуалы. Спорт развивается по своим законам, ставя во главу угла не только спортивные достижения, но и воспитание духовно-нравственных качеств личности. Из опыта мы знаем, что победа в поединке – это не только и не столько заслуга физических качеств бойца, сколько именно его сила духа. Этому посвящается большой раздел подготовки. Воспитание духовно-нравственных качеств – это не только различные психофизические упражнения, но и соответствующие беседы о силе духа наших предков и воинском служении, которое в Православии являлось служением Богу и всегда носило жертвенный характер. В Евангелие от Иоанна сказано «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за други своя»[3]. Этой заповедью Господь показывает нам высшую степень любви. Любви не той, которой ты пользуешься, а той, за которую ты готов отдать свою жизнь. И он не просто об этом говорит, он это и исполняет, отдав свою жизнь на кресте во имя всего человечества. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» [3]. Это и есть воинский подвиг. Русский воин идет на войну не побеждать, не убивать врага. Он идет на войну... с готовностью умереть. То есть повторить подвиг Христа. Показать ту меру любви, которой учит нас святое писание. Как говориться в нашей народной поговорке: «Сам погибай, а товарища выручай!». Главное слово здесь – «Погибай» и тогда ты победишь. Давайте вспомним надпись на стене Брестской крепости – «Умираю, но не сдаюсь!» [6]. То есть смерть для русского человека, это не поражение. Это продолжение. Воин, если он воин Христов, когда умирает, он продолжает быть воином и там, продолжая молиться о тех, кто остался на земле. Давайте посмотрим на икону вознесения Господня и пойдем: ибо нет смерти для верующего человека. Погибая за веру, за Отечество, за други своя на поле брани, воин попадает в царство небесное. И нет ему смысла бояться смерти, так как в ней он чает дорогу в лучшую жизнь. Именно поэтому русские, идя на смертный бой, рвали на

груди рубаху. Чтобы показать врагам крест – символ бессмертия. Показать, что нет смерти для верующего человека [1, с. 257].

На гербе нашей страны изображен Георгий Победоносец. Давайте вспомним, что он был талантливейшим военачальником у римского императора Диоклетиана. Уже в двадцать лет он был назначен начальником прославленной когорты инвиктиоров (непобедимых). И вот однажды император приказал убить всех христиан в войске. Георгий явился к нему при параде, во всех медалях и регалиях и сказал: «Я христианин! Убей меня. Но не трогай моих солдат». Диоклетиан долго боролся с Георгием, заставляя отречься от Христа и принять язычество, но не смог сломить его дух и в страшных пытках казнил его. Так Георгий повторил путь Христа и стал предводителем не только римского войска, но и всего православного воинства [1, с.181]. Способность отдать жизнь за Отечество, за счастье ближнего мы отмечаем в эпизодах на протяжении всей нашей истории, которая знает много примеров героических подвигов наших воинов и мы должны использовать эти образы в духовно-нравственной подготовке спортсменов русского рукопашного боя, как продолжателей воинской славы своих дедов. В этом сила нашей любви к Родине, источник и основа патриотического воспитания.

Список литературы:

1. Большой путеводитель по Библии: Пер. с нем. – М.: Республика, 1993. – 479 с.
2. Большая Советская Энциклопедия. — М.: Просвещение, 1969—1978. Т.4 – 654 с.
3. Евангелие от Иоанна, гл. 3, ст.16
4. Харлампиев А. Борьба самбо. М., 1964. – 168 с.
5. Чуйко А.А. Совершенствование методики скоростной подготовки юных спортсменов 10-12 лет занимающихся рукопашным боем. Выпускная квалификационная работа. Магнитогорск, 2016. – 58 С.
6. www. ofrb. ru.

Кузмичев Ю.Г.¹, Михайлова С.В.², Жулин Н.В.³
 Россия, г.Нижний Новгород, Нижегородская государственная
 медицинская академия¹,
 Россия, г.Арзамас, Арзамасский филиал Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского²
 Россия, г.Арзамас, Центр Здоровья для детей³

НОРМАТИВНЫЕ ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 17-25 ЛЕТ

Аннотация. В статье обоснован выбор центильного метода для разработки региональных нормативных таблиц физического развития современной молодежи Нижегородской области по результатам антропометрических обследований 8415 студентов 17-25 лет. Оценочные таблицы представлены в виде одномерных центильных шкал по 14 показателям физического развития юношей и девушек.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, морфофункциональные показатели, центильное распределение.

Kuzmichev Ju.G.², Mikhailova S.V.², Zhulin N.V.³

NORMATIVE TABLES OF ESTIMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH AND GIRLS 17-25 YEARS

¹Russia, c.Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod State Medical Academy,
²Russia, c.Arzamas, *Arzamas branch Nizhny Novgorod State University named N.I.Lobachevsky*
³Russia, c.Arzamas, Health Centre for Children

Annotation. The article substantiates the choice of the centile method for the development of regional normative tables for the physical development of modern youth in the Nizhny Novgorod region based on the results of anthropometric surveys of 8,415 students aged 17-25. Estimated tables are presented in the form of one-dimensional centile scales on 14 indicators of physical development of boys and girls.

Key words: students, physical development, morphofunctional indicators, centile distribution.

Физическое развитие (ФР) подрастающего поколения требует систематического наблюдения, что подтверждается Постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [1]. Для контроля ФР первостепенное значение имеет наличие нормативов и стандартов, которые формируются на основе статистического анализа распределения показателей у больших контингентов студентов, отобранных сообразно с принятыми критериями здоровья, социального и экологического благополучия [2,3]. Для создания нормативов или стандартов физического развития требуется квалифицированный отбор больших контингентов обследованных, включаемых в группу стандарта, адекватный выбор методов антропометрического обследования, статистической разработки и представления стандартов.

Основной принцип разработки стандарта — создание однородной статистической совокупности, для реализации которого необходимо соблюдать следующие правила: 1) наполняемость одной возраст-половой группы должна составлять не менее 100 человек; 2) необходима однородность группы по национальности и месту постоянного проживания, исключаются лица из семей мигрантов; 3) из статистической разработки исключают лиц, имеющих 3 и более хронических заболевания, с обострениями хронических заболеваний или патологическими отклонениями в развитии [3,4].

Цель исследования – изучить особенности морфофункциональных показателей студентов Нижегородской области и разработать для них нормативы физического развития.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Разработка нормативов проводилась по результатам антропометрических обследований 8415 студентов 17-25 лет. Исследование проведено генерализующим методом в 2011-2016 гг. среди студентов АФ ННГУ, АПИ, АФ РУК, НижГМА и ННГУ. Антропометрические измерения включали определение длины тела (ДТ), массы тела (МТ), окружности грудной клетки (ОГК), экскурсии грудной клетки (ЭГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), динамометрии правой и левой кисти (ДПК и ДЛК), систолического и диастолического артериального давления (САД и ДАД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), проб Штанге и Генчи [4,5,6]. По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка проводилась с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00» и «Version 4.03 Primer of Biostatistics». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, метод оценки достоверности результатов (критерий t-Стьюдента, критерий χ^2) с доверительным интервалом $p \leq 0,05-0,001$ [7].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Применяя центильный анализ, определили, что современных студентов отличает асимметрия показателей ДТ, МТ и ОГК в сторону крайних вариантов развития. Распределение ДТ имеет слабо выраженное правостороннее смещение, а МТ и ОГК имеют левостороннюю асимметрию, наиболее выраженную среди юношей. Центильное распределение ЖЕЛ характеризуется небольшой правосторонней асимметрией. Выраженная левосторонняя асимметрия отмечается по показателям динамометрии: практически у половины (57,6%) студентов динамометрия оценивается как сниженная, низкая и очень низкая. Центильные оценки показателей САД и ДАД имеют выраженную правостороннюю асимметрию. Морфофункциональные показатели студентов отличаются выраженной вариабельностью, поэтому в целом физическое развитие современных студентов характеризуется высокой численностью юношей и девушек с крайними значениями морфологических и функциональных признаков. Продолжающиеся приросты морфологических показателей в возрасте 17-25 лет могут свидетельствовать о незавершенности ростовых процессов у молодежи с замедленным биологическим развитием, а рост функциональных показателей отмечен у студентов, активно занимающихся спортом. [8,9]. Выраженная асимметрия распределения оценок морфофункциональных показателей доказывает правильность использования непараметрического центильного метода математической статистики, который приемлем для оценивания распределений любого типа.

Учитывая наличие статистически достоверных различий по показателям физического развития у большинства студентов до 21 года, определили для разработки норматива возрастные группы: 17 лет, 18 лет, 19 лет, 20 лет, 21 год и старше (табл.1).

Таблица 1 - Одномерные центильные шкалы для оценки физического развития

| Показатели | Минимум максимум | Оценка показателей по центильным интервалам | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|---|------|------|-------------|-------|-------|--------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | Центили | | | | | | | |
| | | 3(5) | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97(95) | |
| <i>Девушки 17 лет</i> | | | | | | | | | |
| 1. Длина тела, см | 140,0- 186,0 | 54,6 | 55,7 | 61,2 | 65,3 | 168,5 | 171,2 | 175,8 | |

Продолжение таблицы 1

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|-----|-----|------|-------------|-------|-------|-------|
| 2. Масса тела, кг | 40,0-100,0 | 4,0 | 7,1 | 1,0 | 7,6 | 60,7 | 65,7 | 71,1 |
| 3. ВМІ кг/м ² | 14,4-33,4 | 6,5 | 7,6 | 8,8 | 0,3 | 21,9 | 23,9 | 26,3 |
| 4. Окружность грудной клетки, см | 73,0-107,0 | 3,3 | 4,5 | 6,7 | 2,8 | 84,9 | 90,8 | 95,3 |
| 5. Жизненная емкость легких, л | 1,9-5,5 | ,2 | ,4 | ,6 | ,0 | 3,4 | 3,8 | 4,7 |
| 6. Динамометрия правой кисти, кг | 15,0-35,0 | 5,8 | 6,6 | 7,3 | 2,6 | 24,4 | 27,6 | 31,6 |
| 7. Динамометрия левой кисти, кг | 12,0-30,0 | 2,4 | 4,1 | 6,5 | 9,8 | 21,5 | 24,7 | 29,0 |
| 8. САД, мм.рт.ст. | 89,0-144,0 | 0,1 | 5,8 | 06,0 | 15,6 | 120,2 | 125,3 | 130,3 |
| 9. ДАД, мм.рт.ст. | 56,0-85,0 | 9,8 | 3,2 | 5,8 | 2,7 | 76,0 | 77,8 | 80,0 |
| 10. ЧСС, уд. в мин. | 52,0-120,0 | 0,0 | 3,7 | 2,0 | 7,4 | 87,5 | 94,8 | 105,1 |
| 11. Проба Штанге, сек | 14,0-83,0 | 3,0 | 6,4 | 2,7 | 0,9 | 47,7 | 54,3 | 60,8 |
| 12. Проба Генчи, сек | 12,0-41,0 | 3,6 | 5,7 | 7,7 | 0,5 | 23,3 | 26,9 | 30,9 |
| 13. Жизненный индекс, % | 28,2-94,1 | 4,0 | 7,4 | 8,7 | 5,0 | 59,0 | 63,6 | 70,8 |
| 14. Силовой индекс, % | 16,0-93,5 | 6,9 | 0,5 | 3,4 | 1,0 | 43,8 | 51,4 | 62,3 |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Новые нормативы представлены в виде одномерных центильных шкал для оценки физического развития студентов Нижегородской области в возрастно-половых группах от 17 до 21 года и старше по 14 морфофункциональным показателям.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». – М., 2001.
2. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С.Богомолова [и др.]. – Н.Новгород : НГМА, 2006 – 260 с.
3. Негашева М.А., Михайленко В.П., Корнилова В.М. Разработка нормативов физического развития юношей и девушек 17-18 лет // Педиатрия. – 2007. Т.86, № 1. – С.68-73.
4. Физическое развитие студентов высших учебных заведений Нижнего Новгорода / Н.А.Матвеева, Н.Г.Чекалова, А.В.Додонов, Ю.Р.Силкин, Е.О.Максименко // Медицинский альманах. 2015. № 5 (40). С. 176-178.
5. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Крылов В.Н., Калюжный Е.А., Красникова Л.И., Жулин Н.В., Норкина Е.И., Глаголева К.С., Любаев А.В. Мониторинг физического развития студентов Нижегородской области // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 9.
6. Приказ МЗ и соц.развития РФ от 19.08.2009 г. N 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию ЗОЖ у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака».
7. Гланц С. Медико-биологическая статистика. Пер. с англ. М.: Практика, 1998. 459 с.
8. Матвеева Н.А., Бородинова А.А., Квасова А.П., Шулындина Л.В. Физическое развитие студентов г.Горького // Образ жизни и здоровье студентов. Сборник научных трудов. 1990. С. 69-75.
9. Усков Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния / Г.В. Усков, Е.В. Быков, А.В. Чипышев, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры, 2004. – №6. – С. 17–19.

Куликов Д.Л., Пономарев А.В.

Россия, г.Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
dan.kulikoff@gmail.com

ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ИСТОРИЯ И РЕАЛИИ

Аннотация: Нормативное регулирование спорта высоких достижений представляет собой сложную систему норм. Международное спортивное право сегодня развивается как отрасль международного частного права. В то же время при всей эмпирической значимости спорта и спортивных организаций в международной общественной жизни приходится констатировать серьезный пробел в доктрине международного права

Ключевые слова: Международный Олимпийский Комитет, формирование, организация.

OLYMPIC MOVEMENT: HISTORY AND REALITIES

Abstract: Normative regulation of sport of high achievements is a complex system of norms. International sports law today is developing as a branch of international private law. At the same time, for all the empirical significance of sports and sports organizations in international public life, one has to state a serious gap in the doctrine of international law

Key words: International Olympic Committee, formation, organization.

В настоящее время в общемировом сознании наметилось изменение парадигм социального сознания, происходит жесткая правка миропорядка. На сцену мироуправления выходят новые игроки, которые готовы изменить, а то и разрушить сложившуюся систему общечеловеческих ценностей. В связи с этим необходимо отметить немаловажную роль организаций, которые исторически являлись проводниками объединения человечества и борьбы за мир. Такие организации как ООН, ЮНЕСКО, Красный крест и Полумесяц и т.д. В этом же ряду одним из лидеров несомненно стоит Международный Олимпийский Комитет со своими сателлитами Национальными Олимпийскими Комитетами. В настоящее время в 205 странах есть НОК. Согласно Олимпийской Хартии, цель Олимпизма заключается в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

Настоящий анализ призван рассмотреть часть возникающих конкуренций и причин, их породивших.

Исторический экскурс в организацию и создание современного Олимпийского движения выявляет необыкновенную выдающуюся роль великого организатора барона Пьера де Кубертена. Попытки возрождения Олимпийских игр были в Германии, Швеции, Греции, США, Франции. В 1892 году состоялось торжественное собрание «Союза французских атлетических обществ», именно на нём Пьер де Кубертен заявил о скорейшем возрождении Олимпийских игр. Этот день, 25 ноября 1892 года, принято считать днём рождения современного Олимпизма. В 1894 году состоялся Международный конгресс в Париже, где был создан Международный Олимпийский Комитет. На конгрессе присутствовали представители 12 стран, именно они и стали первыми членами МОК. I Олимпийские игры современности состоялись благодаря энтузиазму Пьера де Кубертена, сумевшего сплотить вокруг себя команду единомышленников. Игры состоялись в Афинах в апреле 1896 года, для их проведения был построен стадион, вмещавший 70 000 зрителей. Деньги, по тем временам огромные, выделил греческий миллионер Георгий Аверов. Стадион был выполнен в белом мраморе и представлял собой величественное зрелище[3].

С того времени состоялась 31 летняя Олимпиада и 22 зимних. На всем протяжении своего существования Олимпийское движение и Международный Олимпийский комитет оставались вне политики. Одно исключение: Игры не проводятся в воюющих странах. За прошедшие 120 лет в мире изменилась не только политическая, но и экономическая ситуация, возникли новые технологии, естественно спорт и в частности МОК не остались в стороне.

Политическое влияние в данный момент особо остро ощущается в сфере спорта в плане антидопинговой политики. Перекосы в по этому вопросу видны невооруженным взглядом, некоторые национальные сборные и иностранные ведущие спортсмены имеют привилегии в применении препаратов, влияющих на физиологическое состояние человека, причем делается это по неким медицинским показателям. Афилированная к Международному Олимпийскому Комитету структура ВАДА создала так называемую Независимую комиссию под руководством г-на Макларена, которая выпустила уже два доклада, в которых все внимание уделяется российским спортсменам якобы массово, под контролем государственных структур принимают запрещенные препараты. Отстранение целых российских сборных, лишение права проведения международных соревнований в Российской Федерации не смогут дать положительного эффекта и нарушают спортивные принципы, что не может не привести к потери зрелищности соревнований. В то же время признание г-на Макларена своих обвинений ошибочными, сделанное по итогам расследований вызывает по крайней мере недоумение, никто за свой действия либо бездействия не понес ответственности. А ведь за сломанные спортивные судьбы никто не понес наказания или отстранения от должностей.

Кроме того хочется обратить внимание на правовой статус МОК. Согласно Олимпийской Хартии можно сделать вывод о практически частном характере организации. С точки зрения членства, МОК — классическая неправительственная организация. Членство в МОК открыто только для физических лиц. В состав МОК могут быть избраны не более 115 человек по четырем категориям: высокопоставленные представители НОК и МСФ(Международных спортивных федераций), действующие спортсмены (не более 15 человек от каждой из трех категорий), а также лица, не занимающие особый пост или должность в МОК (не более 70 человек). Специфика формирования МОК, который фактически сам выбирает своих членов, позволяет говорить о нем как о частном клубе; так он был задуман основателями и в несколько модернизированной форме продолжает существовать до сих пор[1].

Статья 15. Правовой статус

1. МОК является международной неправительственной некоммерческой организацией, с неограниченным сроком полномочий, в форме ассоциации со статусом юридического лица, признанной Швейцарским федеральным Советом в соответствии с договором, заключенным 1 ноября 2000 г. 2. Местонахождение МОК - Лозанна (Швейцария), олимпийская столица. 3. Задачей МОК является выполнение миссии, роли и обязанностей, установленных для него в Олимпийской хартии. 4. Для выполнения своей миссии и своей роли МОК может создавать, приобретать или любым иным образом контролировать другие юридические организации, такие как фонды или корпорации[2].

Формальный статус МОК в качестве неправительственной организации, зарегистрированной по швейцарскому праву и фактическая практика государств, дающая основания признавать за МОК ограниченную международную правосубъектность. В редакции, принятой 7 июля 2007 г. на 119-й сессии МОК. Согласно статье 15.1 Хартии, МОК — это «международная неправительственная некоммерческая организация, созданная бессрочно, в форме ассоциации со статусом юридического лица, признанная Швейцарским федеральным советом в соответствии с соглашением, заключенным 1 ноября 2000г.». Высокая степень абстрактности формулирования цели Олимпийского движения и ценностей Олимпизма дает возможность гибкой их интерпретации, адаптации к условиям современности.

Список литературы:

1. Кузнецова Е. В. Правовой статус Международного олимпийского комитета и Олимпийского движения // Журнал международного права и международных отношений 2009 – № 4. <http://evolutio.info/content/view/1623/232/>
2. Олимпийская хартия (01.01.1990 г.) [Электронный ресурс] // Законодательство Российской Федерации. Режим доступа: <<http://infopravo.by.ru/fed1991/ch02/akt12728.shtml>>
3. Энди Миа, Беатрис Гарсия. Основы Олимпизма: пер. с англ. // Учебное издание. (Библиотека Российского международного олимпийского университета) Э. Миа, Б. Гарсия. - М. : «Рид Медиа», 2013. - 192 с.

Кульшарипова З.К., Жалмагамбетова Б. Ч., Жакубалдинова Б., Карменова Г.
Казахстан, г. Павлодар
Павлодарский Государственный Педагогический Институт
KulsharipovaZK@mail.ru

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ - КАК ФОРМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО КРАЕВЕДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема кризиса в воспитании подрастающего поколения, снижение общекультурного уровня родителей, развал культурно - досуговых ценностей семьи, растущий дефицит гуманных отношений, массовое ухудшение здоровья детей, и на этом фоне общество детей и взрослых нуждается в поддержке. Перспективой развития позитивных взглядов является совместное развитие досуговых ценностей семьи. И в этом плане семейный туризм в системе школьного краеведения является началом семейного воспитания. Школьное краеведение имеет ряд специфических особенностей, выделяющих его среди остальных направлений образовательной деятельности, а совместно с семейным туризмом появится общий интерес изучения края с повышением здоровья семьи.

Ключевые слова: Туризм, школьное краеведение, семейный туризм, здоровья семьи, потенциал школьного туризма.

Kulsharipova Z.K., Zhalmagambetova B.Ch., Zhakubaldinova B., Karmenova G.
Kazakhstan, Pavlodar c.
Pavlodar State Pedagogical Institute

SPORTS TOURISM - AS A FORM OF PEDAGOGICAL EDUCATION OF CHILDREN AND TEENAGERS IN THE SYSTEM OF SCHOOL REGIONAL STUDIES

Annotation. The article deals with the problem of the crisis in the upbringing of the younger generation, the decline in the general cultural level of the parents, the breakdown of the cultural and recreational values of the family, the growing shortage of humane relations, the massive deterioration in the health of children and against this background the community of children and adults needs support. The prospect of developing positive views is the joint development of the leisure values of the family. And in this regard, family tourism in the school local history system is the beginning of family education. School regional studies have a number of specific features that distinguish it from other areas of educational activity, and together with family tourism there will be a common interest in studying the region with increasing family health.

Keywords: Tourism, school local lore, family tourism, family health, the potential of school tourism.

В сложных условиях проживания и социальных изменений трудно воспитывать и контролировать у детей школьного возраста уровень психофизического состояния в связи с ухудшением качества здоровья и еще потери доверия взрослым. Особенно остро ощущается проблема общего образования и воспитания нравственно - духовного и психо-физического оздоровления у подрастающего поколения [1]. Это осознается здесь и сейчас в современном мире как родителями, так и прогрессивными политиками, общественными деятелями, педагогами, психологами и предпринимателями[2]. Наблюдаемый сегодняшний кризис в воспитании подрастающего поколения, понижение общекультурного уровня родителей, развал культурно - досуговых ценностей семьи, растущий дефицит гуманных отношений, массовое ухудшение здоровья детей, дает возможность констатировать, что на этом фоне сообщество детей и взрослых нуждается в поддержке [3].

На наш взгляд, одной из этих перспектив является совместное развитие семейного туризма в системе школьного краеведения. Семейный отдых, или так называемый туризм, возможен и необходим в рамках сегодняшней реальности. Исследованиями последних лет убедительно доказано, что туристско-краеведческая деятельность (ТКД) является эффективнейшим комплексным средством формирования функциональности семьи и гармоничного развития личности ребенка в нем[4]. Недостаточное использование семейного туризма в воспитании детей и особенно подростков может быть объяснено слабой научно-методической и психолого-педагогической разработанностью данной проблемы. На этапе научного исследования проблем развития семейного туризма в системе школьного краеведения нами не обнаружено. Также как не обнаружены и попытки решения проблем воспитания подростков средствами семейного туризма в доступной форме. Все это обусловило выбор темы исследования - семейный туризм - как формы воспитания подростков в системе школьного образования. В этом случае необходимо определить факты неразработанности части содержания, методов и форм семейного туризма как средство формирования знаний и здоровья подрастающего поколения в условиях школьного краеведения [5-6]. Для достижения данной цели необходимо сделать поиск и выбор модели воспитания подростков средствами семейного туризма на базе школьного краеведения. И тогда семейный туризм будет результативным средством в воспитании подрастающего поколения.

Вначале, нам, ученым, совместно с педагогами школ и родителями необходимо проанализировать социально-экономические условия развития семейного туризма, содержания школьного краеведения. Чем сильнее взаимосвязь изучаемого края и развития семейного туризма, тем значимее преобладают её целям и задачам как единый целенаправленный процесс. При этом процесс формирования высокого уровня компетентности родителей будет успешнее, если: - семейный туризм будет не как однонаправленная трансляция ценностей, как передача опыта от старшего поколения к младшему, но и как педагогический процесс сотрудничества и психологический процесс взаимопонимания и взрослых, и детей.

Существенное значение для нашего исследования имеют труды педагогов-методистов, стоящих у истока краеведения и туризма в постсоветском пространстве: И.М.Гревса, В.Г.Розепина, Б.В.Всесвятского, М.Рождественского, Б.П.Брюлова; более современных исследователей

Г.Н.Матюшина, А.Е.Ставровского, В.Н.Ашуркова, Д.В.Кацюба, В.Ф.Зуева, Д.Д.Семенова, Д.Н.Кайгородова; позднее М.И.Краймана, А.С.Потресова [4-5]. В своем исследовании ученые искали пути решения данного вопроса в трудах П.И. Истомина, описавшего результативность туристско-краеведческой деятельности учащихся в раскрытии их социальной готовности, а также в работах Ю.Т.Бородкиной, М.И.Богатова, К.Н.Волкова, А.И.Денисова, И.С.Захарова, В.В.Кочергина, А.М.Кошелева, А.Г.Нагорного, И.Н.Пилата, М.Н.Ямницкого и др. [5], в исследованиях, которых были рассмотрены различные аспекты воспитания в процессе туристско-краеведческой деятельности. Описание ценностных ориентиров содержания туристско-краеведческой деятельности возможно при выработке по признакам ценности жизнедеятельности, природа - сообразности и самого коммуниканта. Схема ценностей туристско - краеведческой деятельности имеет составляющие (Таб.1).

Таблица – 1 Схема ценностей туристско - краеведческой деятельности

| № | Ценность ТКД | Содержание ценностей туристско - краеведческой деятельности |
|----|---------------------------------|--|
| 1. | ценности жизнедеятельности | признание жизнедеятельности человека и существования величайшей ценности - труд, как основы для подлинного сознательного действия. |
| 2. | ценность природа – сообразности | основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой природы. любовь к природе означает, прежде всего, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства, сохранение и приумножение её богатств. |
| 3. | Ценность человека | как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. |

Наиболее значимым вкладом в области школьного краеведения остается исследование П.В. Иванова «Педагогические основы школьного краеведения», в котором впервые в педагогической науке указывалось на неразрывную связь туризма и краеведения. Значение таких понятий, как туризм и краеведение, очень трудно переоценить. Туристская терминология претерпевает существенные изменения сообразно стремительному темпу развития и формирования общественных отношений. В теориях туризма ученые исследовали понятие туризм как социальный феномен и получили возможность системно проанализировать и наметить пути позитивной практической реализации его явных и скрытых возможностей. Туризм и краеведение в целом способствуют накоплению опыта регулирования взаимоотношений между туристской индустрией и объектами культурного наследия каждой страны. В результате такого объединения историческое наследие как объекты туристического познания не только сохраняются, но и возрождаются на новом уровне туристического мировоззрения. На сегодня организационные и информационные меры недостаточны для сохранности мест исторического наследия, необходимы и законодательные меры, и это всё вместе возможно использовать как новые технологии для дальнейшего развития туризма и краеведения и экскурсионно-познавательного воспитания детей в целом. Теоретико-методологической и методической основой нашего исследования являются педагогические основы туристско-краеведческой деятельности, которые нуждаются в описании стандартных характеристик и в рассмотрении влияния спортивного туризма и краеведения на всестороннее развитие личности обучающихся, определившего реальное направление комплексного освоения окружающего мира чрез туризм – спорт – краеведение. В настоящее время спортивным туризмом во многих странах постсоветского пространства занимается большая часть старшеклассников и их родителей. Феномен этого массового спортивно – туристического движения на базе краеведения все чаще проявляется в сложных экономических условиях сегодняшнего дня. Этому способствует недостаточно высокая доступность, в том числе и финансовая, для всех категорий и возрастных групп населения, а также пригодность большей части территории для туристских мероприятий.

Спортивный туризм это самостоятельная и социально ориентированная сфера подготовки подростков и молодежи к прохождению туристических дистанций, реальное эффективное средство нравственно - духовного и физического развития личности; воспитания положительного отношения к природе родного края и местам национальной ценности. В этом аспекте моделирование экстремальных ситуаций, участие воспитанников в соревнованиях различной сложности и есть распространение физической культуры, спорта и туризма среди подростков. Привлечение школьников и их родителей к организации активного отдыха средствами туризма ведёт к здоровому образу жизни и воспитанию позиции каждого к познанию окружающего мира в доступных географических рай-

онах страны (мира). Спортивный туризм и краеведение решает задачи повышения уровня развития двигательных качеств, умений, навыков умственного, эстетического и нравственного развития во время туристских поездок. Психолого-педагогический потенциал школьного туризма имеет коэффициент полезности опыта туризма как персональной и профессиональной подготовки детей старшего возраста. Туристские походы по форме изучения края и его исторических мест подразделяются по целям и задачам, и особому содержанию (Таб.2).

Таблица – 2 Содержательные цели туризма

| № | Признаки полезности СТ и К | Содержание цели туризма |
|----|---------------------------------------|---|
| 1. | Физическая активность | туризм даёт возможность понять преимущества регулярных занятий |
| 2. | Поддержка хорошего состояния здоровья | поощрение желание детей заниматься спортивным туризмом для сохранения здоровья |
| 3. | Социальная активность | создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода |
| 4. | Характер приключения | неизвестность конечного результата и делают его интересным |

Программа и содержание цели туризма имеет большую ценность для каждого члена школьной команды. Пропаганда спортивного туризма как командного вида туризма стимулирует детей для совместных действий и для понимания важности сотрудничества. Спортивный туризм и краеведение усиливает воспитательные возможности школьного образования. В соответствии с целями и задачами нашего исследования при сборе, обработке и научном осмыслении результатов научного поиска ценностей туристско-краеведческой деятельности использовались следующие методы исследования и нами сформирован классификатор методов исследований туристско - краеведческой деятельности (Таб.1).

Таблица – 1 Классификатор методов исследований туристско-краеведческой деятельности

| № | Классификатор методов исследований | Содержание |
|----|---|---|
| 1. | Ретроспективный анализ и обобщения массового передового педагогического опыта | накопление творческими объединениями и группами семейного туризма, родителей - энтузиастов; включенные педагогические наблюдения |
| 2. | Формы опросов | устные, письменные, с помощью анкет, беседы, изучение документов первичного учета результатов семейной туристско—краеведческой деятельности, творческих работ детей и взрослых, отчеты педагогов, индивидуальные собеседования, социологические интервью, индивидуальное и групповое целевое интервьюирование |
| | Опытно — экспериментальная работа | психолого—педагогическое тестирование, метод экспресс—отчетов, анализ независимых характеристик на основе рейтинговой системы оценок. теоретический анализ психолого — педагогической, методической и философской литературы, с целью выявления степени разработанности изучаемой проблемы, внедрения в практику результатов научного поиска; преобразующий эксперимент различными средствами семейного туризма. Ведущим методом исследования является системно — структурный и системно — деятельностный подход и теоретическое моделирование. |

Практическая значимость классификатора методов исследований заключается в том, что он выявил эффективное управление физическими и когнитивными ресурсами и является сложной и одной из первоочередных задач, стоящих перед современной школой. Грамотное решение данной задачи с принципами процессного подхода и методов управленческого моделирования адекватно современным оценкам, что показывает формы и методы работы в данном направлении и всегда были агентами будущего в настоящем. Поэтому молодежи по своей сущности предстоит стать активной частью населения (Таб.4).

Таблица – 4 Основные функции методов спортивного туризма и национального краеведения

| № | Функция методов спортивного туризма и СТ | Содержание |
|----|--|---|
| 1. | педагогическая | определяет краеведение как дидактический принцип, с помощью которого можно добиться повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях, оно содержит знания о природе и жизни человека, помогает формировать практические умения и навыки. |

Продолжение таблицы 4

| | | |
|----|---------|---|
| 2. | учебная | определяет краеведение как отдельный базовый курс элементарной школьной географии |
| 3. | научная | определяет краеведение как структурную составляющую географической науки |

Научное краеведение и спортивный туризм выступает как важный инструментальный комплексного познания родного края и преобразования физического состояния и здоровья детей и родителей и определяет его предмет и научные основы национального краеведения.

Таким образом, изучаемые нами историко - туристические явления, процессы и общие закономерности развития природных - физических ресурсов детей школьного сообщества и есть рассматриваемый нами предмет с позиции гуманистически ориентированной педагогики, процесс взаимодействия детей и объекта их развития.

Здесь же мы выявили некоторые закономерности формирования личности в условиях специально организованной воспитательной системы, которые обеспечат приспособление детей к личным формам бытия и подгонке каждого ребенка к целенаправленному социальному созреванию как неповторимой человеческой индивидуальности.

Практическая значимость исследования заключается в изучении практически проверенных методических рекомендаций по созданию семейного, туристского, образовательного, воспитательного, оздоровительного комплекса и оценки эффективности его деятельности.

Проведенное исследование подтвердило гипотезу исследования и позволило нам сделать следующее заключение:

- в процессе научного исследования мы попытались практически обосновать сущность и содержание явления краеведения и спортивного туризма именно в системе школьного образования, как наиболее адекватно отвечающей реалиям сегодняшнего дня, образовательно-развивающей, оздоровительной и воспитывающей развивающую «среду».

Сегодня нам, учёным – практикам, легко увидеть большой резерв в этом направлении – направлении сотрудничества детей и взрослых, а также выработать систему норм, которая требует специального углубленного рассмотрения фактов: возрастного ценза, влияющего на процесс воспитания средствами семейного туризма. Опыт исторически - краеведческой эволюции туризма крайне необходим как для организаторов туризма в стране и за рубежом, так и для всех, интересующихся практическими проблемами краеведения туризма – спорта - в их гуманистическом преломлении.

Список литературы:

1. Смирнов Д.В. Туристское многоборье. Программы для дополнительного образования. М.: Просвещение, 2003.
2. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. -М. : Физкультура и спорт, 1990.
3. Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: ООО «Издат-Школа», 1997.
4. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
6. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. -М.:ЦРИБ «Турист», 1985.

Кутепова О. Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Kutepova-olga@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГОРНОГО ТУРИЗМА

Аннотация: Статья посвящена психологической подготовке и ее особенностям для начинающих в спортивном горном туризме. Психологическая подготовка включает в себя ряд направ-

лений по основам психологии горных туристов, воспитанию личностных морально-волевых и психических качеств, а также безопасного поведения в экстремальных условиях природной среды.

Ключевые слова: спортивный туризм, горный туризм, психологические процессы, психологическая подготовка, стрессоустойчивость.

Kutepova O. E.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR BEGINNERS IN VARIOUS TYPES OF MOUNTAIN TOURISM

Annotation: The article is devoted to psychological preparation and its features for beginners in sports mountain tourism. Psychological training includes a number of directions on the basics of psychology of mountain tourists, the education of personal moral and strong-willed and psychic qualities, as well as safe behavior in extreme conditions of the natural environment.

Keywords: sports tourism, mountain tourism, psychological processes, psychological preparation, stress resistance.

Туризм – явление многообразное и сферой его влияния охвачено десятки миллионов людей. Туризм, являясь одним из наиболее рациональных методов подготовки и организации досуга, а также все шире используется как средство физического воспитания, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спортивный туризм как вид спорта включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию и практикуется с 1949 года. Спортивный туризм получил свое развитие в результате многолетней практики походов, путешествий и соревнований, а с девяностых годов начался процесс становления туристского многоборья. По видам спортивный туризм различается: пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм, водный туризм, спелеотуризм, парусный туризм [4]. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом формируют личность человека, его эмоциональную сферу, волевые качества, повышают психологическую устойчивость, которая подавляет стрессогенное воздействие, обеспечивают знаниями методов психорегуляции.

В каждом виде спорта для спортсменов характерны свои специализированные психические процессы и качества, уровень развития которых влияет на достигаемый спортивный результат. К наиболее важным из них для туристов можно отнести: скорость реакции, чувство времени, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, чувство свободы движения, внимание, технико-тактическое мышление. Современные тенденции роста популярности горного спортивного туризма, как средства спортивной подготовки молодежи, постоянно возрастающая конкуренция на спортивных состязаниях различного уровня и травмоопасность этого вида спортивной деятельности, требуют поиска новых научно обоснованных путей совершенствования системы начальной подготовки спортсменов. В течение всего двадцатого столетия, практика спортивного туризма опережала в своем развитии спортивную науку, которая шла следом, анализируя и осмысливая достигнутое спортсменами, тренерами и инструкторами. Начиная с пятидесятых годов, развиваясь по экспоненте, к нашему времени спортивная наука достигла определенного уровня, позволяющего ей гарантированно обеспечивать прогресс практического внедрения научных изысканий. Главной особенностью спортивного горного туризма является преодоление локальных препятствий горного рельефа. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, травянистые и снежные склоны, ледовые стены и ледники, морены, водные преграды и многие другие виды и формы естественных препятствий. Многообразны и условия прохождения маршрутов: климатические, метеорологические, географические и высокогорные.

Горный туризм – командный вид деятельности. На основании этих подструктур формируется целостная структура и групповые качества (сплоченность, решительность, инициативность, дисциплинированность и др.), определяющая надежность деятельности группы и соответственно спортивные достижения всей группы и каждого участника в отдельности [3]. Горный спортивный туризм, подразделяясь на две дисциплины – «маршрут» и «соревнования по горному туризму и технике спасательных работ», имеет общие приемы преодоления локальных препятствий с такими видами спорта как альпинизм, спелеотуризм, скалолазание, ледолазание и другие. При подготовке спортсменов по горному туризму следует учитывать не только физическую, технико-тактическую, но и психологическую подготовку.

Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии горных туристов, изолированно действующей в условиях спортивного горного маршрута и воспитание личностных морально-волевых и психических качеств, а также безопасного поведения в экстремальных условиях природной среды [1]. Наибольшую психологическую подготовленность требует совершение горных походов, так как данный вид активного туризма проходит на чистом воздухе, на большой высоте, с экстремальными ситуациями и высокими физическими нагрузками на организм человека, соответственно может оказывать тренировочный и оздоровительный эффекты. В горах часто возникают обстоятельства, которые требуют от человека проявления стремительной двигательной реакции, характеризующейся быстротой нервных процессов. Занятия горным туризмом формируют личность спортсмена, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая эффект, труднодостижимый другими способами. Чтобы справиться с возникающими затруднениями, нужна продуманная, систематическая психологическая подготовка [2].

Говоря о психологической подготовке спортсменов, мы имеем в виду особенности этой подготовки в спортивном горном туризме. К таким особенностям относятся:

- коллективизм: каждый спортсмен несет ответственность не только за свои действия, но и за товарищей, так как от действия одного зависят действия и жизнь напарника или всей команды. Этот фактор находит свое выражение в психологических отношениях в коллективе, высоких требованиях к схоженности группы;

- длительные нервно-физические напряжения;

- психологическая совместимость при полной автономии группы;

- взаимная ответственность;

- наличие сбивающих факторов и сложных ситуаций, влияющих на преодоление локальных и протяжённых препятствий маршрута.

По отношению к спортивному горному туризму психология имеет огромное прикладное значение, и играет в нем очень важную роль. Деятельность в экстремальных условиях горной среды входит в зону повышенного риска. Системообразующими факторами экстремальной деятельности в горах, являются две группы факторов:

1. Объективные опасности горной среды.

2. Деятельность человека.

Комплексная психологическая подготовка состоит из индивидуальной и групповой подготовки. Индивидуальная психологическая подготовка, прежде всего, предполагает получение исчерпывающих сведений о районе и его цели. Спортсмены должны соразмерить свои возможности с вероятными трудностями, дабы уберечь себя от стресса, депрессии, страха или фобий.

Таким образом, психологическая подготовка в спортивном туризме включает в себя целый ряд различных вопросов, связанных с формированием сплоченного коллектива туристов и подготовкой каждого туриста в отдельности. Недочеты в психологической подготовке иногда, довольно сложно обнаружить: к ней нельзя относиться поверхностно, как к чему-то не важному, второстепенному.

Список литературы:

1. Байковский Ю. В. Психология альпинистских групп / Ю. В. Байковский. – Элиста: «Джангар», 1992.

2. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

3. Мартынов А. И. Психология альпинизма / А. И. Мартынов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001.

4. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. – 325 с.

Ланская О.В., Пасекова Е.В.
Россия, г. Великие Луки
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Lanskaya2012@yandex.ru

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН С АРТРОЗОМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ

Аннотация. В статье представлены доказательства того, что авторская программа занятий физическими упражнениями силовой направленности в бассейне для женщин 60-70 лет, страдающих артрозом крупных суставов конечностей, является более эффективной, чем свободное плавание в бассейне, так как в большей степени способствует повышению функциональных возможностей кардио-респираторной системы и улучшению физической подготовленности такого контингента занимающихся. У женщин, которые в течение семи месяцев занимались по разработанной нами программе, физическая подготовленность, оцениваемая по 12-минутному тесту Купера по плаванию, оказалась лучше, чем у тех, кто посещал занятия свободным плаванием. Оценка ряда физиологических параметров (артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и жизненной емкости легких) у участниц исследования также доказала, что занятия в бассейне по предложенной программе, учитывающей возраст, пол и нозологию занимающихся, являются более эффективными, чем свободным плаванием.

Ключевые слова: пожилой возраст, женщины, артроз, силовые упражнения в воде, физическая подготовленность, функциональные системы.

Lanskaya O.V., Pasekova E.V.
Russia, Velikie Luki
State Academy of Physical Culture and Sports

EVALUATION OF THE DEGREE OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND FUNCTIONAL STATE OF CARDIO-RESPIRATORY SYSTEM OF ELDERLY WOMEN WITH ARTHROSIS ENGAGED BY THE PROGRAM OF FORCE TRAINING IN WATER

Annotation. The article presents evidence that the author's program of physical exercise in the field of strength in the pool for women aged 60-70 years, suffering from arthrosis of large joints of the limbs, is more effective than free swimming in the pool, as it is more conducive to improving the functionality of cardio- respiratory system and improve the physical preparedness of such a contingent involved. In women who for seven months were engaged in the program developed by us, the physical preparedness, evaluated on the 12-minute Cooper swimming test, was better than those who attended swimming classes. Evaluation of a number of physiological parameters (blood pressure, heart rate, breathing rate and vital capacity of lungs) in the participants of the study also proved that the exercises in the basin according to the proposed program, taking into account the age, gender and nosology of those involved, are more effective than free swimming.

Key words: elderly age, women, arthrosis, strength exercises in water, physical preparedness, functional systems.

Общеизвестным является тот факт, что водная среда обладает мощным оздоровительным воздействием на организм человека. В настоящее время в отечественной и зарубежной практике особое внимание уделяется разработкам программ занятий в водной среде для различных гендерных, возрастных и профессиональных групп людей, в том числе спортсменов, с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья или без таковых. Многие ученые в нашей стране и за ее пределами разработали и апробировали нетрадиционные технологии организации и проведения занятий в воде. К их числу можно отнести гидроаэробику, гидрошейпинг, аквамоушн, акваджоггинг. Однако все эти методики в основном предназначены для людей молодого и зрелого возраста. В свою очередь, из-за возрастных изменений в функционировании и частых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) в пожилом возрасте существует ряд ограничений в выполнении многих физических упражнений, так как они могут вызвать болезненные ощущения или чрезмер-

ное напряжение костно-суставного аппарата. В связи с этим значительное количество людей пожилого возраста не могут заниматься самостоятельно, а многие делают это неправильно из-за недостатка знаний в области адаптивной физической культуры или малого количества специально организованных оздоровительных групп для такого контингента лиц. Следует учитывать тот факт, что упражнения, выполняемые в воде, оказывают одновременную нагрузку на все мышцы, но при этом полностью снимают её с позвоночника и суставов ног по сравнению с любой "сухопутной" физической нагрузкой, ведь вода обеспечивает эффект невесомости. Кроме того, оздоровительное/лечебное плавание положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем: оно способствует улучшению кровообращения, усилению притока крови ко всем внутренним органам, нормализации артериального давления и индексов, отражающих состояние дыхательной системы, увеличению жизненной емкости легких и др. [1]. Все эти положительные эффекты достигаются за счет уникальных физических свойств водной среды и особенностей положения тела и движений занимающегося. В итоге тренировка по плаванию проходит в щадящем для позвоночника, суставов и внутренних систем организма, но достаточно трудном для мышц режиме. Следует отметить, что в обзорной статье N.A. Ratamess с соавторами [4], написанной по предложению Американской Ассоциации спортивной медицины, обращается особое внимание на необходимость выполнения силовых тренировок в воде, потому что такая форма занятий наиболее оптимальна в пожилом возрасте, поскольку устраняет многие риски, связанные с поднятием тяжестей в обычных тренировочных условиях, и в то же время эффективна для повышения силовых способностей, которые по мере биологического старения человека значительно понижаются [3]. Учитывая все вышесказанное, цель настоящей работы состояла в разработке программы занятий физическими упражнениями силовой направленности в бассейне для женщин пожилого возраста, страдающих артрозом крупных суставов конечностей, и изучении ее влияния на состояние кардио-респираторной системы и уровень физической подготовленности такого контингента лиц.

Организация и методы исследования. В настоящем исследовании, которое проводилось в бассейне учебно-спортивного комплекса ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», приняли участие 20 женщин в возрасте от 60 до 70 лет с артрозом суставов верхних (плечевых, локтевых) и нижних (тазобедренных, коленных) конечностей: 10 человек занимались по разработанной нами авторской программе силовой тренировки в воде (экспериментальная группа – ЭГ), 10 остальных – свободным плаванием в бассейне (контрольная группа – КГ). *Занятия в КГ* проводились без строгого контроля инструктора-методиста, с продолжительными паузами отдыха, а также без дозированной нагрузки. Для участниц этой группы доступным инвентарем являлись доски и калабашки. В занятия с КГ, в основном, включалось проплывание различных отрезков в смешанной и раздельной координации. *Женщины, включенные в ЭГ*, находились под постоянным контролем инструктора-методиста, который строго дозировал паузы отдыха и физические упражнения. Для занятий в этой группе использовался следующий инвентарь: доски, калабашки, нудлсы, диски, перчатки, лопатки, а также ласты. Каждое занятие делилось на три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка). Основная часть включала: упражнения для развития силы мышц рук; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц туловища; обязательное проплывание отрезка на расслабление (в основном на спине) между сериями упражнений силового характера; ходьбу и ее разновидности; бег и его разновидности; прыжки. Заключительная часть состояла из серий упражнений на развитие гибкости (стретчинг) и упражнений на расслабление. Это позволяет укрепить мышечный корсет в поврежденных суставах, улучшить кровообращение в зоне повреждения, снизить болевые ощущения при движениях и таким образом вернуть занимающимся свободу движений. Для увеличения силы сопротивления воды использовались специальные плавательные приспособления (плавучие утяжелители). Занятия с женщинами контрольной и экспериментальной групп проводились 2 раза в неделю по 45 минут в течение 7 месяцев. Необходимо отметить, что все участницы исследования обладали базовыми навыками плавания, так как до момента начала настоящего эксперимента они посещали бассейн в среднем в течение 3-5 лет.

До и после эксперимента оценивалась степень физической подготовленности (ФП) женщин КГ и ЭГ по плавательному тесту К. Купера, определяемая на основе расстояния (в метрах), которое испытуемые проплывали в произвольном стиле за 12 минут. При выполнении теста стиль плавания был произвольным. В процессе тестирования можно было осуществлять перерывы на отдых, в течение которых секундомер продолжал отсчитывать 12 минут. До и после эксперимента оценивалось также функциональное состояние (ФС) кардио-респираторной системы занимающихся. Измерялись: частота сердечных сокращений (ЧСС), величины систолического и диастолического арте-

риального давления (АД), частота дыхания (ЧД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – с помощью спирометра.

Результаты исследования. Известно, что ФП характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня ФП осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной или реабилитационной программы и её цели. Задача нашего исследования заключалась в оценке по 12-минутному тесту Купера изменения степени ФП женщин, отнесенных в контрольную и экспериментальную группы, под влиянием занятий плаванием в бассейне, так как вполне очевиден тот факт, что для пожилого возраста и рассматриваемой нозологии, сопровождающейся ухудшением ФС нервно-мышечного аппарата и суставов, характерным является снижение объема двигательной активности (ДА) и физической работоспособности. В свою очередь, реабилитационные мероприятия, дополненные научно-обоснованными средствами физической культуры, направлены на улучшение ФС организма занимающихся и обеспечение необходимого уровня их ДА. Следует подчеркнуть, что важной особенностью оценки ФП, заложенной Купером в своих тестах, является зависимость итоговых показателей от возраста тестируемого. В связи с этим, на рисунке 1 представлены результаты оценки степени ФП участниц исследования в ходе эксперимента с учетом их возраста.

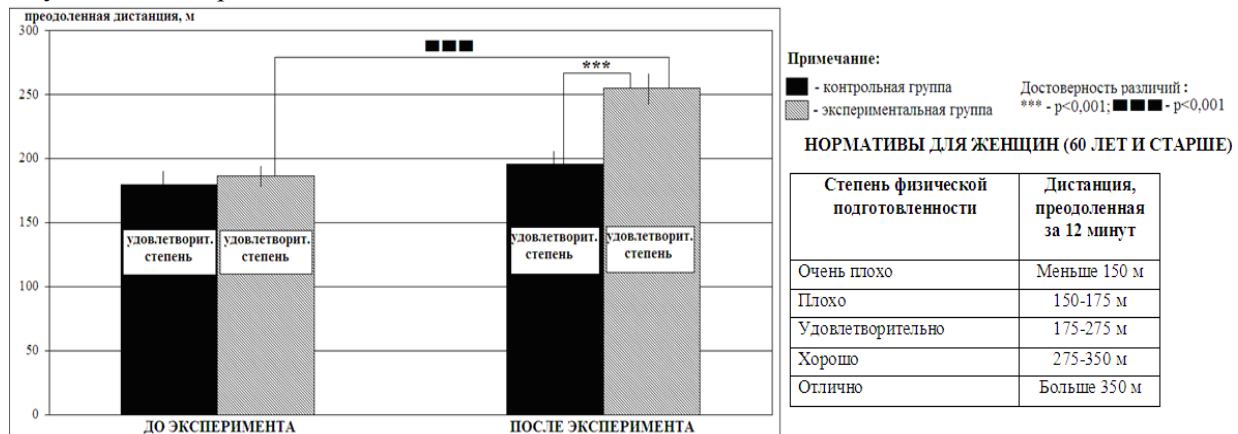


Рисунок 1 – Оценка степени физической подготовленности женщин 60-70 лет до и после эксперимента по 12-минутному тесту Купера по плаванию (м)

На данном рисунке можно видеть, что до эксперимента у женщин обеих групп была выявлена удовлетворительная степень ФП. Так, в частности, в КГ женщин, дистанция, преодоленная за 12 минут, составляла в среднем $179,5 \pm 7,42$ м, а в ЭГ - $186,5 \pm 6,99$ м ($p > 0,05$). В свою очередь, к концу исследования в КГ наблюдается некоторое увеличение преодоленной дистанции на 8,2% ($p > 0,05$). В ЭГ такой прирост относительно исходного показателя был более существенным ($p < 0,001$) и составил 26,9%. При этом после эксперимента, несмотря на всю ту же удовлетворительную степень ФП всех участниц исследования, данный показатель в ЭГ оказался на 23,3% выше ($p < 0,001$), чем в контрольной, и приближался к степени «хорошо». В целом, при выполнении 12-минутных тестов Кеннета Купера (беговой, тест плавания и тест езды на велосипеде) в работу включено более 2/3 мышечной массы, и эти нагрузки оказывают существенное влияние не только на мышечный аппарат, но и на системы, обеспечивающие мышечную деятельность, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную. Следовательно, оценивая переносимость нагрузок при выполнении тестов Купера, можно косвенно оценить ФС сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Для того, чтобы получить более точные сведения о ФС кардио-респираторной системы женщин 60-70 лет, отнесенных в КГ и ЭГ, до и после курса занятий нами была осуществлена оценка соответствующих показателей, представленных в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у испытуемых обеих групп

| Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст. | | | | Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст. | | | | Частота сердечных сокращений, уд/мин | | | |
|--|-----------------------|--------------------|----------------|---|----------------------|--------------------|---------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------|
| До эксперимента | | После эксперимента | | До эксперимента | | После эксперимента | | До эксперимента | | После эксперимента | |
| КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| 155,9 ±1,04 | 156,9 ±1,61 *** | 152,7 ±1,25 | 147,7 ±1,37 | 98,1 ±0,82 | 98,7 ±1,21 *** | 96,8 ±0,63 | 89,0 ±0,92 | 91,4 ±0,74 | 92,8 ±1,05 *** | 89,4 ±0,69 | 84,3 ±2,05 |
| p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | | p<0,001 | | p>0,05 | | p<0,05 | |

Примечание к таблице: 1) достоверные отличия от соответствующего показателя, зарегистрированного после эксперимента: *** - p<0,001; 2) нормы у пожилых людей: АД=130-140/70-89 мм.рт.ст.; ЧСС 60-80 лет: мин 69, мах 89, среднее 79 уд/мин.

Таблица 2 – Динамика показателей функционального состояния дыхательной системы у испытуемых обеих групп

| Частота дыхания, число циклов вдох-выдох/мин | | | | Жизненная емкость легких, мл | | | |
|--|------------------|--------------------|-----------|------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| До эксперимента | | После эксперимента | | До эксперимента | | После эксперимента | |
| КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| 24,6±0,53 | 24,6±0,71 *** | 23,6±0,47 | 17,6±0,53 | 2886,5 ±2,21* | 2889,0 ±3,41*** | 3003,0 ±2,96 | 3199,0 ±3,67 |
| p>0,05 | | p<0,001 | | p>0,05 | | p<0,001 | |

Примечание к таблице: 1) достоверные отличия от соответствующего показателя, зарегистрированного после эксперимента: * - p<0,05; *** - p<0,001; 2) норма ЧД в покое у взрослого человека=16-20 циклов/мин; норма ЖЕЛ в возрасте 60 лет и более в среднем 3000 мл.

Анализируя полученные данные, становится очевидным тот факт, что под влиянием занятий плаванием у женщин как в контрольной, так и экспериментальной группах наблюдается улучшение ФС кардио-респираторной системы, о чем свидетельствует определенное снижение к концу исследования показателей АД, ЧСС и ЧД наряду с повышением ЖЕЛ относительно исходных величин. При этом такая динамика более выражена в ЭГ, чем в КГ, в результате чего у первых эти величины оказались наиболее приближены к нормативным значениям по сравнению со вторыми, а также выявлены существенные межгрупповые различия по вышеперечисленным показателям после эксперимента (табл. 1-2).

Заключение. Таким образом, занятия по разработанной программе занятий физическими упражнениями силовой направленности в бассейне в большей степени, чем занятия свободным плаванием, способствовали повышению функциональных возможностей кардио-респираторной системы и, соответственно, уровня физической подготовленности женщин пожилого возраста, страдающих артрозом.

Список литературы:

1. Ланская О.В. Сравнительный анализ физиологической эффективности комплексов упражнений аквааэробики в процессе физической реабилитации женщин, страдающих ожирением / О.В. Ланская, Л.А. Сазонова, Т.Г. Герасимова // Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях: сборник статей Международной научно-практической конференции (3 мая 2017 г., г. Казань). В 3 ч. Ч.3 / - Уфа, 2017. – С. 9-10.
2. Мак-Комас, А.Дж. Скелетные мышцы / А.Дж. Мак-Комас. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.
3. Ratamess N.A. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults / N.A. Ratamess, B.A. Alvar, T.K. Evetoch, T.J. Housh, W.B. Kibler, W.J. Kraemer, N.T. Triplett // Medicine & Science in Sports & Exercise: March 2009. - Volume 4.1 - Issue 3. - P. 687-708.

Ларионов Н.В., Камскова Ю.Г.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
niklarionov94@mail.ru

ИГРОВОЙ МЕТОД ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ПО ГТО

Аннотация. Актуальность подготовки учащихся к сдаче норм ГТО в современной школе обусловлена активной реализацией государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Важной задачей стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года является необходимость обеспечить улучшение состояния здоровья и физического развития детей, поэтому изучение влияния подготовки и сдачи норм ГТО на состояние здоровья и физическую подготовленность школьников является перспективным направлением научных исследований в сфере физической культуры и спорта. В статье освещаются вопросы подбора специализированных игр по физической подготовке младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО. В зависимости от целей и задач отдельного занятия недельного цикла подготовки, а также, подчеркивая широту применения игрового метода в физической подготовке младших школьников, были составлены специализированные игровые комплексы для каждого занятия и выявлена их эффективность.

Ключевые слова: младшие школьники, игровой метод, физическая подготовка, нормативы ГТО.

Larionov N.V., Kamskova Yu.G.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

GAME METHOD WHEN TRAINING CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE FOR DELIVERY OF STANDARDS FOR GTO

Abstract. The relevance of preparation studying to hitting qualifying standards of GTO at modern school is caused by active implementation of the state program of the Russian Federation "Development of physical culture and sport". An important task of the strategy of development of physical culture and sport in the Russian Federation until 2020 is need to provide improvement of the state of health and physical development of children therefore studying of influence of preparation and hitting qualifying standards of GTO on the state of health and physical fitness of school students is the perspective direction of scientific research in the sphere of physical culture and sport. In the article highlights the issues of selection of specialized games on physical preparation of younger schoolchildren to surrender GTO complex regulations. Depending on the goals and objectives of a separate lessons a week training cycle, and also emphasizing the breadth of application of the game method in the physical training of younger schoolboys were are made up special playing facilities for each lesson and is revealed their effectiveness.

Keywords: younger schoolchildren, of the game method, on physical preparation, surrender GTO.

Вопросам развития основных физических качеств младших школьников различными методами посвящено большое число научных исследований [1; 3; 4; 5; 6; 7]. Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр, способствующих развитию основных физических качеств, не используется преподавателями по физической культуре в должной мере [2, с. 28]. На наш взгляд, это связано с тем, что нет достаточного обоснования для разработки специализированных игр, отражающих специфику физической подготовки детей младшего школьного возраста к сдаче нормативов комплекса ГТО, а также отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного применения нескольких подвижных игр в системе подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Таким образом, проблема подготовки младших школьников на основе игрового метода остается неразрешенной и требует экспериментального изучения.

Для проведения исследования, на базе МБОУ СОШ № 129 г. Челябинска, нами было сформировано две группы – экспериментальная и контрольная, по 15 мальчиков 7-9 лет в каждой группе. Все учащиеся относились к основной группе здоровья. Экспериментальная группа занималась по

программе, в которую входили, помимо, типовых средств физической подготовки, специализированные игровые комплексы (игры проводились в основной части учебного занятия) и игровые упражнения. Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница.

Программа занятий выглядела следующим образом:

Понедельник – основные направления: развитие прыгучести, ловкости, быстроты движений; закрепление навыка владения инвентарем, необходимого для сдачи нормативов ГТО:

- общеразвивающие упражнения, выполняемые с инвентарем или без;
- упражнения с барьерами;

• непосредственно прикладные упражнения: бег в комбинации с прыжками, упражнения в равновесии и др.

- игры: «Обруч на себя», «Дружные тройки», «Эстафета со скакалкой», «Оседлай коня».

Среда – основные направления: развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование чувства ритма в игровых условиях.

- беговые и прыжковые упражнения;

• упражнения на тренажерах и приспособлениях, применяемых в индивидуальной подготовке;

• непосредственно прикладные упражнения: бег, бег в комбинации с прыжками, упражнения в равновесии и др.;

- игры: «Отталкивание и приземление», «Прыжок-кувырок с разбега», «Музыкальные салки», «Организуем место для занятий», «Получить мячик».

Пятница – основные направления: развитие гибкости и выносливости, закрепление элементов комплекса ГТО в игровой форме:

- беговые комплексы, выполняемые с предметами и без;

• непосредственно прикладные упражнения: бег, бег в комбинации с прыжками, прыжки, упражнения с барьерами и др.;

- упражнения на специализированных полосах препятствий.

- игры: «Бежал с мячиком», «Скакалка-подсекалка», «Перетягивание каната», «Командный скоростной бег».

Контрольная группа занималась по типовым программам занятий для подготовки к сдаче нормативов ГТО, где предусмотрены основные средства подготовки младших школьников: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, малоподвижные игры, но, не включающие использование специализированных игровых комплексов.

Результаты исследования эффективности в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО представлены в таблице № 1. Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся в контрольной и экспериментальной группе показал, что в среднем выполнить нормативы комплекса ГТО на начало исследования могла только треть испытуемых.

Таблица 1 – Показатели результативности выполнения нормативов комплекса ГТО мальчиками 7–8 лет в ходе опытно-экспериментального исследования

| Тест | Этап исследования/ средний результат в группе | | | |
|---|--|-----------|--------------------|------------|
| | начало исследования | | конец исследования | |
| | ЭГ (n=15) | КГ (n=15) | ЭГ (n=15) | КГ (n=15) |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 6,6±0,5 | 8,6±0,6 | 10,2±0,7* | 10,5±0,8 |
| Бег на 30 м с в/с, сек | 8,1±0,6 | 7,8±0,6 | 7,6±0,5 | 7,55±0,6 |
| Запрыгивания на возвышение, кол-во раз | 35,3±2,7 | 44±3,38 | 48,5±3,7* | 52,8±4,06* |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см | 12,3± | 15,7±1,2 | 15,9±1,2* | 17±1,3 |
| Теппинг тест, см | 30,2±0,9 | 27,8±2,13 | 27,5±2,1* | 26,5±2,03 |

*Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * - $p < 0,05$, – степень статистически значимых различий между начальным и контрольным измерением по t-критерию Стьюдента*

К концу нашего исследования количество мальчиков с низким уровнем физической подготовленности по результатам сдачи норм ГТО достоверно сократилось на 20,1 % ($p < 0,01$) в экспери-

ментальной группе и на 9,6 % ($p < 0,05$) в контрольной. Следует отметить, что на начало исследования в обеих группах особые трудности вызывали испытания в беге на 30 м, челночном беге и метании мяча. Однако после проведенных занятий по предложенной методике в экспериментальной группе произошли существенные изменения данной ситуации и затруднения в выполнении этих нормативов испытывали отдельные учащиеся, которые по ряду причин пропускали занятия. В контрольной группе и к концу опытно-экспериментального исследования выполнение этих нормативов вызывало определенные трудности. На основании проведенного сравнительного анализа 2-х групп учащихся 1-го класса общеобразовательной школы, можно утверждать, что при практически равных показателях сдачи нормативов ГТО на начало опытно-экспериментальной работы, физическая подготовленность детей экспериментальной группы характеризуется более высоким уровнем по результатам итогового тестирования, что свидетельствует о существующей эффективности внедрения специализированных игровых комплексов в процесс подготовки детей 7–8 лет к сдаче нормативов ГТО.

Список литературы

1. Кипчаков Б.Б. Применение подвижных игр с элементами единоборств в учебно-воспитательном процессе младших школьников / Б.Б.Кипчаков // Вестн. спортив. науки. – 2010. – № 5. – С. 63-65.
2. Макарова О.С. Спортивно-игровая программа в системе физической культуры младших школьников / О.С.Макарова // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. – 2004. – № 1. – С. 28-31.
3. Павлова В. И. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И.Павлова, С.С. Кислякова, Д.А.Сарайкин, Ю.Г.Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы 4-ой международной научно-практической конференции. – Челябинск: ЧГПУ, 2012. – С. 336-339.
4. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14-15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И.Павлова, С.С. Кислякова, Д.А.Сарайкин, Ю.Г.Камскова, И.В.Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74-79.
5. Семченко А.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы легкоатлетов 10–12 лет к нагрузкам на подготовительном этапе годового тренировочного макроцикла / А.А.Семченко, Д.А.Сарайкин, Г.С.Скуба // Физиологические механизмы адаптации и экология человека (HUMAN ADAPTATION–2014): материалы III международной научно-практической конференции. – Тюмень, изд-во «Лаконика», 2014. – С.95-100.
6. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И.Сиваков, Д.В.Сиваков, В.В.Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – 116-120.
7. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И.Сиваков, С.А.Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78-80.

Ледяева М. С.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

verahina1985@mail.ru

РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Аннотация. Проблема организации и содержания процесса реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата остается актуальной не только в специальной, но и в общей педагогике, а также в психологии, социальной педагогике и ряде других отраслей научного познания. Лечение детей с ДЦП комплексное и включает медикаментозное, ортопедическое, логопедическое, гидрокинезотерапию, электростимуляцию. В публикации перечислены общие причины нарушений моторики, обуславливающие задачи и специфику физических упражнений, а также рассмотрены основные принципы работы с детьми с ДЦП.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура, опорно-двигательный аппарат, детский церебральный паралич, физические упражнения, двигательный навык

Ledyayeva M. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University Of Physical Culture
verahina1985@mail.ru

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN ADAPTATION AND REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Abstract. The problem of the organization and content of the process of rehabilitation of children with disorders of musculoskeletal system remains relevant not only in special but also in the fields of General pedagogy and psychology, social pedagogy and other branches of scientific knowledge. Treatment of children with cerebral palsy is complex and includes the medical, orthopedic, speech therapy, hydro-Kinesis therapy, electrical stimulation. The publication lists the common causes of motility disorders causing tasks and the specifics of exercise, as well as the basic principles of working with children with cerebral palsy.

Keywords: Adaptive physical culture, musculoskeletal system, cerebral palsy, exercise, motor skill.

Адаптивная физическая культура определяется современными исследователями как социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, посредством физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий. Несмотря на крайнее разнообразие патологии в двигательной сфере при детском церебральном параличе, клиницистами выделены общие причины нарушений моторики, обуславливающие задачи и специфику физических упражнений [2].

1. Задача: нормализация тонуса мышц. Обучение подавлению усиленного проявления позотонических реакций. Используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях, например, лёжа на спине- голова- прямо, вправо, влево, согнута к груди, сидя- голова- прямо, в сторону, вперёд, назад и т.д. Выполняется с открытыми и закрытыми глазами, способствуют развитию мышечного чувства, чувства положения и движения. Здесь же решается задача по нормализации элементарных движений.

2. Задача: содействие становлению и оптимальному проявлению статокинетических рефлексов. Здесь важна функция равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при преодолении противодействия, прыжки на батуте, упражнения на качающейся плоскости, на уменьшенной площади опоры.

3. Задача: восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы. Применяются упражнения для развития и тренировки возрастных двигательных навыков: ползание, лазание по скамейке, метания. Используют зеркало, перед которым ребёнок принимает положение правильной осанки у опоры.

4. Задача: систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах. Ребёнок пытается прямо стоять и ходить, вырабатываются правильные двигательные навыки в самообслуживании, обучении, игре и трудовом процессе. Совместно с родителями ребёнок осваивает основные виды бытовой деятельности (с учётом умственного развития). Применяются игровые упражнения: «как я одеваюсь», «как я причёсываюсь»

Формирование движений должно производиться в строго определённой последовательности, начиная с головы, затем руки, туловище, ноги и совместные двигательные действия [3]. Объём точной активности детей по мере роста и развития постепенно возрастает. Двухлетний ребёнок должен использовать различные формы двигательной активности в объёме 2ч 30мин в день, а в возрасте 3-7 лет- 6 часов. Занятия физкультурой и спортом инвалидов является составной частью их досуга. Система коррекционной подготовки подразделяется в зависимости от возраста детей и проводится в специальных группах детских садов, в спецшколах для детей с различными патологиями, в интернатах, в специальных профессиональных училищах. Лечение детей с ДЦП комплексное и включает медикаментозное, ортопедическое, логопедическое, гидрокинезотерапию, электростиму-

ляцию мышц в покое и ходьбе [8]. Особое значение имеет лечебная физкультура и массаж. Трудотерапия необходима ребёнку для развития основных приёмов самообслуживания, приобретения определённых трудовых навыков, необходимых для социализации личности.

При рассмотрении принципов работы для детей с ДЦП на первое место можно поставить такой принцип, как создание мотивации [5]. Так как наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре [6]. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют. Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно. Следующий принцип немало важен - согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, чтобы не погасить желания действовать. Хотелось бы также выделить принцип - непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в школе и дома. Такие принципы, как сотрудничество с родителями; поощрения; активизации всех нарушенных функций также очень важны и значимы. Если это воспитательная работа, то необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка [7]. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем и органов ребёнка осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним. Малоподвижные игры для детей с ДЦП должны быть целенаправленными [1], например, на столе перед ребёнком методист раскладывает разноцветные кубики разного размера и спрашивает, что бы он хотел с ними сделать. Ребёнок решает строить башню. И далее все действия он проговаривает: «Я беру правой рукой большой синий кубик- это начало дома. Я беру большой белый кубик и ставлю его сверху- это первый этаж.» На этом простом примере видно, что одновременно активизируются двигательная, кинестетическая, зрительная, слуховая, речевая зоны. Формируется зрительно-пространственное восприятие, схема тела и схема движения. Малоподвижные игры (например, шахматы) применяются для тренировки внимания и координации. Подвижные игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функций различных анализаторов, обладают мощным общетонизирующим и эмоциональным воздействием. Это игры с элементами ползания, ходьбы, бега, метания, с преодолением различных препятствий. Применяют спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис [4]. Очень эффективны плавание в бассейне и катание на лошадях. Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Среди нетрадиционных форм занятий адаптивной физической культурой при ДЦП можно выделить занятия в сухом бассейне, заполненном разноцветными шариками [9]. Тело ребёнка в бассейне всё время находится в безопасной опоре, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В то же время в бассейне можно двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, стимулируется чувствительность. Занятия развивают общую двигательную активность, координацию движений и равновесие. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений, например, упражнения из исходного положе-

ния лёжа на животе укрепляют мышцы спины, развивают опороспособность рук и хватательную функцию кистей, тренируют зрительно- моторные координации, стабилизируют правильное положение головы. Другой формой занятий с детьми с ДЦП является фитбол-гимнастика на больших упругих мячах. Впервые фитболы стали использоваться в лечебных целях с середины 50-х годов 20 столетия в Швейцарии для больных с церебральным параличом. Фитбол выдерживает вес более 300 кг и при повреждении медленно сдувается. Применяются фитболы разного размера. Для детей от 6 до 10 лет-55 см. Размер увеличивается с ростом и возрастом. Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой ездой). При оптимальной и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психоэмоциональную сферу. Адаптации и реабилитация детей с детским церебральным параличом в специальном(коррекционном) образовательном учреждении будет протекать более эффективно при использовании средств адаптивной физической культуры.

Список литературы:

1. Архипова Е. Ф. Коррекционно-педагогическая работа при церебральном параличе у детей в доречевом периоде [Текст] / Е.Ф.Архипова. – М. : МГЗПИ, 1991 – 59с.
2. Бадалян Л. О., Укурба, Л. Т., Тимонина, О. Л. Детские церебральные параличи [Текст] / Л. О. Бадалян, Л. Т. Укурба, О. Л. Тимонина. – Киев : Здоровья, 1988. – 323 с.
3. Гончарова М. Н., Гринина, А. В., Мирзоева, И. И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата [Текст]. – Л: Наука, 1974.–207 с.
4. Дети с церебральными параличами: пути обучения и коррекции нарушенных функций [Текст] / под ред. М.В. Ипполитовой. – М.: НИИОП, 1981. – 48с.
5. Дименштейн Р. П., Ларилова, И. В. Интеграция «особого» ребенка в России: законодательство, практика и перспективы [Текст], Р. П. Дименштейн, И. В. Ларилова // Особый ребенок: исследования и опыт помощи: Научно-практический сборник. – М. : Центр лечебной педагогики, 2000. – Вып. 3. – с.27-64.
6. Игровая терапия как метод интеграции и реабилитации [Текст]: учебное пособие / Ответственный редактор и составитель С. В. Колкова. – М. : Права человека, 2001. – 88 с.
7. Ипполитова М. В. Воспитание детей с церебральным параличом в семье [Текст]: пособие для родителей и воспитателей / М. В. Ипполитова, Р. Д. Бабенкова, Е. М. Мастюкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1993. – 52с.
8. Левченко И. Ю., Приходько, О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений / И.Ю.Левченко, О.Г.Приходько. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192с.
9. Шапкина Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебное пособие / Л. В. Шапкина. – М.; Советский спорт,2004. – 464с.

Любова Е.В.¹, Болтачева Е.А.², Жулин Н.В.², Михайлова С.В.³,
Шестерина И.Е.¹, Завьялова И.Н.¹

¹МБОУ «Средняя школа № 16», Арзамас, Россия

²Центр здоровья для детей г.Арзамас, Россия

³Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕНТИЛЬНОГО МЕТОДА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье представлена оценка физического развития школьников с использованием центильного метода. Исследование проведено по результатам профилактических медицинских осмотров 1039 учащихся 7-17 лет в Центре Здоровья для детей г.Арзамаса. Изучение особенностей физического развития учащихся школы, на базе которой расположен Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности показало, что большинство школьников имеют морфофункциональный статус, соответствующий возрастно-половым нормативам.

Ключевые слова: школьники, физическое развитие, центильный метод, Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности, Центр здоровья для детей.

Lyubova E.V.¹, Boltacheva E.A.², Zhulin N.V.², Mikhailova S.V.³,
Shesterina I.E.¹, Zavyalova I.N.¹

¹Municipal budgetary educational institution "Secondary school № 16", Russia

²Health Centre for children c.Arzamasa, Russia

³Arzamasa branch national Research Nizhny Novgorod State University named N.I.Lobachevsky, Russia

APPLICATION OF THE CENTITIVE METHOD FOR ESTIMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

Annotation. The article presents the evaluation of the physical development of schoolchildren using centile method. The study was conducted as a result of preventive medical examinations of 1039 students of 7-17 years in the Health Center for c.Arzamasa children. The study of the physical development of students in the school, which is based on the School health resource center activities preventive orientation has shown that the majority of students have morphofunctional status of the corresponding age and sexual norms.

Keywords: students, physical development, centile method, School health resource center activities, health center for children.

В настоящее время наиболее объективным методом оценки физического развития детей считают непараметрический центильный метод, а исключительная простота и удобство в использовании способствовали широкому и повсеместному его распространению. Практически во всех развитых странах мира имеются наборы центильных сеток, основанных на измерении здоровых представителей коренного населения, и в этом смысле вполне соответствующие понятию «стандарты» [1]. Центильный метод является простейшим из непараметрических методов статистики. Он применим для анализа непрерывных величин с распределением любого типа, ибо он учитывает реальные границы ряда по каждому признаку и не смещает оценку в сторону занижения или завышения нормы. К типичным вариантам нормы длины тела относят величины в пределах 2-7 центильных интервалов (ЦИ), соматометрических признаков 3-6 ЦИ. Оценка жизненной емкости легких и мышечная сила рук 7-м или 8-м ЦИ свидетельствуют о высоких функциональных резервах мышечной и респираторной систем, а в 1-м и 2-м – о низких. За возрастной норматив ЧСС принимаются оценки в диапазоне 3-6 ЦИ; значения ЧСС, соответствующие 2 и 7 ЦИ считаются пограничными.

Для оценки группы физического развития используется сочетанная оценка основных антропометрических признаков – длина и масса тела (ДТ и МТ) или производного индекса Кетле-2 (ИК-2). На основании ЦИ длины тела идентифицировали оценку физического развития – от очень низкого до очень высокого. Далее в зависимости от сочетания оценок длины тела и индекса ИК-2 определяются группы физического развития по следующей схеме:

1. Нормальное физическое развитие (НФР) – положение параметров ДТ в зоне 2-7 ЦИ и ИК-2 в зоне 3-6 ЦИ.

2. Отклонения в физическом развитии:

1. Избыточная масса тела (ИМТ) – положение параметров ДТ в зоне 2-7 ЦИ и ИК-2 в зоне 7-8 ЦИ. 2. Низкая масса тела (НМТ) - положение параметров ДТ в зоне 2-7 ЦИ и ИК-2 в зоне 1-2 ЦИ. 3. Высокая длина тела (ВДТ) - положение параметров ДТ в зоне 8 ЦИ при любых значениях ИК-2. 4. Низкая длина тела (НДТ) - положение параметров ДТ в зоне 1 ЦИ при любых значениях ИК-2 [2].

Регулярно проводимые массовые исследования физического развития и здоровья детей и подростков Нижегородской области на базе Центра здоровья для детей города Арзамаса дают возможность на региональном уровне выявлять у школьников общие тенденции ростовых процессов, особенности морфофункциональных показателей, сформировавшиеся в условиях конкретного образа жизни и соответствующей среды обитания [3]. В 2015 году на базе МБОУ СШ № 16 создан городской Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности, достигший позитивных педагогических результатов в области сохранения и укрепления здоровья школьников. Целью деятельности Ресурсного центра является выявление и систематизация опыта реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях города Арзамаса и района на основе имеющихся научных данных и инновационного опыта деятельности. Деятельность Ресурсного центра направлена на повышение профессиональной компетентности пе-

дагогов в области обеспечения здоровья учащихся через проведение педагогических конференций, мастер-классов и других видов деятельности, организацию сетевого взаимодействия педагогических работников, направленного на обновление содержания образования и взаимную методическую поддержку по вопросам здоровьесбережения в образовании, организацию смотров, конкурсов, акций по вопросам здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций и формирования навыков здорового образа жизни участников образовательного процесса [4].

Цель исследования – изучение особенностей физического развития школьников с применением центильного метода.

Материалы и методы. Исследование проведено по результатам профилактических медицинских осмотров с комплексной оценкой здоровья по программе автоматизированного компьютерного диагностического обследования (АКДО) 1039 учащихся 7-17 лет МБОУ «СШ № 16» на базе Центра Здоровья для детей г.Арзамаса [5]. Оценка физического развития проведена с определением антропометрических показателей ДТ, МТ и ИК-2, окружности грудной клетки (ОГК); физиометрических – жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и динамометрии правой кисти (ДПК); гемодинамических – частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (САД) и диастолического давления (ДАД). Каждый параметр оценили в баллах центильных шкал по оценочным таблицам для школьников Нижегородской области [1,2,6]. Графа «Эталон в %» отражает долю эталонной выборки по данному центильному интервалу каждых оценочных возрастно-половых таблиц физического развития. По условиям алгоритма антропометрического скрининга выделили группы физического развития [1,2]. По результатам обследования создана персоналифицированная база данных, статистическая обработка с использованием программ офисного пакета «EXCEL 2003» и «Биостат».

Результаты и их обсуждение.

Распределения центильных оценок показателей физического развития имеют различный характер. Распределение оценок ДТ близко к эталонному, а для других параметров – имеет ассиметричное смещение. Правосторонний тип отклонения распределения оценок выявлен показателей МТ, ОГК, ЖЕЛ, ДПК и ДАД, а левосторонний – показателей САД. Нежелательным фактом является распространенность (выше эталонных значений) школьников с высокими значениями МТ и ОГК, но при этом отмечается аналогичная распространенность школьников с высокими значениями ЖЕЛ и ДПК, что является позитивным показателем функциональных возможностей. Оценка гемодинамических показателей (САД, ДАД и ЧСС) свидетельствует о напряжении вегетативного статуса почти у 15% школьников, среди которых выявлены пониженные показатели САД на фоне повышенных значений ДАД, что ведет к уменьшению ПАД. Распределение центильных оценок ЧСС отличается смещением к крайним вариантам, что может являться ответной реакцией организма на компенсацию напряженности вегетативного статуса. В ходе исследования провели распределение обследованных школьников по группам физического развития. Большинство учащихся школ имеет нормальное физическое развитие (68,8% - 75,8%). Среди групп с отклонением физического развития по численности преобладают школьники с ИМТ (7,4% - 12,6%).

Заключение. Изучение особенностей физического развития учащихся школы, на базе которой расположен Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности показало, что большинство школьников имеют морфофункциональный статус, соответствующий возрастно-половым нормативам. В группе школьников с отклонением физического развития преобладают дети с избыточной массой тела, а также с напряжением гемодинамического статуса. Среди школ города, учащиеся СШ № 16 имеют наилучшие показатели физического развития в сравнении с учащимися других школ. Полученные результаты исследования могут являться основой для разработки практических рекомендаций для образовательных учреждений по внедрению оздоровительных программ, направленных на повышение адаптационного потенциала детей и подростков к учебным нагрузкам и неблагоприятным факторам окружающей среды. Отклонения в уровне физического развития, выявленные при профилактических медицинских осмотрах в Центре Здоровья для детей, могут скрывать в себе различного рода заболевания, поэтому своевременное выявление нарушений в физическом развитии и их коррекция повышают уровень здоровья детей.

Библиография:

1. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С.Богомолова [и др.]. – Н.Новгород : НГМА, 2006 – 260 с.
2. Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С.Богомолова, Ю.Г.Кузмичев, Н.А.Матвеева [и др.]. – Н.Новгород : НГМА, 2015. 92 с.

3. Михайлова С.В. Особенности морфофункционального развития сельских школьников в современных условиях: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01 / (Приволж.) федер. ун-т. Казань, 2014.

4. Любова Е.В., Шестерина И.Е., Завьялова И.Н. Инновационная деятельность по здоровьесбережению в условиях современного образовательного процесса // Педагогические чтения в ННГУ: сборн. науч. статей / Отв. ред. И.В. Фролов; Мин.обр.науки РФ, Мин.обр. НО, Арзамасский филиал ННГУ. – Нижний Новгород – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С.742-747.

5. Приказ МЗ и соц.развития РФ от 19.08.2009 г. N 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

6. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий - М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.

Лунев Д.Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
evgeniy25-61@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ МЕТЕОУСЛОВИЯХ

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос о содержании и структуре тренировочного процесса юных легкоатлетов, проживающих в неблагоприятных метеоусловиях.

Ключевые слова: окружающая среда, юные легкоатлеты.

Lunev D. E.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

THE CONTENTS OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES LIVING IN UNFAVOURABLE WEATHER CONDITIONS

Abstract: this article discusses the content and structure of training process of young athletes living in unfavourable weather conditions.

Key words: environment, young athletes.

Одним из основных факторов, влияющих на процессы роста и развития детского организма является воздействие окружающей среды.

Челябинская область отличается от других областей наличием большого количества промышленных заводов, осуществляющих свою деятельность в черте города. Неблагоприятные метеорологические условия представляют собой краткосрочное особое сочетание метеорологических факторов, способствующих накоплению загрязняющих веществ в приземном слое атмосферного воздуха.

В Челябинской области неоднократно фиксируются данные о НМУ. Из-за слабого ветра вредные примеси плохо развеиваются в атмосфере. Особенно опасен смог для детей с ослабленным организмом, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями дыхательной системы.

В воздухе происходит тепловой обмен организма с окружающей средой: отдача тепла и испарение влаги в легких. Кроме того, воздух разбавляет ряд химических загрязнителей до безопасных концентраций, что снижает вредное влияние внешней среды на организм. [1]

Дополнительное же воздействие экологических факторов вызывая более напряженный уровень жизнедеятельности организма.

Все вредные химические примеси оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека и санитарные условия жизнедеятельности. [2]

Установлено положительное влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, способствующее повышению неспецифической сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных экологических факторов.

Цель исследования: содержание тренировочного процесса юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки, проживающих в неблагоприятных метеоусловиях.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического состояния юных легкоатлетов, проживающих в неблагоприятных метеоусловиях.

2. Выявить рациональное соотношение объемов тренировочных нагрузок различной направленности юных легкоатлетов.

3. Экспериментально обосновать рациональную структуру тренировочных нагрузок юных легкоатлетов, проживающих в неблагоприятных метеоусловиях.

Занятия проводились по программе, предусматривающей применение большого объема средств общефизической подготовки, так как специальные упражнения, особенно технического плана не имеют высокого влияния на развитие физических качеств, позволяющих адаптироваться под неблагоприятные метеоусловия.

Таблица 1 - Объем тренировочных нагрузок юных легкоатлетов-прыгунов контрольной и экспериментальной групп

| № | Средства | Объем |
|-----|---|------------------------------|
| 1 | ОФП | 79% от общего объема занятий |
| 1.1 | Упражнения для развития быстроты и координационных возможностей | 25 % |
| 1.2 | Упражнения для развития силы | 25% |
| 1.3 | Упражнения для развития гибкости | 15% |
| 1.4 | Упражнения для развития выносливости | 14% |

Развитие и совершенствование физических качеств — целостный процесс, конечные задачи которого — расширение функциональных возможностей человека. [3]

Критерием эффективности применения разработанной нами структуры тренировочных нагрузок служили выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке и уровень функциональной подготовленности занимающихся.

Таблица 2 — Результаты тестов, примененных в исследовании

| № | Тесты | До | После |
|---|----------------------------|-----|-------|
| 1 | Челночный бег 3x10, сек | 8,7 | 8,4 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 144 | 157 |
| 3 | Наклон стоя, см | 9 | 17 |
| 4 | Бег 3 минуты, м | 450 | 529 |

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о повышении скорости - силовых и функциональных возможностей организма юных спортсменов, проживающих в неблагоприятных метеоусловиях.

Список литературы:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я. С. Вайнбаум, В. И Коваль, Т. А. Родионова - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240 с.

2. Лакшин А. М. Общая гигиена с основами экологии человека: учебник. /А. М. Лакшин, В. А. Катаева - М.: Медицина, 2004 — 464с. ил.:

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебник/Ю. И. Евсеев. - Ростов-н/Д: Феникс, 2003. - 384 с.

4. Таукин П. Б. Защита окружающей среды от токсичных отходов промышленности. СПб: Гуманистика, 2004. -208с.

5. Орлов Д. С. Экология и охрана биосферы при химическом загрязнении. – М.: Высшая школа, 2002. –333с.

Майфат С.П., Митров С.В.
 Россия, Екатеринбург, Челябинск
 Уральский государственный педагогический университет
 Уральский государственный университет физической культуры
 Ya.ya-dacha2012@yandex.ru

УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТЬЮ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Аннотация. В области физической культуры, на практике в школе, отсутствует система контроля и управления за функциональным состоянием организма школьников в естественных условиях в процессе физических нагрузок, учителем физической культуры, которая должна показывать, что необходимо изменить или не изменять, в процессе развития или поддержания организма школьников, на необходимом уровне. Контроль и оценка, есть процесс распознавания различных состояний организма школьников, с помощью которой легче управлять функциональной системой. На этой основе возможно добавление или уменьшения педагогического воздействия на систему организма школьников, и поэтому будет легче строиться управление, [6] и отвечаем не только на вопрос «Почему»? но и, на вопрос «Каким образом» [1]. В этом случае, оценка функционального состояния школьников, должна находиться над оценкой физических способностей. Если мы, не будем знать состояние системы то, как можно управлять этой системой? Сегодня на практике, урока физической культуры, оценки функционального состояния нет. Анализируя наши исследования [5, с.80], в области функции организма на физическую нагрузку, а так же в связи с новыми данными по адаптации мышц и обслуживающих систем (сердце, лёгкие, кровь и т.д.) [7], необходимо уточнить и определить важные моменты, без которых трудно будет, учителю физической культуры, определить состояние организма школьников при выполнении физических нагрузок.

Ключевые слова: педагогический контроль, физические упражнения, урок физической культуры, оценка функциональных возможностей (PWC_{170} , V), ступенчатый беговой тест, здоровьесбережения

Mayfat S.P., Mitrov S.V.
 Russia, Yekaterinburg, Chelyabinsk
 Ural State Pedagogic University
 Ural State University of Physical Culture
 Ya.ya-dacha2012@yandex.ru

MANAGEMENT OF SCHOOL-AGED YOUTH READINESS TO PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. Practical physical education lessons at schools virtually lack a system of teacher's guidance and control over a student's body functional condition under natural circumstances during training sessions. Ideally, a teacher should assess the workload required for the sustainable development of adolescents' bodies. Control and assessment are a process of identification and differentiation of a student's functional conditions employed to facilitate the management of a functional system. It makes it possible to increase or reduce a teacher's influence on a student's body and facilitate this process [6] by answer the questions "Why?" and "How?". In this case, the assessment of a functional condition should precede the assessment of physical abilities. Therefore, we should know the state of a system to be able to control it. In today's practice, however, we lack this assessment. After we analyzed our research [5, p.80] of a body's reaction to physical exercise with regard to new data on adaptation of muscular and support systems (cardiovascular system, lungs, etc.) to increasing workload, we found necessary to define some important facts that would help a PE teacher to identify an adolescent's condition during physical exercise.

Keywords: teaching guidance, physical exercise, physical education class, assessment of functional abilities (PWC_{170} , V), treadmill test, health protection.

Целью и результатом физического воспитания в образовании является формирования нового, здорового поколения граждан, обладающих культурой здоровьесбережения, способных в дальнейшем осуществлять новые идеи общественного развития [4]. Для решения этой главной задачи мы должны совершенно по-другому ставить вопросы, развития и сохранения здоровья организма

школьников в физическом воспитании. Особую значимость в этом плане имеет подготовка и самообразование специалистов в области физической культуры, выполняющие свой профессионализм для сохранения и укрепления здоровья школьников [6]. В этом контексте – в профессиональной подготовке специалистов в области физического воспитания, существенно возрастает роль образования не только в узком значении как, анатомии, физиологии детей и подростков, но и наиболее важной составляющей как педагогика. Она в целом укрепляет фундаментальные знания учителей физической культуры. Как указывает в своих работах А.С.Белкин [1], разрыв между теорией и практикой в педагогике обусловлен, во-первых, слабой постановкой информационной службы в нашей стране; во-вторых, неразработанностью проблемы связанной с получением новой информации (адаптации организма школьников к физическим нагрузкам); в-третьих, многие замечательные научные идеи, одобренные диссертационными советами, годами и десятилетиями пыляться на полках архивов и хранилищ. Основная масса учительства, преподавательских кадров вузов узнает о достижениях педагогической науки чаще всего стихийно, по собственной инициативе, либо из разрозненных курсов лекций, семинаров, симпозиумов, конференций и т. п. Диссертационный материал этой массе недоступен. В этом контексте, наша работа, по оценке и контролю физической работоспособности школьников [5], так же остаётся невостребованной. В чём причина? Как нам представляется, Министерство образования РФ (отдел физической культуры в школе) не следит за новыми предложениями, и отсюда, недостаточно точно определяет приоритеты образовательных программ, а ведь за этим, стоят конкретные люди. Таким образом, исходя из этого, сегодня, в области физической культуры, на практике в школе, отсутствует система контроля и управления за функциональным состоянием организма школьников в естественных условиях в процессе физических нагрузок, учителем физической культуры, которая должна показывать, что необходимо изменить или не изменять, в процессе развития или поддержания организма школьников, на необходимом уровне.

При разработке учебных планов, а также в практической работе, учителя физической культуры, функциональный контроль детей на уроках физической культуры рассматривают как второстепенное значение, либо исключаются из учебных планов, либо переносят в вариативную часть приходящим медицинским работникам. В существующих программах по физическому воспитанию в школах [8] (есть работы и более ранние), о контроле и оценке косвенных показателей, т.е. в данном контексте главных, (потому что они изменяются очень быстро) ничего не говорится, а только даются рекомендации контролировать физическую подготовленность (т.е. физические способности).

Как известно нам, из литературы [2], с одной стороны, растущий организм школьников отличается особенностями функционального обеспечения в процессе физических нагрузок: 1) небольшой диапазон резервных возможностей как вегетативных так и метаболических систем организма; 2) невысокая эффективность систем вегетативного обеспечения (эффективность – конечный результат к затратам на него); 3) невысокий уровень анаэробно-гликолитического компонента физической работоспособности (время работы 0,5-3 мин). С другой стороны, существует проблема нормативов в педагогической диагностике (ПД) [1], такие как «общие» возрастные нормативы, они представлены в научных концепциях Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, и «частные», задаются образовательными программами (несут в себе функцию нормативно-оценивающего инструмента). Здесь мы коснулись, такого понятия, как педагогическая диагностика [1]. В педагогике данная терминология, несомненно, должна входить в общее составляющее, как физическое воспитание, так как контроль и оценка, есть процесс распознавания различных состояний организма школьников, и на этой основе строится теоретическая модель диагностического суждения, с помощью которой легче управлять функциональной системой. На этой основе возможно добавление или уменьшения педагогического воздействия на систему организма школьников, и поэтому будет легче строиться управление, так как мы переходим из эмпирического в теоретическую область управления [6] и отвечаем не только на вопрос «Почему»? но и, на вопрос «Каким образом» [1].

В предыдущих наших работах мы обращали внимание, на то, что одной из основных задач планирования физических нагрузок в учебном процессе, по физической культуре, должна обязательно проводиться оценка функционального состояния организма школьника [4], а когда говорят о физической подготовленности, то имеют в виду оценку уровня развития физических способностей человека. На основе оценок функционального состояния школьников, занимающихся физической культурой и спортом, определяют слабое звено, и предлагают программу развития физических способностей (качеств), и тем самым мы отвечаем не только на вопрос «Почему», но и «Каким образом». Как видно, из выше сказанного, оценка функционального состояния школьников, должна находиться над оценкой физических способностей. Если мы, не будем знать состояние системы то,

как можно управлять этой системой? В данном случае, сегодня на практике, урока физической культуры, оценки функционального состояния нет. Это значит то, что цепь в физическом воспитании разорвана, нет соединения между управлением и физической подготовкой школьников [1].

Продолжая анализировать наши исследования [5, с.80], в области функции организма на физическую нагрузку, а так же в связи с новыми данными по адаптации мышц и обслуживающих систем (сердце, лёгкие, кровь и т.д.) [7], необходимо уточнить и определить важные моменты, без которых трудно будет определить состояние организма школьников при выполнении физических нагрузок. Дело в том, что когда мы определяем функциональное состояние школьников по двум нагрузкам [3], мы получаем общую информацию, т.е. состояние организма детей на данный период тестирования, отвечая на вопрос «Почему?». Нам необходимо узнать, а какая из главных систем организма школьников (мышцы или сердце) лимитирует выполняемую физическую нагрузку. Значит нас интересует вопрос «Каким образом?», и на этой основе будем строить программу физических нагрузок. В этом случае, чтобы ответить на этот вопрос, необходимо назначить третью нагрузку, выше аэробного порога, т.е. выше 170 уд/мин. В этом случае как показали предварительные исследования [4, с.80-87], в среднем динамика повышения ЧСС, после третьей нагрузки, характеризуется нелинейностью различного характера. Во-первых, у исследованных школьников крутизна подъёма кривой на графике, уменьшается по сравнению с динамикой от первой нагрузки ко второй (назовём такое поведение кривой «отклонением в право»); есть случаи, относящихся к детям незанимающихся спортом юноши 15-16 и девушки 17-18 лет, отмечается противоположный сдвиг, т.е. нарастание крутизны кривой на графике, к третьей нагрузке (назовём это «отклонением в лево»). Рассматривая индивидуальные графики, из 78 человек, в семи случаях, нарастание ЧСС идёт строго линейно, в 46 случаях отмечается нелинейность с отклонением вправо, в 25 случаях – с отклонением влево. Любопытно, что из 58 исследованных детей незанимающихся спортом у 4 человек от второй нагрузки к третьей, ЧСС вообще не повышается либо даже обнаруживается обратный сдвиг. Этим подчёркивается, во-первых, неадекватность реакции ЧСС незанимающихся спортом детей при третьей интенсивной нагрузке; во-вторых, возможно говорить о том, что мышцы и сердечно-сосудистая система находятся на очень низком уровне подготовленности; в-третьих, возможно в этом случае, если такие дети не могут увеличивать свой пульс в соответствии с нагрузкой, значит можно сказать, что у таких испытуемых, возможно, хорошее сердце от природы и плохо развиты окислительные (ОМВ) и гликолитические мышечные волокна (ГМВ). Если это так, значит необходимо, прежде всего, помогать организму детей развивать именно мышцы, без которых не будет, например, такой способности как выносливость. Всё это говорит, о том, что с такими детьми, на уроке физической культуры, необходимо обращаться с большой осторожностью при выполнении физических нагрузок. Наш предварительный анализ исследования при трёх нагрузках говорит о следующем: во-первых, если нарастание ЧСС продолжает идти строго линейно, в этом случае можно говорить, что включаются в работу пока только окислительные мышечные волокна (ОМВ) и соответственно потребляются только жиры, кислорода потребляется больше, а углекислого газа выделяется меньше. Значит, лишнего углекислого газа в крови почти нет, а если концентрации углекислого газа мало, то нет требования к дыханию, испытуемые дышат спокойно, и соответственно сердце работает в соответствии с мощностью. Всё это говорит о соразмерности между сердцем и мышцами; во-вторых, если отмечается нелинейность, т.е. отклонение в право, это значит, что данный контингент испытуемых является «подготовленным», имеет много ОМВ, закисление мышц не очень большое, сердечно-сосудистая система хорошо возбуждена из-за достаточно большой мощности для этого возраста, мышцы работают с достаточно большой силой, и сердце [7] работает в максимальном режиме. Значит, в этом случае, сердце на такое закисление больше не реагирует, а значит, дополнительные двигательные единицы гликолитических мышечных волокон (ГМВ) не включаются в работу. Всё это не приводит к росту ЧСС; в-третьих, если происходит отклонение в лево, т.е. вверх, это говорит о том, что у этого количества испытуемых начинают работать ГМВ, мышцы и кровь закисляется, пульс начинает повышаться быстрее, чем мощность (скорость бега). Всё выше сказанное говорит о плохо подготовленных испытуемых, т.е. у них ОМВ почти нет, и это соответствует аэробному порогу (АЭП) [7]; в-четвёртых, если у школьников от 2-й к 3-й нагрузке ЧСС вообще не повышается, либо даже обнаруживается обратный сдвиг, этим подчёркивается неадекватность реакции ЧСС у нетренированных лиц при такой мощности (интенсивности) нагрузок, т.е. мышцы и сердечно-сосудистая система находятся на очень низком уровне подготовленности. Всё это говорит, о том, что с такими детьми необходимо обращаться с большой осторожностью при выполнении физических нагрузок; в-пятых, как было сказано выше, если такие дети не могут увеличивать свой пульс в соответствии с нагрузкой, значит можно сказать, что у таких испытуе-

мых, возможно, хорошее сердце от природы и плохо развиты ОМВ и ГМВ. Если это так, значит необходимо, прежде всего, помогать организму детей развивать именно мышцы, без которых не будет, например, такой способности как выносливость. В условиях школы, сегодня, тестирование физической работоспособности с помощью модифицированной беговой пробы [3], с включением третьей нагрузки, является одним из вариантов информации (простой, доступный и информативный вариант), которая может отражать и показывать учителю физической культуры, воздействие физической нагрузки на организм детей в школе, что очень важно и обязательно не только для самих школьников, но и для ответа учителем физической культуры «почему», что может положительно повлиять в педагогическом процессе между школой и родителями школьников.

Список литературы

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики/А.С. Белкин/ Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.- 192 с.
2. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине /З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков/ М. : ФиС, 1988. - С.4,135-155
3. Майфат С.П. Оценка физической работоспособности школьников// Физическая культура в школе. – 2017. - № 3. С.9-15.
4. Майфат С.П. Теория и практика оценки физической работоспособности школьников / С.П. Майфат / Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направление, методика, организация». - Челябинск 2015, Т.1. С. 346-348.
5. Майфат С.П. Индивидуальные особенности физической подготовленности школьников Среднего Урала по данным функционального тестирования [Монография]/ С.П. Майфат, С.Н. Малафеева.- Екатеринбург : Изд-во АМБ, 2009. – 122 с.
6. Матвеев Л.П. Что же это такое – «оздоровительная физическая культура»? / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры, №11, 2005. С.21-24.
7. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н.Селуянов. М., ТВТ Дивизион, 2005.- 338 с.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М. : «Просвещение», 2011.

Максименко И.Г.^{1,2,3}, Максименко Г.Н.³, Бугаев Г.В.¹, Сысоев А.В.¹

¹Россия, г. Воронеж; ²Россия, г. Белгород; ³ЛНР, г. Луганск

¹ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»;

²ФГБОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»;

³ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

maksimenko_76@mail.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Аннотация. Установлено, что одним из важнейших факторов укрепления здоровья и подготовки к будущему материнству являются занятия спортом. В этой связи актуальным представляется изучение влияния занятий различными видами спорта на организм студенток университетов как будущих матерей. В последнее время особую популярность среди студенток приобрел мини-футбол. В статье на основе данных сравнительного тестирования двух групп студенток второго курса университета охарактеризованы сдвиги в показателях физической работоспособности и функционального состояния организма девушек под влиянием регулярных занятий мини-футболом. Проведение годичного педагогического эксперимента позволило констатировать возможность использования для укрепления здоровья студенток университета регулярных занятий таким видом спорта, как мини-футбол. Сравнение данных студенток-футболисток и их однокурсниц, не занимающихся спортом, показало заметное преимущество футболисток по исследуемым показателям. Полученные на основе эксперимента данные могут служить для контроля за функциональным состоянием организма и уровнем работоспособности студенток в процессе занятий мини-футболом.

Ключевые слова: работоспособность, система, студентки, тестирование, функциональное состояние, футболистки.

DYNAMICS OF INDICATORS OF CAPACITY AND FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF STUDENTS OF THE UNIVERSITIES IN THE PROCESS OF EMPLOYMENT BY MINIFOOTBALL

Annotation. It is established that one of the major factors of strengthening of health and preparation for future motherhood is sports. In this regard, it is important to study the impact of various kinds of sports on an organism of female university students as future mothers. Recently, a special popularity among the students acquired a mini-football. In article on the basis of the data of comparative testing of two groups of students of the second year of university is characterized by changes in the rates of physical capacity and functional state of organism of girls under the influence of regular playing mini-football. A year-long pedagogical experiment allowed to establish the possibility of using the health-promoting university students of regular classes in such sports as mini-football. Comparison of students-football players and their classmates not involved in sports, showed a marked advantage players of studied parameters. Based on the experiment data can be used to monitor the functional state of the organism and the level of physical capacity of students in the process of playing mini-football.

Key words: capacity, system, students, testing, functional state, female soccer players.

Как известно, ухудшение экологии окружающей среды, социально-экономические условия жизни, угрожающее распространение алкоголизма, наркомании и курения способствовали появлению различных отклонений в состоянии здоровья у 80–85% студенческой молодежи [1, 3, 5, 6]. Особую опасность сложившаяся ситуация представляет для студенток – будущих матерей. Давно установлено, что одним из важнейших факторов приобщения к здоровому образу жизни, укрепления здоровья, подготовки к будущему материнству, профилактики вредных привычек являются занятия спортом [4, 7-9]. Среди широкого круга спортивных дисциплин особой привлекательностью, эмоциональностью и зрелищностью выделяются спортивные игры. Особое место среди них благодаря доступности занимает мини-футбол [2, 10]. При этом, в отличие от мужского, женский мини-футбол широкой популярности не приобрел, что в числе прочих причин обусловлено и его отсутствием в программах по физической культуре средних школ, колледжей и университетов [3]. Сложившаяся ситуация не способствовала детальной разработке проблем спортивной подготовки студенток в мини-футболе.

Постановка задач исследования. В связи с изложенным выше в нашем исследовании была поставлена цель: оценить степень воздействия регулярных занятий мини-футболом на работоспособность и функциональное состояние организма студенток университета. В сравнительном тестировании приняли участие 28 студенток второго курса, которые, кроме занятий по физической культуре, 4 раза в неделю (в течение года) занимались мини-футболом, и 57 их однокурсниц, посещавших занятия по физической культуре и не занимавшихся спортом. У студенток обеих групп тестировались следующие показатели работоспособности и функционального состояния организма: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), произвольная задержка дыхания при вдохе (проба Штанге), задержка дыхания при выдохе (проба Генчи), тест на равновесие (проба Ромберга), оценка физической работоспособности (проба Руфье).

Результаты исследования. Как видно из табл. 1, студентки 2 курса, не занимающиеся спортом, в сравнении с данными ВОЗ имеют низкие показатели жизненной емкости легких, функционального состояния дыхательной системы и функции равновесия. Индекс Руфье, составляющий у студенток 15,6 усл. ед., свидетельствует о низком уровне работоспособности девушек, так как по материалам многих исследователей данная оценка работоспособности характеризуется значениями 15 и больше условных единиц. 28 студенткам, занимавшимся 4 раза в неделю мини-футболом, удалось за год на статистически значимую величину ($p < 0,05$) превзойти своих однокурсниц-неспортсменок во всех тестируемых показателях. Так, у них на 315,5 мл оказался более высоким показатель жизненной емкости легких, на 12,7 с и 15,3 с соответственно были превышены данные проб Штанге и Генчи, на 15 с стали больше результаты в тесте на равновесие. Особо следует отметить, что студентки-футболистки показали заметное преимущество над однокурсницами-неспортсменками в таком важном тесте, как проба Руфье, характеризующем уровень физической работоспособности.

Таблица 1 - Сравнительные данные работоспособности и функционального состояния организма студенток, занимающихся мини-футболом, и их однокурсниц, не занимающихся спортом

| Тестируемые показатели | Не занимающиеся спортом (n=57) | | p | Занимающиеся мини-футболом (n=28) | | Различия в показателях |
|------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|---|-------|------------------------|
| | \bar{X} | m | | \bar{X} | m | |
| Жизненная емкость легких, мл | 3096,4 | 14,14 | <0,05 | 3411,9 | 10,27 | 315,5 |
| Проба Штанге, с | 44,7 | 0,29 | <0,05 | 57,4 | 0,19 | 12,7 |
| Проба Генчи, с | 21,4 | 0,11 | <0,05 | 36,7 | 0,11 | 15,3 |
| Индекс Руфье, усл. ед. | 15,6 | 0,23 | <0,05 | 7,1 | 0,09 | 8,5 |
| Проба Ромберга, с | 18,9 | 0,09 | <0,05 | 33,9 | 0,08 | 15,0 |

У спортсменок он составил 7,1 усл. ед. (против 15,6 у неспортсменок), что оценивается по рекомендуемой классификации как средний уровень работоспособности.

Выводы

1. Проведенное тестирование студенток второго курса университета, посещающих занятия по физической культуре и не занимающихся спортом, подтвердило данные исследований многих специалистов о неудовлетворительном состоянии здоровья и функциональной подготовленности учащейся молодежи.

2. Проведение годичного естественного педагогического эксперимента позволило констатировать возможность использования для укрепления здоровья студенток университета – будущих матерей регулярных занятий таким видом спорта как мини-футбол. Сравнение данных студенток-футболисток и их однокурсниц, не занимающихся спортом, показало заметное преимущество футболисток, соответственно: в показателях жизненной емкости легких на 9,25%; в пробах Штанге, Генчи, Ромберга на 22,1; 41,7; 44,2%; в показателях работоспособности на 54,5%.

3. Приведенные в табл. 1 материалы могут служить в качестве контроля за функциональным состоянием организма и уровнем работоспособности студенток в процессе занятий мини-футболом.

Список литературы

1. Максименко И. Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов / И.Г.Максименко, Г.В.Бугаев, В.В.Кадулин, А.В.Сысоев. – Воронеж : ООО, Издательство «Ритм», 2016. – 424 с.

2. Максименко И. Г. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И. Г.Максименко, А.В.Воронков, Л.В.Жилина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 11–13.

3. Максименко И. Г. Контроль технической подготовленности футболисток различной квалификации / И.Г.Максименко, И.Ю.Воронин, М.П.Спирин, И.А.Руцкой // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 73–74.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.

5. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

6. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М. : Сов. спорт, 2005. – 229 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. –К.: Олимп. лит., 2015.–Кн. 1. – 2015 – 680 с.

8. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н.Шустин. – М.: РГАФК, 1995. – 104 с.

9. Bompa T. O., & Haff G.G. Periodization: Theory and methodology of training. [5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 280 p.

10.Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entraînement des debutants / P.Marseillou. – Paris: Editions Actio. – 2012. – 144 p.

Мальгин Д. А., Мальгина И. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ЧОУ «Начальная школа - детский сад №67 ОАО «РЖД»
Dmalgin@mail.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной работе представлены отдельные теоретические и практические материалы физического развития детей занимающихся в спортивных школах и их сверстников обучающихся по программе общеобразовательного учреждения ЧОУ «Начальная школа - детский сад №67 ОАО «РЖД» в соответствии с ФГОС. Рассмотрены результаты педагогического наблюдения, характеризующий уровень двигательной активности. Охарактеризованы аспекты физического развития юных спортсменов.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная активность, гармоническое развитие.

Mal'gin D. A., Mal'gina I. D.
Russia, g. Chelyabinsk
Ural state university physical culture
NOU « Initial shola - children garden №67 ОАО «RZHD»
Dmalgin@mail.ru

PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES AT THE INITIAL STAGE SPORTS TRAINING

Annotation. This paper presents selected theoretical and practical materials for the physical development of children involved in sports schools and their peers who study under the program of the general education institution of the Primary School – Kindergarten №67 of JSC Russian Railways, in accordance with FGOС. The results of pedagogical observation characterizing the level of motor activity are considered. The aspects of physical development of young athletes are characterized.

Key words: physical development, motor activity, harmonic development.

Актуальность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, которая является одним из существенных условий всестороннего развития детей [5, 8]. Малоподвижное положение за рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма детей, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций [6].

Общая двигательная активность детей снижается по мере их взросления, в силу увеличения учебной нагрузки [2]. Дефицит двигательная активность в режиме дня в значительной мере обуславливает появления гипокинезии, которая может вызвать изменения в организме детей [1, 4]. Отрицательные последствие гипокинезии проявляется так же в сопротивляемости организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы.

Придавая особую значимость роли двигательной активности, необходимо определить приоритеты.

Цель – дать оценку динамике физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся физическими упражнениями в спортивных школах, и их сверстников, обучающихся по программе общеобразовательного учреждения (ФГОС).

Организация и методы исследования. Работа проводилась на базе «Начальной школы – детского сада № 67 ОАО «РЖД».

На начальном этапе был проведен анализ учебной и научно-методической литературы. Разработан и определен период тестирования физических способностей детей, который состоял из трех этапов в начале, середине и в конце учебного года. На втором этапе в течение учебного года прово-

дилось педагогическое наблюдение двигательной активности детей в рамках режима дошкольного учреждения, а так же проведено тестирование физического развития детей по заранее разработанному плану. Заключительный этап исследования включал в себя анализ и обобщение полученных данных.

Результаты и их обсуждение. При систематических занятиях в спортивных школах детей младшего школьного возраста происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма детей. Этому, главным образом, способствуют положительное влияние дополнительных факторов на закрепление умений и навыков физических упражнений [3, 5, 7]. Регулярные занятия физическими упражнениями в спортивных школах приводит к увеличению капиллярной сети мышц. Это свидетельствует о том, что в состоянии покоя капилляры не участвуют в кровообращении, а во время мышечной нагрузки наполняются кровью, способствуют поступлению в мышцы питательных веществ. Таким образом, обмен веществ во время мышечной работы по сравнению с состоянием покоя возрастает. Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физическая нагрузка должна быть систематической, разнообразной и не вызывать переутомления. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения. Это объясняет, тот факт, что когда ученик сидит и думает над сложной задачей и вдруг чувствует потребность пройтись по комнате. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга.

Результаты педагогического наблюдения, характеризующий уровень двигательной активности свидетельствует, что до 75 – 80 % дневного времени дети находятся в не подвижном положении. Произвольная двигательная деятельность детей составляет примерно до 18 – 24 % в режиме дневного пребывания в общеобразовательном учреждении. Средние показатели развития физических способностей занимающихся детей в спортивных секциях на 15 – 20 % выше. Масса тела соответствует возрастным нормативным требованиям, окружность грудной клетки на 1,5 – 2 см больше, сила сжатия кисти выше 2,5 – 3,5кг, а жизненный объём легких на 0,5 – 1 литр превышает средне статические показатели учеников, не посещающих спортивные секции. Таким образом, можно утверждать с достаточной точкой вероятности, что дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют относительно достаточную двигательную активность, которая в свою очередь является одним из необходимых условий гармонического развития личности.

Выводы.

1 Занятие в спортивных секциях положительно воздействует на достаточность двигательной активности детей младшего школьного возраста. Применение здоровьесберегающих формы работы, способствуют всестороннему и гармоничному развитию подростков.

2 Дефицит двигательной активности рекомендуется восполнять занятиями в спортивных секциях и оздоровительных центрах, что в дальнейшем позволит школьникам избежать нарушения скелетно мышечного аппарата, сердечнососудистой и центральной нервной системы.

3 Динамика физического развития детей имеет устойчивую взаимосвязь с двигательной активностью детей, что подтверждает выше изложенный материал.

Список литературы.

1. Абдульманова Л.В. Движение как способ жизни ребенка / Л.В. Абдульманова // Ребенок в мире культуры. – Ставрополь, 1998. – С.187-225.
2. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 46.
3. Быков Е.В. Новые подходы к укреплению здоровья детей на этапе детский сад – начальная школа / Е.В.Быков, М.С.Лапшин, А.В.Чипышев и др. // Успехи современного естествознания, 2006. – №1. – С. 47.
4. Вергелес Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелес, Л.А. Матвеева, А.И. Гаев. – С.-П. : РГПУ им. А.И. Герцена, Союз. – 2000. – 159с.
5. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребёнка / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1978. – №8. – С. 45-51.
6. Исаев А.П. Основы здравостроения учащихся: Учебное пособие / Исаев А.П., Быков Е.В., Ходас В.В. и др. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. – 120 с.

7. Красношлык З.П. Система оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Истоки здоровья» / З.П. Красношлык. – Владикавказ, 2008. – 150 с.

8. Хрущёв С.В. Двигательная активность детей и оздоровительная роль физической культуры / С.В. Хрущёв // Вопросы охраны материнства и детства. – 1978. - №2. – С.13-15.

Мельникова Ю. А., Гавриленко С. А.

Россия, г. Омск

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

melnikov-yulya72@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО–КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье раскрыты направления и средства использования информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе по волейболу на этапе начальной подготовки с учётом специфики содержания и специфики построения тренировочного процесса этапа начальной подготовки, возрастных особенностей занимающихся. Определены условия реализации информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе по волейболу. Выявлена эффективность использования средств информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе по волейболу.

Ключевые слова: информационно-коммуникативные технологии, тренировочный процесс, волейбол, этап начальной подготовки.

Melnikova Yu. A., Gavrilenko S.A.

Russia, Omsk

Siberian state university of physical education and sport

melnikov-yulya72@mail.ru

USE OF INFORMATION AND COMMUNICATIVE TECHNOLOGIES IN TRAINING PROCESS FOR VOLLEYBALL INITIAL GROUP

Annotation. In the article the directions and means of use of information and communicative technologies in training process for volleyball at initial stage taking into account the specifics of contents and creation of training process of initial stage preparation, age features are opened. Conditions of information and communicative volleyball technologies' realization in training process are determined. The efficiency of use of information and communicative technologies' means in volleyball training process is revealed.

Key words: information and communicative technologies, training process, volleyball, initial stage.

Современное состояние физической культуры и спорта требует обновления подходов организации образовательного и тренировочного процесса на основе современных педагогических технологий, направленных на повышение результативности и эффективности реализации Федеральных государственных требований в области физической культуры и спорта и Федеральных стандартов спортивной подготовки. В условиях информатизации общества внедрение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) расширяет не только информационно-образовательное пространство сферы физической культуры и спорта, но и открывает возможности педагогу, тренеру для профессионального становления и самосовершенствования [1, 2]. Анализ научно-методической литературы по проблеме использования ИКТ в физкультурно-спортивной деятельности показал, что информационные технологии используются фрагментарно, в основном, в качестве инструментария организации и проведения спортивных соревнований. Тогда как ИКТ, по мнению ряда специалистов, способствуют повышению эффективности достижения целей и задач образовательного и тренировочного процесса [1, 2]. Поэтому исследования по вопросу организации тренировочного процесса по волейболу на этапе начальной подготовки с применением ИКТ не теряет актуальности и востребованности.

Целью данной работы является подбор и экспериментальная проверка использования средств ИКТ в тренировочном процессе по волейболу на этапе начальной подготовки. Достижение поставленной цели определялось реализацией следующих задач:

1. Выявить ИКТ, используемые в образовательном и тренировочном процессе сферы физической культуры и спорта.
2. Определить средства ИКТ и их использование в тренировочном процессе по волейболу.
3. Выявить эффективность использования ИКТ в тренировочном процессе по волейболу на этапе начальной подготовки.

В соответствии с поставленными задачами использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось в период с января 2016 года по апрель 2017 года на базе МБОУ ДО «ПромСШ» Кемеровской области.

С целью изучения отношения к использованию информационных технологий и подбору средств ИКТ для тренировочного процесса были опрошены тренеры-преподаватели по волейболу ($n=25$). Анализ данных опроса показывал, что 44 % тренеров-преподавателей предпочитают в качестве основного средства организации педагогической и тренерской деятельности информационно-поисковые и справочные средства, 48 % тренеров-преподавателей отдают предпочтение технологии мультимедиа. Кроме этого 56 % тренеров-преподавателей отмечают недостаточное распространение новых информационно-коммуникационных технологий в спортивной подготовке по волейболу. Результаты опроса и анализ научно-методической литературы позволили определить три направления использования средств ИКТ в тренировочном процессе по волейболу на этапе начальной подготовки (рис. 1). Немаловажное значение имеют средства ИКТ, которые направлены на непосредственное осуществление процесса обучения волейболу. Применение ИКТ в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки предполагает расширение возможностей формирования умений занимающихся ориентироваться в технико-тактических действиях, самостоятельной работе со спортивной информацией.

Демонстрационные и моделирующие средства ИКТ в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки позволяют перейти от объяснительно-иллюстрированного обучения к деятельностному. При этом занимающиеся становятся активными субъектами тренировочного процесса, что, в свою очередь, способствует осознанному усвоению теоретических знаний, практических умений и навыков в рамках реализации программного материала по волейболу.

К демонстрационным средствам на тренировочных занятиях относится технология мультимедиа, целью которой является формирование у занимающихся представлений о технико-тактической деятельности волейболистов, а так же, для повышения познавательной активности обучающихся и интереса к занятиям. ИКТ предполагает широкое применение видеоматериалов для объективного анализа сформированности двигательных умений и навыков (видеоанализ движений и демонстрация их с помощью мультимедиа). Оптимально подобранная частота использования наглядности в тренировочном процессе, многообразие видов применяемой наглядности способствует рациональной организации тренировок по волейболу. Обучающие средства используются для самостоятельной работы, в рамках которой применяются электронные учебные пособия с научно-познавательным текстом, рисунками и заданиями для проведения индивидуального анализа уровня теоретической подготовленности. Использование различных тестовых заданий приобретет особую актуальность в связи с необходимостью ознакомления занимающихся с правилами соревнований, особенностями самоконтроля в процессе тренировочного занятия. На тренировочном занятии по волейболу средства ИКТ применяются в подготовительной части для формирования мотивации занимающихся к процессу обучения, актуализации знаний по теме занятия и создания представления об изучаемом двигательном действии; в основной части для осуществления процесса обучения, анализа и корректировки педагогических действий; в заключительной части для эффективной организации подведения итогов занятия и определения заданий самостоятельной работы.

Третье направление использования ИКТ относится к системе педагогического контроля качества тренировочного процесса по волейболу. С этой целью используются расчетные средства, позволяющие анализировать результаты требований программы в рамках текущего, этапного, итогового контроля. Используется оборудование для объективного контроля и анализа хода тренировки и функциональных возможностей занимающихся, а также для одновременной групповой регистрации показателей спортсменов (ЧСС, скорость, дистанция) в on-line режиме (групповая пульсометрия, система видеofиксации и т.п.).

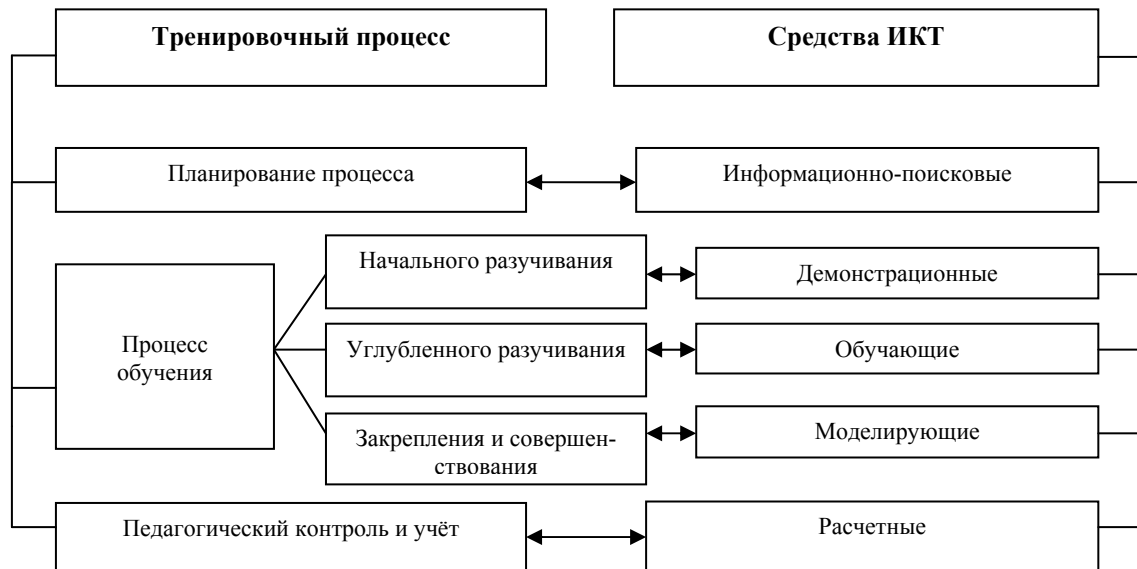


Рис. 1. Направленность средств ИКТ в тренировочном процессе по волейболу

В тренировочном процессе ИКТ позволяют:

- активизировать познавательную деятельность занимающихся и усилить образовательную функцию тренировочного процесса;
- проводить занятия, соблюдая высокую моторную плотность тренировочного занятия на этапе начальной подготовки;
- реализовывать индивидуально-дифференцированный подход через разноуровневые тренировочные задания и построение индивидуальной траектории тренировочного процесса.

Целевая направленность использования средств ИКТ в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки заключается в :

- повышении интереса к тренировочным занятиям и соответственно, посещаемости;
- формировании теоретических знаний и практических навыков занимающихся с учётом требований программного материала по волейболу;
- развитию у занимающихся способностей к анализу техники двигательного действия и индивидуального физического состояния;
- развитию у занимающихся потребности к самостоятельному овладению техническими действиями, тактическими знаниями и умениями.

Подбор средств ИКТ необходимо осуществлять на основании цели и поставленных задач тренировочного процесса, возрастных и индивидуальных особенностей контингента занимающихся, материально-технического обеспечения, специфики вида деятельности по волейболу. С целью выявления эффективности использования средств ИКТ в тренировочном процессе по волейболу на этапе начальной подготовки был проведен сравнительный педагогический эксперимент. Анализ полученных результатов в ходе эксперимента показал положительные изменения на достоверном уровне показателей технической и физической подготовленности занимающихся экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой (при $P < 0,05$). Анализируя результаты проведенного исследования, можно с большой уверенностью говорить о том, что применение средств ИКТ в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки, предусматривающей формирование теоретических знаний и практических навыков, за сравнительно небольшой срок обучения дает ощутимый прирост их уровня технической подготовленности. Вместе с тем, стоит отметить положительный прирост, но менее значимый, и по показателям физической подготовленности. Это связано с повышением активности и сознательности занимающихся на занятиях по волейболу, что приводит к высокой моторной плотности занятия и повышению качества решаемых развивающих задач.

Таким образом, на основании изложенного выше следует отметить, что ИКТ в тренировочном процессе по волейболу на этапе начальной подготовки, подобранные с учётом особенностей контингента занимающихся и решения основных задач этапа начальной подготовки, должны, в основном, составлять демонстрационные технологии мультимедиа, информационно-поисковые и справочные средства самостоятельной подготовки волейболистов. В рамках реализации задач тренировочного процесса по волейболу группы начальной подготовки основной целью применения средств ИКТ является формирование навыков осознанного выполнения технических и тактических

действий волейболистов. В тренировочном процессе ИКТ применяются комплексно в различных направлениях, от включения их в организацию собственной деятельности тренера-преподавателя до саморазвития творческой деятельности занимающихся. Использование подобранных средств ИКТ позволяет повысить эффективность и результативность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Список литературы:

1. Журавлев В. А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / В. А. Журавлев, В. Г. Ананьин : Тезисы докладов международной научно-практической конференции, посвященной 70- летию образования Удмуртского государственного университета «Современные информационные технологии в физической культуре и спорте». 17-18 октября 2001 г. / под ред. профессора П. К. Петрова. – Ижевск : Издательский дом Удмуртский университет, 2001. – С. 27-29.

2. Жуков Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р. С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета, 2009. – № 4. – С. 76-80.

Матвиенко А.И.
Республика Беларусь, г. Новополоцк
Полоцкий государственный университет
alexsandr.psu@mail.ru

ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ВОЗМОЖНОСТИ МАКСИМИЗАЦИИ ПРИБЫЛИ

Аннотация. Исследование посвящено проблеме инвестиционной привлекательности профессиональных спортивных клубов. Автором отмечен ряд проблем, влияющих на стабильность инвестиционных процессов в индустрии профессионального спорта Республики Беларусь. Проанализирована инвестиционная деятельность профессиональных спортивных клубов в Республике Беларусь и за рубежом на примере футбола. Рассмотрено формирование доходных статей в структуре бюджета профессиональных спортивных клубов на примере основных профессиональных футбольных лиг Европы, таких как Английская Премьер-лига, Немецкая Бундеслига, Испанская Примера, Итальянская Серия А и Французская Лига 1, а также подробно проанализирована финансово-инвестиционная деятельность профессиональных спортивных клубов. На основе отчета Делойт выявлен один из лучших примеров инвестиционной деятельности, которым может служить политика, проводимая профессиональным футбольным клубом Манчестер Юнайтед по основным направлениям выручки: совокупные доходы в день матча, права на телетрансляции и коммерция, куда входят доходы от мерчандайзинга и спонсорских контрактов.

Ключевые слова: инвестиционная привлекательность, принципы позиционирования, профессиональный спорт, максимизация прибыли, футбол

Matviyenka A.I.
Republic of Belarus, Novopolotsk
Polotsk state University

POSITIONING IN PROFESSIONAL SPORTS: THE OPPORTUNITIES OF MAXIMIZING PROFIT

Abstract. The study deals with the problem of investment attractiveness of professional sports clubs. The author noted a number of issues affecting the stability of the investment processes in the industry of professional sports of the Republic of Belarus. Analyzed investment activities of professional sports clubs in the Republic of Belarus and abroad on the example of football. Considered the formation of revenue items in the budget structure of professional sports clubs for example, the major professional football leagues such as English Premier League, German Bundesliga, Spanish Primera, Italian Serie A and French League 1, and in detail analyzes the investment activities of professional sports clubs. Based on the report of Deloitte revealed one of the best examples of investment activities that can serve as a policy professional football club Manchester United in the main areas of revenue: total revenues in the day of the match,

the rights to broadcast and Commerce, which includes revenue from merchandising and sponsorship contracts.

Key words: investment attractiveness, the principles of positioning, professional sport, profit maximization, football

Профессиональный спорт в мире перестал носить только соревновательную составляющую, сегодня это настоящий бизнес, в котором успех зависит напрямую от финансового положения профессиональных спортивных клубов.

За последние десятилетия большинство профессиональных спортивных клубов демонстрируют высокие темпы экономического роста и хорошие показатели экономической стабильности, вследствие чего получают статус экономически независимых коммерческих организаций. Обусловлено это развитием и реорганизацией системы управления профессиональных спортивных клубов, расширением имеющегося спектра услуг, возможностями долгосрочных партнерских отношений со спортсменами, спонсорами и зарубежными партнерами. Укреплению экономического положения профессиональных спортивных клубов главным образом способствует увеличение сообщества болельщиков, являющимися потенциальными потребителями товаров и услуг, реализуемых профессиональным спортивным клубом.

На современном этапе каждый вид профессионального спорта пользуется популярностью у многих заинтересованных лиц, а именно профессиональные спортивные клубы играют и зарабатывают, болельщики – активно принимают участие в жизни своих любимых команд, производители спортивной продукции – значительно увеличивают темпы роста реализации своих товаров, спонсоры – имеют возможность продвижения своих брендов через спортивные события, команды и профессиональных спортсменов, масс-медиа и телеканалы – освещают и транслируют наиболее популярные события в индустрии профессионального спорта. Алгоритм последовательных действий вышеперечисленных субъектов экономических отношений направлен на получение прибыли спортивными организациями и повышение ее инвестиционной привлекательности. Большинство профессиональных спортивных клубов в Республике Беларусь на сегодняшний день не имеют должного коммерческого успеха [2], множество из них финансируется из средств государственного бюджета. Профессиональным спортивным клубам почти не поступает доход от их коммерческой деятельности и существуют они в основном за счет средств государственного бюджета и спонсорской помощи субъектов хозяйствования, которую не так просто привлечь, когда данные организации не пользуются популярностью для инвесторов. Индустрия профессионального спорта подчинена законам рыночной экономики [1], поэтому постоянно растущая конкуренция в данной среде вызывает необходимость у профессиональных спортивных клубов использовать более совершенный подход для организации деятельности в современной бизнес-среде. Процесс планирования и организации коммерческой деятельности в профессиональном спорте, можно характеризовать как систему экономических отношений, с возможностью генерировать доход. Для преобразования спортивного мероприятия из категории безвозмездного представления в полноценный бизнес-проект, который держит в своей основе самокупаемость и прирост доходов, функционерам, принимающим управленческие решения необходимо искать новые креативные и прагматичные подходы, опираясь на эвентуальные возможности и детерминанты производства в индустрии профессионального спорта.

Финансово-инвестиционная деятельность профессионального спортивного клуба включает поступление денежных средств по текущей, финансовой, инвестиционной деятельности, прибыль до налогообложения, расходы на оплату труда спортсменов и отражает результат текущей деятельности профессионального спортивного клуба в общем и отдельно по главным сегментам прибыли, таким как прибыль от: продажи атрибутики и прочих товаров с именем игрока (команды), увеличения продажи билетов и сезонных абонементов, повышения рейтинга телетрансляций, а также подписание новых медиа прав на реализацию продуктов, подписания спонсорских контрактов, использования ресурсов спортивного сооружения, PR-мероприятий, выступления в еврокубках и клубном чемпионате мира. Показатели финансово-инвестиционной деятельности являются денежным выражением спортивных достижений профессионального спортивного клуба, отражают результат финансовой и инвестиционной деятельности команды. Высокие показатели прибыли до налогообложения предоставляют профессиональному спортивному клубу дополнительную возможность инвестировать в нематериальные активы, инфраструктуру и т.д.

Более половины из бюджета профессионального спортивного клуба затрачивается на оплату труда команды и налоги, оставшиеся средства расходуются на развитие команды. Размер инвестиций в развитие команды за отчетный период определяется той суммой, которую профессиональный

спортивный клуб готов вложить на проводимую трансферную политику, а также на PR-технологии. На последнее, профессиональные спортивные клубы тратят внушительную часть от инвестируемых средств.

Рассмотрим, как формируются доходные статьи в структуре бюджета профессиональных спортивных клубов на примере основных профессиональных футбольных лиг УЕФА.

Для структуры доходов в чемпионатах Англии, Испании, Италии и Франции характерен высокий процент прибыли от прав на телетрансляции, что можно объяснить тем, что в данных первенствах участвует огромное число профессиональных спортсменов мирового класса, которые способны привлекать массово потребителей, данная стратегия эффективна, но имеет существенный риск, так как данная статья доходов в Европе не всегда стабильна. Также можно отметить, что самый низкий процент доходов в структуре выручки во всех чемпионатах анализируемых стран прослеживается по статье совокупные доходы в день матча, что объясняется тем, что основной акцент сделан не на увеличение данной статьи, а на прирост прибыли от масс-медиа. Примером правильного ведения футбольного хозяйства часто считается немецкая бундеслига. Система данной лиги была признана одной из лучших в мире – в подготовке молодежи, в ведении клубной экономики, в трансферных операциях, в отношениях с государством и спонсорами. Но даже при всех описанных показателях, профессиональные спортивные клубы Английской Премьер-лиги зарабатывают всё же больше, а вот итальянцы, французы и испанцы уже отстали от двух вышеобозначенных лидеров по доходной статье. В Испании работает не вполне справедливый принцип децентрализованной продажи телевизионных прав [4, с. 102]. Согласно исследованиям маркетологов [4, с. 102], сила любого чемпионата основывается на трёх показателях, приносящих доход. Это продажа телевизионных прав, поступления от спонсоров и продажа билетов на стадионы. Естественно, к последнему можно присоединить ещё и доход от продажи атрибутики, особенно возрастающий во время важных матчей.

Одним из лучших примеров инвестиционной деятельности, может служить политика, проводимая футбольным клубом «Манчестер Юнайтед». Доходы «Манчестер Юнайтед» по основным направлениям за отчетный период составили [3, с. 106]: совокупные доходы в день матча – 129,3 млн евро, права на телетрансляции – 162, 3 млн евро и коммерция, куда входят доходы от мерчандайзинга и спонсорских контрактов – 226,4 млн евро, бюджет клуба соответственно составил 518 млн евро. По прогнозам Deloitte «Манчестер Юнайтед» в 2017 году вернется уже на первое место в Money League. Как можно заметить из проведенного анализа, бюджеты и статьи доходов белорусских профессиональных спортивных клубов сильно отстают от зарубежных. Основным звеном стабильности экономической политики профессионального спортивного клуба служит сбалансированность по статьям прибыли. Практический опыт показывает, чем больше процент в бюджете профессионального спортивного клуба совокупных доходов в день матча, тем он устойчивее с экономической точки зрения.

Список литературы

1. Матвиенко А.И. Профессиональный спорт как отрасль национальной экономики / А.И. Матвиенко // Проблемы управления. – 2016. – № 4 (61). – С. 67-73.
2. Матвиенко А.И. Эффективность инвестиций в человеческий капитал в индустрии профессионального спорта на современном этапе / А.И. Матвиенко // Теоретико-методологические подходы к формированию системы развития предприятий, комплексов, регионов: моногр. / А.И. Матвиенко [и др.]. – Пенза: РИО ПГСХА, 2015. – С. 56-75.
3. Matvienka A. The principles of positioning of professional sports clubs: an attractive investment case / A. Matvienka // Materials of VIII junior researchers' conference «European and National Dimension in Research». – Novopolotsk: PSU, 2016. – Part 2. – P. 104-107.
4. Matvienka A. The successful business model of functioning of the German Bundesliga / A. Matvienka, A. Palchykau // Materials of VI junior researchers' conference «European and National Dimension in Research». – Novopolotsk: PSU, 2014. – Part 2. – P. 101-104.

Михайленко Т.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
mixailtv@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена вопросам повышения эффективности деятельности спортивных организаций. Важность проблемы определяется растущей конкуренцией между производителями коммерческих услуг, ростом спроса на качественные услуги. Для повышения эффективности и заинтересованности в предоставляемых услугах работников физкультурно-спортивных организаций необходимо внести изменения в существующие системы оплаты труда, направленные на стимулирование с помощью дополнительных выплат. Предлагается внедрение системы ключевых показателей эффективности (KPI).

Ключевые слова: эффективность организации, мотивация и стимулирование труда, ключевые показатели эффективности.

Mikhailenko T. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
mixailtv@mail.ru

IMPROVING THE SYSTEM OF STIMULATION OF PERSONNEL OF THE SPORT-SPORTS ORGANIZATION

Annotation. The article is devoted to the issues of increasing the effectiveness of sports organizations. The importance of the problem is determined by the growing competition between producers of commercial services, the growing demand for quality services. To increase the efficiency and interest in the services provided to workers of sports and sports organizations, it is necessary to make changes to existing wage systems aimed at stimulating by means of additional payments. A system of key performance indicators (KPI) is proposed.

Keywords: organizational effectiveness, motivation and labor incentives, key performance indicators.

Трансформационные преобразования в условиях перехода к новым рыночным отношениям в области социально-экономических отношений требуют коренных изменений в регулировании организации и оплаты труда и регламентации трудовой деятельности работников. В современных условиях наблюдается смещение акцентов в сторону финансирования деятельности, ориентированной на достижение определенного результата, внедряются методы бюджетирования и в системе оплаты труда.

Оплата труда в спорте, так же как и во многих отраслях экономики, является возможным критерием оценки общественной значимости данного вида труда, действенным стимулом к эффективной работе. В условиях рынка оплата труда в спортивных организациях должна всецело зависеть не только от количества предоставляемых услуг, а так же от их качества. Для повышения эффективности и заинтересованности в предоставляемых услугах работников физкультурно-спортивных организаций необходимо внести изменения в существующие системы оплаты труда (внутри организаций), направленные на стимулирование с помощью дополнительных выплат. Для плодотворной работы необходимы высококвалифицированные специалисты и профессионалы своего дела. Но для достижения высоких показателей работоспособности нужно еще заинтересовать и хорошо замотивировать своих сотрудников. К данному направлению относится материальное вознаграждение, такое как заработная плата, премии и бонусы. На современных производственных предприятиях широко используется система ключевых показателей эффективности (KPI).

KPI – система показателей, с помощью которой работодатели оценивают своих сотрудников. Она имеет много общего с обычным плановым подходом. С одним существенным отличием: производительность каждого отдельного сотрудника привязана к общей KPI компании (например, прибыль, рентабельность или капитализация).

Цель системы – сделать так, чтобы действия сотрудников из разных служб не противоречили и не мешали работе специалистов из других подразделений. Каждый из них вносит свой вклад в общее дело, работает над достижением своих целей и в результате получает бонусы за их реализацию.

Плюсы и минусы работы в системе KPI:

- размер бонуса сотрудника напрямую зависит от исполнения его личных ключевых показателей эффективности;
- за каждым закреплена ответственность за определенный участок работы;
- работник видит свой вклад в достижение общей цели компании.

Минусы:

- из-за слишком большого количества KPI в общем бонусе доля каждого из них мала;
- слишком большой вес одного из показателей ведет к перекосам в работе;
- реально недостижимые KPI демотивируют работу сотрудников. Система KPI сулит специалистам четкие цели работы и прозрачные бонусы. Но показатели могут оказаться недостижимыми, а переход на такую систему – болезненным.

Последовательность разработки ключевых показателей эффективности:

1 Определение общих целей предприятия.

2 Отбор KPI.

3 Выделение «опережающих» и «запаздывающих» KPI. Опережающие показатели KPI – это те, которые дают возможность, заметив отклонения от достижения цели, вовремя вмешаться и исправить ситуацию. С их помощью возможно контролировать движение для достижения цели.

Для российских работодателей пока сложно принять данное нововведение, слишком много еще требуется доработок и адаптации персонала. Применение данной системы пока что хорошо себя зарекомендовало в сфере продаж. К остальным отраслям, в том числе и отрасли физической культуры и спорта, пока еще необходимо найти свой индивидуальный подход для продуктивного и качественного внедрения предлагаемой системы в организации непромышленной сферы.

В настоящее время особое внимание уделяется новым подходам к управлению в области физической культуры и спорта, что позволяет проводить всестороннюю оценку деятельности спортивных учреждений. Повышение эффективности деятельности спортивных организаций и поиск путей ее улучшения всегда относились к актуальным проблемам управления. Важность проблемы растет из-за растущей конкуренции между производителями коммерческих услуг, растет спрос на качественные услуги. Сложность решения этой проблемы заключается не только в разнообразии систем, моделей и подходов к экономической эффективности использования производственных ресурсов, но и в возрастающей важности уровня использования нематериальных активов в деятельности физкультурно-спортивной организации. Отлаженные бизнес-процессы обеспечивают удовлетворенность потребителей, достижение конкурентных преимуществ и успех организации на рынке. Маркетинговые успехи организации служат залогом финансовых успехов.

Сбалансированная система показателей реализуется в ряде спортивных организаций, включая медицинские организации, с некоторыми изменениями и дополнениями. Российское руководство активно ищет применение стратегических подходов к управлению. Поэтому эта концепция может служить лишь началом дальнейших исследований. Система KPI требует тщательной подготовки любой организации перед ее введением. Нужно точно понимать, какие показатели важны для той или иной организации. Необходимо ограничиться несколькими самыми важными критериями эффективности и следить за изменениями, как внешними, так и внутренними, своевременно корректируя ее.

В отрасли ФКиС в настоящее время отсутствует единая методология по формированию системы ключевых показателей эффективности организаций. Требуется разработка методологических подходов, в том числе и для коммерческих организаций, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги.

Список литературы

1. Афонцев С.А. Стимулирование труда и стимулирование занятости в современной России / С.А. Афонцев. – М. : «Дашков и К^о», 2015. – 405 с.
2. Бабынина Л. С. Новые понятия в оплате труда как предпосылки формирования компенсационной модели оплаты труда // Л.С. Бабынина // Нормирование и оплата труда в промышленности. – 2013. – № 4. – С. 12 – 19.

Михайлова С.В.¹, Кузмичев Ю.Г.²

¹ Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Россия

² Нижегородская государственная медицинская академия, Россия

МЕТОД РЕЙТИНГ-ОЦЕНОК ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье представлена комплексная оценка функционального состояния студентов с применением метода рейтинг-оценки. Исследование проведено по результатам проспективных наблюдений физического здоровья 450 студентов 17–23 лет в течение 2010–2016 гг. В ходе исследования применялся «Дневник здоровья студента». Анализ динамики показателей за период обучения в вузе выявил многообразие индивидуальных паттернов функционального состояния и свидетельствует о снижении доли положительных оценок. Только 1,4 % молодежи к концу обучения в вузе имеют высокий уровень функциональных резервов. Студенты, активно занимающиеся спортом и физической культурой, за период обучения в вузе значительно наращивают свои функциональные возможности.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, функциональные резервы, рейтинг-оценка.

S.V. Mikhailova¹, Y.G. Kuzmichev²

¹Arzamas branch national Research Nizhny Novgorod State University named N.I. Lobachevsky, Russia

²Nizhny Novgorod State Medical Academy, Russia

METHOD OF RATING-ASSESSMENT ESTIMATES OF FUNCTIONAL INDICATORS STUDENTS FOR THE PERIOD OF TRAINING IN THE UNIVERSITY

Annotation. The article presents a comprehensive assessment of the functional state of students using the rating-assessment method. The study was conducted based on the results of prospective observations of physical health of 450 students aged 17–23 years during 2010–2016. In the course of the study, the «Student Health Diary» was used. An analysis of the dynamics of indicators over the period of study at the university revealed a variety of individual patterns of functional status and indicates a decrease in the proportion of positive assessments. Only 1.4% of young people have a high level of functional reserves by the end of their studies at the university. Students actively engaged in sports and physical culture during the period of study at the university significantly increase their functional capabilities.

Key words: students, physical development, functional reserves, rating-evaluation.

Функциональное состояние организма человека определяется наличием резервов его основных систем. Увеличение резервных возможностей организма основывается на согласованности отдельных механизмов деятельности органов и систем в интересах целостного организма, а мобилизация физиологических резервов является реакцией высокой биологической значимости. В свою очередь, резервные возможности и степень их компенсированности зависят от состояния механизмов регуляции и их совершенства [2]. По теории Р. М. Баевского, сердечно-сосудистая система определяется как индикатор состояния всего организма, ее параметры являются ведущими для оценки его функционального состояния. Гемодинамические показатели реагируют на изменения равновесия между организмом и средой, и отражают состояние уровня адаптационно-приспособительных реакций целостного организма [1]. Одним из главных этапов в оценке здоровья является изучение динамических изменений уровня функциональных резервов организма. Комплексная рейтинг-оценка уровня функциональных резервов проводится по физиометрическим параметрам, результатам функциональных проб и физической подготовленности. Осуществляется поэтапно: рассчитывают соответствующие показатели по каждой применяемой методике, определяют номер центильного интервала на основе центильных шкал. Центильный интервал показателя имеет определенную количественную оценку, выраженную в баллах. Сумма интегральных оценок по показателям и пробам, деленная на их количество, определяет уровень функциональных резервов. Комплексную оценку уровня функциональных резервов ранжируют также по четырем группам: 1.00–0.88 – отлично; 0.87–0.70 – хорошо; 0.69–0.50 – удовлетворительно; 0.49–0.00 – неудовлетворительно. Преимущество предложенного способа вычисления функционального состояния: произвольное число

показателей батареи тестов; унификация оценки уровня индивидуального уровня ФС относительно сверстников [3; 4; 5].

Цель исследования – определить функциональное состояние студентов за период обучения в вузе с применением метода комплексной рейтинг-оценки.

Материалы и методы. Исследование проведено по результатам проспективных наблюдений физического здоровья 450 студентов (182 юношей и 268 девушек) 17–23 лет в течение 2010–2016 гг. В ходе исследования применялся «Дневник здоровья студента», включающий разделы: социологический (анкетные данные об условиях и образе жизни); физиологический (длина тела (ДТ), масса тела (МТ), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия правой кисти (ДПК), частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД) и др.); функциональный (пробы Штанге и Генчи), физической подготовленности (двигательные тесты на скорость, силу, выносливость, гибкость), заполняемые студентами ежегодно в процессе обучения в вузе при изучении дисциплин медико-физкультурного блока [4]. Полученные данные оценивались с применением метода рейтинг-оценки:

Рейтинг 1 (оценка функциональных резервов по показателям гемодинамики: ЧСС, САД, ДАД); Рейтинг 2 (оценка функциональных резервов по физиометрическим показателям: ЖЕЛ, ДПК, пробы Штанге и Генчи); Рейтинг 3 (оценка физической подготовленности: бег на 100 м, 3(2) км; прыжки в длину; упражнение на гибкость; подтягивание; отжимание); Рейтинг 4 (интегральная оценка функционального состояния по результатам Р1-Р3). По результатам обследования создана персонализированная база данных, статистическая обработка с использованием программного пакета «EXCEL v8.00» и «Version 4.03 Primer of Biostatistics». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, метод оценки достоверности результатов (критерий χ^2) с доверительным интервалом $p < 0,05-0,001$.

Результаты исследования. Проведя расчеты всех четырех рейтингов, определили, что в итоговой оценке (Р-4) половина студентов (52,7 %) получили оценки «удовлетворительно». Только 1,7 % молодежи имеют высокий уровень функциональных резервов (оценка «отлично») и 0,1 % неудовлетворительных оценок. Среди юношей больше оценок «хорошо» и меньше оценок «удовлетворительно», чем среди девушек. Итоговые оценки у юношей намного позитивнее, чем среди девушек, свидетельствующие о более низком уровне функциональных резервов, по сравнению с юношами. Наибольшее количество «5» и «4» выявлено по результатам рейтинга-1, который характеризует состояние уровня адапционно-приспособительных реакций целостного организма. Рейтинг-2, характеризующий физическую подготовленность студентов, выявил наибольшую долю оценок «2» и «3» в сравнении с результатами других рейтингов. Результаты рейтинга-3 показывает, что почти половина юношей и девушек имеют функциональные резервы дыхательной и мышечной систем на удовлетворительном уровне, у остальных показатели еще лучше – «4» (37,6 %) и «5» (9,5 %). Установлена корреляционная взаимосвязь Р-2 и Р-3 на уровне $r=0,43$, Р2 и Р-4 – $r=0,22$. Сравнительный анализ показателей динамики функциональных резервов студентов с 1 по 5 курс свидетельствует об увеличении доли итоговых оценок крайних значений (табл.1). Количество отличных оценок увеличивается от 0,5 % до 1,7 %, а удовлетворительных с 47,9% до 52,7 %. Соответственно, доля оценок «хорошо» снижается на 10,1 %.

Таблица 1 - Распределение рейтинг-оценок функциональных резервов студентов, в зависимости от курса обучения, %

| Рейтинг-оценки | Курс обучения | | | | | общий | статистика |
|---------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Рейтинг - 1 | | | | | | | |
| неудовлетворительно | - | - | 0,4 | 0,4 | - | 0,2 | $\chi^2=14,85$ Df = 12 p=0,2498 |
| удовлетворительно | 9,7 | 10,9 | 9,5 | 10,4 | 11,8 | 10,4 | |
| хорошо | 63,5 | 65,0 | 69,1 | 67,7 | 66,7 | 66,4 | |
| отлично | 26,8 | 24,1 | 21,1 | 21,6 | 21,5 | 23,1 | |
| Рейтинг - 2 | | | | | | | |
| неудовлетворительно | 12,7 | 9,8 | 10,5 | 14,8 | 16,1 | 12,7 | $\chi^2=155,10$ Df = 12 p=0,0000 |
| удовлетворительно | 41,9 | 40,7 | 35,2 | 32,9 | 31,4 | 36,5 | |
| хорошо | 42,6 | 42,3 | 41,4 | 32,5 | 30,6 | 38,1 | |
| отлично | 2,9 | 7,1 | 12,9 | 19,8 | 21,9 | 12,7 | |
| Рейтинг - 3 | | | | | | | |
| удовлетворительно | 41,5 | 42,7 | 47,3 | 49,6 | 57,8 | 57,9 | $\chi^2=44,22$ Df = 8 p=0,0000 |
| хорошо | 46,2 | 43,0 | 36,6 | 36,4 | 32,6 | 32,6 | |
| Отлично | 12,3 | 14,3 | 16,1 | 13,9 | 9,6 | 9,5 | |

Продолжение таблицы 1

| Рейтинг - 4 | | | | | | | $\chi^2=26,49$ Df = 812 p=0,0091 |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|--|
| неудовлетворительно | 0,2 | - | 0,2 | 0,2 | - | 0,1 | |
| удовлетворительно | 47,9 | 50,2 | 52,7 | 56,6 | 56,8 | 52,7 | |
| хорошо | 51,5 | 48,9 | 44,9 | 41,4 | 41,4 | 45,8 | |
| отлично | 0,4 | 0,9 | 2,2 | 1,9 | 1,7 | 1,4 | |

Во всех рейтингах (кроме Р-2) динамика показателей характеризуется снижением доли положительных оценок («4» и «5») и увеличением отрицательных.

В ходе исследования провели анализ полученных оценок, в зависимости от уровня двигательной активности студентов, т.е. учитывали их занятия в спортивных секциях: постоянные и периодические. Также выделили группу молодежи, которая не занимается спортом, кроме занятий 1 раз в неделю по дисциплине «Физическая культура» в вузе (табл.2).

Таблица 2 - Распределение рейтинг-оценок функциональных резервов студентов, в зависимости от уровня двигательной активности, %

| оценки | Рейтинг - 1 | | | Рейтинг - 2 | | | Рейтинг - 3 | | | Рейтинг - 4 | | |
|-------------|-----------------------------------|------|------|-----------------------------------|------|------|-----------------------------------|------|------|-----------------------------------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Неуд. | 0,2 | 0,2 | 0 | 17,1 | 14,0 | 1,0 | - | - | - | 0,1 | 0,2 | 0 |
| Удов. | 10,9 | 10,8 | 5,8 | 49,7 | 33,6 | 14,2 | 75,5 | 42,0 | 6,8 | 77,5 | 48,6 | 7,5 |
| Хор. | 68,1 | 64,5 | 65,9 | 30,9 | 38,8 | 49,1 | 20,0 | 49,4 | 49,3 | 22,5 | 49,7 | 88,2 |
| Отл. | 20,8 | 24,5 | 28,3 | 2,3 | 13,6 | 35,7 | 4,5 | 8,6 | 43,9 | 0 | 1,6 | 4,3 |
| Статистика: | $\chi^2=21,05$ Df= 6, p=0,0018 | | | $\chi^2=500,28$ Df= 6 p=0,0000 | | | $\chi^2=930,75$ Df= 4 p=0,0000 | | | $\chi^2=641,47$ Df= 6 p=0,0000 | | |

Примечание: 1 – не занимаются спортом, 2 – периодически занимаются спортом, 3 – постоянно занимаются спортом

Студенты, занимающиеся спортом на всех этапах исследования функциональных резервов имеют больше оценок «отлично», чем студенты, занимающиеся периодически, и особенно в сравнении с не занимающимися спортом.

Заключение

Таким образом, в ходе исследования выявили многообразие индивидуальных паттернов функционального состояния. Студенты, активно занимающиеся спортом и физической культурой за период обучения в вузе значительно наращивают свои функциональные возможности. К возрасту 21–22 лет (завершение бакалавриата) оценки «хорошо» и «отлично» получили 89,5 % студентов по результатам Р-1, 56,8 % – Р-2 и 42,1 % – Р-3 и итоговых (Р-4) – 47,2 %. Анализ динамики результатов Р-1, Р-3 и Р-4 за период обучения в вузе свидетельствует о снижении доли положительных оценок. Только 1,4 % молодежи к концу обучения в вузе имеет высокий уровень функциональных резервов. Квалиметрия функционального состояния методом нормированных рейтинг-оценок информативна, легко реализуема и целесообразна для оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи.

Список литературы

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – С. 43–53.
2. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 3. - С. 46.
3. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
4. Методы исследования и оценки функциональных резервов организма детей и подростков: методические указания / Н.Г. Чекалова [и др.]. – Н. Новгород : НижГМА, 2009. - 88 с.
5. Михайлова, С. В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие / С. В. Михайлова, Ю. Г. Кузмичев, Н. В. Жулин. – Арзамас : Арзамасский филиал ННГУ, 2017. – 174 с.
6. Функциональные резервы организма детей и подростков. Методы исследования и оценки: учебное пособие / Н. Г. Чекалова [и др.]. – Н.Новгород : НижГМА, 2010. – 164 с.

Мартыненко И.В., Мосина П.Н.
Россия, г. Челябинск
Челябинский Государственный Университет
mos.polina@yandex.ru

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, КАК ЮРИДИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: Данная статья посвящена такой юридической проблеме, как нарушение правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований. А именно делается акцент на юридической характеристике статьи 20. 31 Кодекса об административных правонарушениях.

Ключевые слова: спортивные соревнования, нарушение правил обеспечения безопасности.

Martynenko I.V., Mosina P.N.
Russian Federation, Chelyabinsk
USUPC, Chelyabinsk State University

VIOLATION OF RULES OF SECURITY WHEN CONDUCTING OFFICIAL SPORTS COMPETITIONS AS THE LEGAL PROBLEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation: This article is devoted to such a legal problem as the violation of safety rules in the conduct of official sports competitions. Namely, emphasis is placed on the legal characterization of article 20. 31 of the Code of Administrative Offenses.

Key words: sports competitions, violation of safety rules.

Спортивное зрелище всегда характеризовалось наглядностью происходящего: все решается на глазах у зрителей, публика является, по меткому выражению известного французского социолога спорта Ж. Маньяна, свидетелем драмы, конец которой ей неизвестен. [3] С каждым годом возрастает экстремизм болельщиков, в том числе и фанатские распри. Предельное напряжение сил, реакция зрителей, действия СМИ создают определенное предрасположение к возникновению конфликтных ситуаций.

Достаточно вспомнить такие исторические даты в спорте, как 23.05.1964, Лима (Перу) – 320 погибших в ходе футбольного матча Перу – Аргентина, 17.09.1967, Кайсери (Турция) – 40 погибших в ходе игры Кайсери – Сивас, 23.06.1968, Буэнос-Айрес (Аргентина) – 10 погибших в ходе матча «Ривер Плейт» – «Бока Хуниорс».

Все вышеперечисленные исторические факты говорят только об одном: спортивные соревнования должны быть четко регламентированы не только для спортсменов и судей, но и для болельщиков. Так, например, Федеральным законом от 23.07.2013 №192-ФЗ внесены изменения в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований. [1] Одной из новелл стало внесение в Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации статьи 20.31, устанавливающей административную ответственность за нарушение правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований.[2]

В такой борьбе именно правовые методы обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований является крайне эффективным. Однако, эффективность метода зависит от соблюдения ряда условий: во-первых, меры воздействия на лицо, являющееся субъектом спортивного правоотношения, должны соответствовать характеру и степени общественной опасности совершенного правонарушения; во-вторых, правовые нормы, направленные на обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на спортивных стадионах при проведении официальных спортивных соревнований, должны быть конкретными и логически обоснованными; в-третьих, данные нормы должны быть понятны всем субъектам регулируемого нормами права общественного правоотношения, в-четвертых, необходимо заблаговременно разрабатывать мероприятия, направленные на обеспечение личной и общественной безопасности в период проведения официальных массовых спортивных соревнований».

Могут ли подобные меры наказания, указанные в ст. 20.31 предотвратить совершение правонарушений в местах проведения официальных спортивных соревнований? На мой взгляд – нет. Об этом свидетельствуют и многочисленные случаи противоправного поведения зрителей на футбольных стадионах. И здесь снова возникает вопрос: Соответствуют ли эти меры наказания характеру и степени общественной опасности тех правонарушений, которые совершают болельщики? Нет.

Для недопущения нарушений правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований необходимы меры превентивного характера.

Следует проводить в рамках оперативных совещаний встречи с представителями клубов, местного самоуправления и организаторами, принимающими команды на спортивном объекте. Такие встречи должны проводиться в возможно короткий срок, не позже чем за две недели до установленной даты официальных соревнований и касаться распоряжений, действий и мер по недопущению совершения противоправных действий со стороны болельщиков как до, вовремя, так и после проведения соревнований.

Необходимо обеспечить заблаговременное информирование лиц, непосредственно осуществляющих обеспечение и охрану общественного порядка на стадионе, сведениями о личностях зрителей, совершающих акты насилия. Спортивные организации и клубы, хозяева стадионов и органы государственной власти в пределах своих полномочий, установленных внутренним законодательством, должны предпринимать конкретные действия вокруг стадионов и на стадионах для предупреждения противоправного поведения спортивных болельщиков. К таким действиям следует отнести: контроль за проектированием и планированием стадионов, гарантирующими безопасность зрителей, позволяющими обеспечить эффективный контроль за толпой, включая установку отдельных заграждений и перекрытий, с целью обеспечения своевременного вмешательства служб безопасности и правоохранительных органов; надежное разделение групп болельщиков команд противников; выделение для групп приезжающих болельщиков, когда они допускаются на стадион, отдельных трибун; обеспечение такого разделения осуществляется за счет строгого контроля за продажей билетов и принятия мер предосторожности в период, непосредственно предшествующий соревнованию.

Учитывая низкую превентивную роль введенной административной ответственности за данные нарушения, считается целесообразным ввести за подобные правонарушения уголовную ответственность. С этой целью предлагается ст. 213 (Хулиганство) УК РФ дополнить часть 4 и 5 следующими содержаниями: грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, совершенное в местах проведения официальных спортивных соревнований, совершенное с применением пиротехнических средств или других предметов, используемых в качестве оружия, наказывается штрафом в размере от 300 000 до 600 000 рублей; ч. 5 – то же деяние, совершенное группой лиц, группой лиц по предварительному сговору, повлекшее за собой прекращение или приостановление спортивного соревнования, либо связанное с причинением средней тяжести вреда здоровью, либо уничтожением чужого имущества, наказывается штрафом от 700 000 до 1 000 000 рублей,

Такие меры наказания способны остановить волну бесчинств в местах проведения официальных спортивных соревнований. В настоящее время единого алгоритма действий всех служб, направленного на недопущение совершения данных правонарушений не существует. Однако внесение изменений в Федеральный закон говорит о стремлении законодателя упорядочить процедуру проведения спортивных соревнований и усилить меры по обеспечению безопасности.

Список литературы:

1. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований. Федеральный закон Российской Федерации от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/70418998/>. – Дата обращения 01.10.2017.
2. Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации (редакция, действующая с 10.08.2017) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/12125267/>. –Дата обращения 01.04.2015.
3. Копенкина Л.А. Правовой механизм обеспечения безопасности в спорте // Л.А. Копенкина / Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 65.

Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
NUMishenko@yandex.ru

ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Исследуется проблема использования интегрированных занятий в физическом воспитании детей дошкольного возраста, показано влияние интегрированных занятий на двигательную и познавательную деятельность детей 4-5 лет.

Ключевые слова: интеграция, интегрированный подход, интегрированные занятия по физической культуре, дети дошкольного возраста.

Mishchenko N. Yu
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

INTEGRATED LESSON AS A WAY TO IMPROVE PHYSICAL AND COGNITIVE ACTIVITIES PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. Examines the problem of the use of integrated lessons in physical education of children of preschool age, shows the impact of integrated training on motor and cognitive activity of children 4-5 years.

Key words: integration, integrated approach, integrated physical training, children of preschool age.

В настоящее время система дошкольного образования перешла на новый этап. Так, согласно новому Закону «Об образовании в Российской Федерации» оно впервые стало самостоятельным уровнем общего образования. Кроме того, был утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), который представляет собой совокупность обязательных требований к структуре основной образовательной программе, к условиям её реализации, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным, а также результатам освоения основной образовательной программы [1]. В связи с этим идет интенсивное развитие дошкольного образования в разных направлениях: повышается интерес к личности ребенка дошкольного возраста, его уникальности; предъявляются качественно новые требования к организации образовательного процесса, становятся актуальными вопросы, связанные с разными аспектами интеграции вообще, и, повышения двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста с использованием интегративного подхода, в частности. Следует отметить, идеи интеграции достаточно давно обсуждаются в педагогической среде и широко внедряются в практику общего образования с целью оптимизации образовательного процесса, обогащения и гармонизации развития ребенка. Понятие «интеграция» относится к общенаучным понятиям. В отечественной науке оно начинает активно использоваться с 80-х годов XX в. Проблема интеграции имеет свою историю и в российском дошкольном образовании. Об адекватности интегративного подхода в дошкольном образовании говорят Л.А. Венгер (1988), Ю.Н. Рюмина (2003), А. А. Аверина (2011), К. Ю. Белая (2012), С. М. Шкляревская (2014), И.А. Модина (2014), Е.Г. Юдина (2014) и др. Даже в эпоху расцвета учебной модели и предметного принципа построения образовательного процесса рядом исследователей осознавался разрыв между отдельными сегментами содержания обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Сущностью интегративного подхода является соединение знаний из разных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом в непосредственной образовательной деятельности педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

Важно заметить, что методика проведения образовательной деятельности с использованием интегративного подхода существенно отличается от методики проведения обычной образовательной деятельности. Для такой деятельности характерна смешанная структура, позволяющая маневрировать при организации содержания, излагать отдельные его части различными способами. Структура интегрированных образовательных областей отличается от структуры обычных, и к ней

предъявляются следующие требования: чёткость, компактность, сжатость учебного материала; продуманность и логическая взаимосвязь изучаемого материала разделов программы в каждой непосредственной образовательной деятельности; взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых предметов на каждом этапе; большая информативная емкость образовательного материала; систематичность и доступность изложения материала; необходимость соблюдения временных рамок.

Проведенное нами исследование в области теории и практики позволило установить, что в настоящее время в дошкольном образовании большое внимание уделяется вопросам, связанным с разными аспектами интеграции. В связи с принятием ФГОС ДО, этот принцип актуализировался. Однако анализ состояния проблемы на практике показал, что реализация образовательного процесса на основе интегративного подхода вызывает затруднения как проектировочного, так и организационного характера. Выход из создавшейся ситуации мы видим в формировании профессиональной компетентности педагогов при реализации интегрированной модели образовательного процесса. Рассмотрим реализацию интегрированного подхода в ООДО на примере образовательных областей «Физическое развитие» и «Познание». Нами разработана методика организации физкультурных занятий на основе интегрированного подхода, предназначенная для детей пятого года жизни. Интегрированные занятия – это занятия, которые в рамках одного раздела воспитания решают различные задачи развития детей и строятся на разных видах деятельности. Разработанная методика предусматривает интеграцию разделов физического и экологического воспитания образовательных программ для ООДО, что предполагает интегрированное решение следующих основных задач (таблица 1).

Таблица 1 – Задачи интегрированных занятий по физической культуре

| Задачи физического воспитания | Задачи экологического воспитания |
|---|--|
| 1. Формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре | 1. Формирование экологически развитого сознания на основе овладения доступными представлениями и знаниями о природе |
| 2. Повышение уровня физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков и развития двигательных качеств и способностей | 2. Формирование практических умений и навыков в природоохранной деятельности на основе усвоения норм и правил экологически обоснованного взаимодействия с окружающим миром |
| 3. Воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями | 3. Воспитание гуманного отношения к природе на основе экологически ориентированного личного опыта и эмоциональных переживаний |

Предусматривается круглогодичное проведение одного из учебных занятий по физической культуре в форме интегрированного занятия на экологической тропинке здоровья. Учебный материал распределен по сезонам на четыре тематических блока. Интегрированные физкультурные занятия предполагают комплексное использование средств физического воспитания: гигиенических факторов, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений (прикладных, гимнастических, спортивных, а также подвижных игр). Подбор физических упражнений обусловлен возрастными особенностями развития детей пятого года жизни, темой и задачами занятия, программным материалом по физическому и экологическому воспитанию, временем года и погодными условиями. Содержание методики составляют физические упражнения, имитирующие объекты и явления живой и неживой природы, а также деятельность в природной среде. При этом предусматривается использование образных названий упражнений, приемов имитации и подражания, взаимосвязанных с содержанием природоведческих наблюдений, рассказов и бесед о природе.

Интегрированные физкультурные занятия имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по тропинке здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки. Физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимым в конце занятия при возвращении в детский сад. В подготовительной части занятия могут применяться физические упражнения (например, ходьба в сочетании с бегом), затем проводятся природоведческие наблюдения в сочетании с тематическими упражнениями и подвижными играми, и, наконец, занятие завершается либо бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в умеренном темпе.

Продолжительность занятий определяется возрастом детей, погодными условиями и протяженностью маршрута экологической тропинки здоровья, и составляет от 20 до 30 минут для детей средней группы. Учебный материал, освоенный на интегрированных физкультурных занятиях, в последующем закрепляется и совершенствуется в процессе организации и проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулках.

Реализация методики интегрированных занятий по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении возможна при соблюдении ряда педагогических условий:

- обеспечении целостности педагогического процесса на основе согласования содержания образовательных программ по физическому и экологическому воспитанию дошкольников;
- создании экологической тропинки здоровья как необходимого элемента не только предметно-пространственной, но и физкультурно-игровой развивающей среды;
- осуществлении комплексного воздействия на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельностную сферы личности ребенка.

Работа с педагогами включила в себя следующие методические мероприятия: самообразование (изучение методической, познавательной литературы по данной тематике); проведение консультаций, семинаров-практикумов по вопросам интеграции образовательной деятельности: «Интегрированный подход к образовательному процессу в ООДО».

Результаты исследования. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей опытных групп после проведения эксперимента выявил достоверные различия результатов в шести контрольных упражнениях из восьми: беге на 30 м, беге на 500 м, прыжке в длину с места, статическом равновесии, сгибании туловища, разгибании туловища. При этом дети экспериментальной группы превзошли детей контрольной группы как в результатах всех двигательных тестов (таблица 2), так и в темпах прироста показателей физической подготовленности, определяемых по формуле S.Brody (рисунок 1).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей опытных групп после эксперимента

| Показатели, единицы измерения | КГ (n=20) ($X \pm \sigma$) | ЭГ (n=20) ($X \pm \sigma$) | t расч. | p |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------|--------|
| Бег 30 м, с | 9,0±1,1 | 8,2±0,4 | 3,06 | < 0,05 |
| Бег 3×10 м, с | 11,9±1,5 | 11,5±0,5 | 1,13 | > 0,05 |
| Бег 500 м, с | 229,9±20,6 | 195,4±17,0 | 5,78 | < 0,05 |
| Прыжок в длину, см | 79,5±12,4 | 91,7±11,6 | 3,21 | < 0,05 |
| Сгибание туловища, раз | 8,2±4,9 | 12,9±4,8 | 3,06 | < 0,05 |
| Разгибание туловища, раз | 10,5±3,6 | 14,1±2,6 | 3,63 | < 0,05 |
| Равновесие, с | 4,8±1,5 | 6,5±2,8 | 2,39 | < 0,05 |
| Наклон вперед, см | 8,4±2,9 | 9,3±2,8 | 1,00 | > 0,05 |

Диагностика уровня экологической воспитанности включала определение уровня экологических знаний, выявление характера отношения дошкольников к природе, особенностей их экологических представлений и умений осуществления деятельности с природными объектами. Изучение знаний дошкольников о природе осуществлялось по методике Н.Н.Кондратьевой, предусматривающей пятибалльную систему оценок. С целью определения характера отношения ребенка к природе и развития представлений детей о правилах, нормах взаимодействия с ней применялась методика И.В.Цветковой «Лес благодарит и сердится», с целью выявления места природы в системе ценностных ориентаций детей – методика И.В.Цветковой «Радости и огорчения». До эксперимента сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень знаний дошкольников опытных групп о природе, не выявил достоверных различий между ними. После проведения эксперимента у детей обеих опытных групп наблюдалось повышение уровня знаний о природе, однако выявлены достоверные различия между ними: у детей экспериментальной группы уровень знаний о природе выше по сравнению с контрольной (таблица 3). Следовательно, занятия по экспериментальной методике способствовали не только развитию физического потенциала дошкольников, но и формированию знаний и представлений о природе.

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень знаний дошкольников о природе

| Показатели, единицы измерения | | КГ ($X \pm \sigma$) | ЭГ ($X \pm \sigma$) | t расч. | p |
|----------------------------------|-------|--------------------------|--------------------------|---------|--------|
| Уровень знаний о природе (баллы) | до | 2,0±0,7 | 1,8±0,6 | 0,97 | > 0,05 |
| | после | 3,1±0,5 | 3,6±0,5 | 3,16 | < 0,05 |

Выводы. Предложенная методика организации физкультурных занятий дошкольников на основе интегрированного подхода позволяет педагогу выстроить свою работу в соответствии с требованиями ФГОС ДО, предъявляемыми к образовательному процессу, а также оказывает положительное влияние на динамику показателей, характеризующих физическую подготовленность и экологическую воспитанность детей дошкольного возраста. Процесс перехода к реализации принципов интеграции в системе дошкольного образования будет длительным и сложным, но опыт нашей работы показал, что эффективное, целостное, интеграционное построение образовательного процесса возможно.

Список литературы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 // Управление ДОУ. – 2014. – № 1. – С. 42-53.

Мосеева Л.И., Лобашова А.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
89080810971@mail.ru

ВОПРОСЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Аннотация. Одной из существенных составляющих подготовки юных спортсменов является разработка адекватных критериев, позволяющих прогнозировать их двигательные способности. Прогнозирование потенциальных достижений юных конькобежцев, на наш взгляд, может быть осуществлено на основе морфо-биомеханических показателей, принятых в качестве критериев спортивной пригодности к специализации в данном виде спорта. Оказывая влияние на проявление силы, скорости, выносливости, морфо-биомеханические признаки представляют большой интерес среди множества других показателей индивидуальных особенностей организма спортсменов. Здесь имеет значение определение не только так называемых тотальных размеров тела, но и поиск наиболее оптимального соотношения отдельных звеньев, так как именно они определяют биомеханическую приспособленность к выполнению движений. В свою очередь, биомеханическая приспособленность организма к рациональному выполнению движения наряду с функциональными возможностями организма является ведущим фактором ориентации и экспресс-контроля в тренировочном процессе начинающих конькобежцев.

Ключевые слова: критерии прогнозирования, набор морфо-биомеханических признаков, математическая модель.

Moseeva L. I., Lobashova A. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

QUESTIONS FOR PREDICTING MOTOR ABILITIES BEGINNER SKATERS

Annotation. One of the essential components of training young athletes is the development of adequate criteria, allowing to predict their motor abilities. The prediction of the achievements of the young skaters in our opinion, can be carried out on the basis of morphological and biomechanical parameters accepted as the criteria of suitability for sport specialization in this sport. Influencing the manifestation of strength, speed, endurance, morphological and biomechanical characteristics are of great interest, among many other indicators of the individual characteristics of athletes. Here is the value definition is not only the so-called total body sizes, but finding the optimal ratio of individual links, since they determine the biomechanical adaptation to the execution of movements. In turn, the biomechanical adaptation of the organism to the rational implementation of traffic along with the functionality of the body is the leading factor in the orientation and Express control in the training process.

Keywords: criteria for the prediction, a set of morphological and biomechanical characteristics, mathematical model.

Вопрос подготовки спортивных резервов является одним из центральных в теории и методики спорта. Интерес к этой проблеме особенно возрос в последнее время, когда рекорды достигли

кажущихся пределов человеческих возможностей. Не каждый физически здоровый человек может достичь или превысить высокий уровень достижений в мировом спорте. Отсюда возникает необходимость поиска одаренных, талантливых в двигательном отношении юных спортсменов, которые могли бы в будущем показывать высокие спортивные результаты.

Анализ специальной литературы и обобщение практического опыта показали, что тренеры по конькобежному спорту недостаточно знают о прогнозирующих возможностях используемых показателей, которые позволяли бы оценивать способности детей, соответствующие требованиям скоростного бега на коньках. Это приводит к большому отсеву учащихся СДОШОР, ДОСШ и поэтому в общем плане отрицательно влияет на рост спортивного мастерства и подготовку конькобежцев высокого класса [3]. Напротив, оптимально выбранная специализация в соответствии с двигательными возможностями помогает спортсменам быстро прогрессировать и достигать больших высот и долголетия в спорте [1].

Целью нашего исследования являлась выявление комплекса морфо-биомеханических параметров для создания математической модели предрасположенности начинающих конькобежцев к занятиям этим видом спорта.

Для этого нами было проведено морфологическое обследование юных конькобежцев. В исследовании приняли участие 115 начинающих спортсменов, учащихся ДЮСШ (63 девочки и 52 мальчика) в возрасте 9 – 10 лет.

Нами применялся метод антропометрии с использованием стандартного инструментария и соблюдением требований, обеспечивающих необходимую точность. Изучалось свыше 60-ти антропометрических показателей. Использовались общепринятые методики измерения продольных, обхватных, поперечных размеров, диаметров, толщины кожно-жировых складок. Результаты прямых измерений применялись для выведения производных данных: компонентов массы тела по формуле Я. Матейка, площади поверхности тела по формуле Изаксона, индексов физического развития, а также площади анатомического поперечника мышц звеньев конечностей с последующим определением на них удельной нагрузки.

На основании полученных показателей были составлены морфо-биомеханические профили каждого обследованного, а на их основе – средние морфо-биомеханические профили. В результате проведенных обследований были установлены критерии и факторы, определяющие более высокий уровень спортивных результатов начинающих конькобежцев. Выявлены стабильные, вариативные и стабильно-вариативные морфо-биомеханические показатели, интегральное действие которых обеспечивает результативность соревновательной деятельности у юных спортсменов [2].

Между большинством морфо-биомеханических признаков мальчиков и девочек, показавших лучшее и худшее время на дистанции, результаты различий были достоверны. Прямая взаимосвязь как у мальчиков, так и у девочек, за все годы наблюдения была обнаружена нами в отношении площади поверхности тела к весу, удельной нагрузки на площадь костно-мышечных поперечников и относительной длины бедра [5]. Близость величин признаков к нормальному распределению, на третьем году занятий, позволила осуществить математическое моделирование с целью прогнозирования спортивного результата.

Математическая модель для девочек:

$$t = a_0 + a_1x_1 + a_2x_2 + a_3x_3 + a_4x_4 + a_5x_5 + a_6x_6, \text{ где}$$

t – прогнозируемое время на дистанции 300 м;

a_0 – константа, равная 102,239;

$a_1, a_2, a_3, a_4, a_5, a_6$ – коэффициенты морфобиомеханических признаков, входящих в модель;

x_1 – абсолютное количество мышечной массы;

x_2 – обхват грудной клетки;

x_3 – абсолютная длина нижней конечности;

x_4 – площадь костно-мышечного поперечника бедра;

x_5 – площадь поверхности тела;

x_6 – отношение площади поверхности тела к весу.

Математическая модель для мальчиков:

$$t = a_0 + a_1x_1 + a_2x_2 + a_3x_3 + a_4x_4 + a_5x_5, \text{ где}$$

t – прогнозируемое время на дистанции 300 м;

a_0 – константа, равная 174,451;

a_1, a_2, a_3, a_4, a_5 – коэффициенты морфобиомеханических признаков, входящих в модель;

x_1 – абсолютное количество мышечной массы;

x_2 – абсолютная длина нижней конечности;

- x_3 – площадь поверхности тела;
- x_4 – отношение площади поверхности тела к весу;
- x_5 – площадь костно-мышечного поперечника бедра [4].

Полученные данные свидетельствуют о том, что спортивная результативность у юных конькобежцев (девочек и мальчиков) зависит от ряда морфометрических показателей, которые проявляются в различном структурно-функциональном отношении в зависимости от пола занимающихся. При этом на первое место, как у мальчиков, так и у девочек в регрессионной модели вышли показатели абсолютного количества мышечной массы. Остальные изучаемые показатели, вошедшие в уравнение множественной регрессии, свидетельствуют о роли биомеханической предрасположенности и мышечной выносливости в спортивной результативности начинающих конькобежцев.

Полученные результаты регрессионного моделирования позволяют дифференцированно определить ведущие компоненты перспективности юных спортсменов.

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования морфо-биомеханических признаков юных конькобежцев нами были установлены величина, характер распределения и различия показателей, определяющих их спортивные достижения. Таким образом, у начинающих конькобежцев результат бега зависит от морфологических признаков, характеризующих биомеханическую приспособленность к конькобежному спорту, а среди них, в первую очередь, - от площади костно-мышечных поперечников нижней конечности.

2. Результаты проведенного исследования показали, что рациональное построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных морфо-биомеханических признаков юных спортсменов позволяет добиваться высоких спортивных результатов.

3. В перспективе развития проблемы прогнозирования двигательных способностей начинающих конькобежцев нами предполагаются разработка интегральных критериев их оценки с последующей формализацией в компьютерных программах.

Список литературы

1. Квашук П.В. Теоретико-методические основы индивидуализации в юношеском спорте // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК / П.В. Квашук. – М., 2001. – С. 44 – 47.
2. Лобашова А.А. Индивидуальная спортивная предрасположенность у юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А.А. Лобашова. – Челябинск, 2002. – 157 с.
3. Мелихова Т.М. Критерии отбора детей 9-12 лет для занятий конькобежным спортом: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Т.М. Мелихова. – Ленинград, 1986. – 157 с.
4. Простова Л.И. Физиологические и морфометрические предпосылки формирования способностей детей к занятиям конькобежным спортом: диссертация ... кандидата биологических наук : 03.00.13 / Л.И. Простова. – Челябинск, 1997. – 176 с.
5. Шалдин В.И. Анатомический поперечник мышц звеньев конечностей в контроле их сил во время силовой подготовки // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера : сб. науч. статей / В.И. Шалдин, Л.И. Простова. – Омск, 1995. – С. 54 – 56.

Москалевич Г.Н.
Беларусь, г. Минск
БИП-Институт правоведения
moskalevich74@gmail.com

СПОРТСМЕНЫ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

Аннотация. В статье спортсмены рассматриваются как социальная группа людей, объединенных общими интересами, едиными целями и стремлениями. Показана социальная значимость спорта. Спортсмены, как особая социальная группа, имеют специфическую субкультуру и иные социальные особенности. Основным критерием для выделения спортсменов в отдельную социальную группу выбран характер их групповой деятельности. Групповая деятельность рассматривается как один из основных видов деятельности вообще, свойственной только человеку. Группу спортсменов мы относим к одному из видов малой социальной группы и рассматриваем ее как корпоративное сообщество. Существует большое количество видов, подвидов и самых различных форм

корпоративных сообществ, однако, несмотря на это, общая классификация корпоративных сообществ до сих пор не разработана, поскольку возникают значительные трудности при ее выделении. Выделены отличительные черты малой группы спортсменов. Установлено, что уровень выраженности целого ряда личностных качеств спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, имеет существенные различия. Сделан вывод, что в процессе социальной работы со спортсменами необходимо учитывать особенности спортсменов как представителей определенной социальной группы.

Ключевые слова: спортсмены, социальная группа, малая группа, корпоративное сообщество, групповая деятельность, социальные особенности.

Moskalevich G.N.
Belarus, Minsk
BIP-Institute of Law

SPORTSMEN AS A SOCIAL GROUP

Summary. In the article, athletes are considered as a social group of the people united by common interests, the same purposes and aspirations. The social importance of sport is shown. Athletes as a special social group, have specific subculture and other social features. For allocation of athletes in separate social group the nature of their group activity is chosen as the main criterion. Group activity is considered as one of primary activities in general, peculiar only to the person. We think that a group of athletes is one of the types of small social groups and we consider it as a corporate community. There is a large number of types, subspecies and the most various forms of corporate communities, however, the general classification of corporate communities is still not developed as there are considerable difficulties at its allocation. Distinctive features of a small group of athletes are determined. It is established that the level of expressiveness of a number of personal qualities of the athletes and persons who aren't playing sports has essential distinctions. The conclusion is drawn that in the course of social work with athletes it is necessary to consider features of athletes as representatives of a certain social group.

Keywords: athletes, social group, small group, corporate community, group activity, social features

Актуальность темы статьи обусловлена следующим. Спорт является важнейшей частью социальной жизни как в отношении здоровья нации, так и в отношении мотивации индивидуального и социального развития. Спорт сегодня не только фактор здоровья, но также и фактор политического престижа. Уже только по этой причине изучение любых аспектов, связанных со спортом, имеет социальную значимость.

Спортсмены представляют собой отдельную социальную группу, выделяемую по профессиональному признаку, имеющую специфическую субкультуру и иные социальные особенности. В этом смысле любые формы социальной работы с данной категорией граждан совершенно невозможны без учета особенностей спортсменов как социальной группы.

Основной критерий для выделения спортсменов в отдельную социальную группу заключается в характере их групповой деятельности. Групповая деятельность рассматривается как один из основных видов деятельности вообще, который только свойственен человеку. Есть точка зрения, согласно которой групповая деятельность — это деятельность в полном смысле этого слова, и человек просто не в состоянии развиваться без участия в групповой деятельности.

Социальная группа представляет собой объединение индивидуумов, отвечающее определенному социальному критерию, члены которого находятся во взаимодействии и имеют общие черты образа жизни [4, с. 32]. В рамках современной социально-психологической теории групповая деятельность понимается неоднозначно. Отдельные авторы предлагают оценивать групповую деятельность с различных позиций. Групповая деятельность оценивается и как форма социальной активности [2], и как форма психической деятельности человека [4]. Групповая деятельность рассматривается как деятельность человека, осуществляемая в рамках социальных групп и направленная на групповые ожидания. В связи с тем, что сегодня довольно проблематично определить четкие параметры таковой деятельности, то используются различные компоненты групповой деятельности, которые выступают как ее признаки. Так или иначе, единого понимания групповой деятельности в современной науке просто не существует. Исходя из этого, представляется необходимым выделить основные аспекты социальной группы спортсменов, их особенности как социального объединения.

Прежде всего, следует подчеркнуть, что спортсмены представляют собой одну из форм корпоративного сообщества.

Корпоративные сообщества однозначно включают в себя элемент групповой деятельности, однако не вся групповая деятельность ведет к формированию корпоративного сообщества. Корпоративные сообщества представляют собой отдельный феномен в рамках группового взаимодействия, который, тем не менее, является весьма значимым для понимания различных аспектов групповой деятельности. При этом различные стороны корпоративной групповой жизни формируют современное представление о групповой деятельности. Данные сообщества можно отнести к виду малой социальной группы, построенной на определенном общем интересе и образе жизни, лежащих в основе солидарности и социального взаимодействия. Вместе с тем, подобное определение не охватывает всех сторон этого понятия, имеющего достаточно широкое распространение. Однако общая классификация корпоративных сообществ до сих пор не разработана, несмотря на существование большого количества видов, подвидов и самых различных форм, поскольку возникают значительные трудности при ее выделении. Малые группы или, как их иногда называют, неформальные группы, всегда существовали в обществе, существуют они и сегодня и играют в общественной системе значительную роль. Есть все основания полагать, что роль и значение этих групп для социальной целостности и общественной интеграции до сих пор подробно не изучена. Как представляется, значение этих малых коллективов намного больше, чем сегодня принято считать, возможно, для существования социального организма они играют гораздо более важное значение, чем так называемые макросоциальные структуры.

Спортсмены представляют собой корпоративное сообщество в его классической форме. Отметим, что корпоративные объединения являются одной из древнейших форм существования общества. В этом плане спорт, создавая такие объединения, во многом определяет социальную структуру общества. Спортсмены входят в большую социальную группу людей, объединенных общим характером деятельности. Однако стоит подчеркнуть, что по факту социальная работа (в том числе и со спортсменами) осуществляется не со всей массой населения одновременно. Такая деятельность существует лишь формально, в реальности же работа обычно осуществляется в непосредственной среде повседневной коммуникации.

В этом смысле представляется необходимым рассмотреть спортсменов также как малую группу, которая развивается в условиях непосредственного взаимодействия ее членов между собой. Именно в такой среде и протекает профессиональная деятельность большинства спортсменов и, соответственно, социальная работа с ними. Под малой социальной группой понимают немногочисленную группу людей (как, правило, от 3 до 15 человек), объединенных общей социальной деятельностью, находящихся в непосредственном общении, между которыми возникают эмоциональные отношения [1].

Исходя из данного определения, выделим отличительные черты малой группы спортсменов:

- присутствие в конкретном пространстве и в течение определенного периода времени не большого количества людей, что предоставляет им возможность личных контактов;
- наличие у данной группы людей постоянной цели совместной спортивной деятельности;
- наличие в группе спортсменов организующего начала (реализующегося либо через одного из членов группы — лидера, руководителя, либо посредством распределения функции руководства между членами группы);
- исполнение членами группы (спортсменами) различных ролей, что делает активность членов группы неоднородной (властное разделение и кооперация труда), а вклад в совместную спортивную деятельность неравным;
- влияние эмоциональных отношений между спортсменами — членами группы на групповую активность, приводящее к разделению группы на подгруппы, формированию внутренней структуры межличностных отношений в группе;
- наличие специфической групповой культуры (нормы, правила, стандарты жизни, поведения, определяющие ожидания членов группы по отношению друг к другу) [1].

Малые спортивные группы являются группами открытого типа, поскольку они не закрыты и для других членов общества, которые могут пополнить ряды той или иной группы, чья спортивная деятельность представляет определенный интерес для них. В перспективе малые спортивные группы могут интегрироваться в широкие профессиональные объединения.

Деятельность малых групп в значительной мере регламентирована: определены порядок их деятельности, критерии оценки результатов работы. Малые группы или, как их иногда называют, неформальные группы всегда существовали в общественной системе, существуют они и сегодня и играют в ней значительную роль. Есть все основания полагать, что роль и значение этих групп для социальной целостности и общественной интеграции до сих пор подробно не изучена. Как пред-

ставляется, значение этих малых коллективов намного больше, чем сегодня принято считать, возможно, для существования социального организма он играют гораздо более важное значение, чем так называемые макросоциальные структуры (социальные институты, большие социальные группы и т.д.) [3].

Таким образом, групповая деятельность или групповая ориентация выступает основной для анализа коллектива в совершенно различных сферах жизни, в том числе и спортивной.

В процессе выполнения групповой деятельности каждый член группы, в том числе и спортсмен, реализует свой личностный потенциал. Однако не следует утверждать, что приоритетом для спортсменов выступает именно групповая деятельность и интересы самой профессиональной группы. Личность спортсменов влияет на их профессиональную деятельность не меньше, а подчас и больше.

Нельзя игнорировать и тот факт, что уровень выраженности целого ряда личностных качеств спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, имеет существенные различия. Проведенные обследования большого количества спортивных групп, в которые входят спортсмены высокой квалификации, позволили выявить следующие наиболее характерные особенности их личности:

- высокая эмоциональная устойчивость,
- уверенность в себе,
- независимость, самостоятельность,
- склонность к риску,
- самоконтроль,
- общительность [5].

Таким образом, спортсмены демонстрируют все признаки социальной группы, такие как сплоченность, общность интересов, собственные традиции и признаки идентификации. Спортсмены существуют как на уровне большой социальной группы, так и на уровне малой группы непосредственного взаимодействия. При этом стоит отметить, что спортсмены по форме своего объединения представляют собой такой тип группы как корпоративное сообщество, одно из древнейших форм объединения людей. Это говорит о том, что спортсмены опираются на наиболее мощные механизмы объединения, существует так называемое спортивное братство и идентификацию на основе принадлежности к спорту как деятельности. В этом смысле можно однозначно утверждать, что спортсмены как объект социальной работы выступают именно в групповом качестве. Спортсмены давно уже являются устойчивой социальной группой как на уровне всей социальной системы в целом, так и на уровне межличностного общения. Они обладают выраженными социальными характеристиками (традиции, утилитарные черты и прочее), что однозначно говорит об их принадлежности к определенной социальной группе, играющей значимую роль в жизни современного общества и оказывающей на него вполне ощутимое влияние.

Список литературы

1. Лавриненко В.Н. Социология. Учебник / В.Н. Лавриненко. - М., 2007. – 835 с.
2. Олейник В.Ю. Государственная молодежная политика в Российской Федерации / В.Ю. Олейник // Современные тенденции развития науки и технологий. — 2015. — № 1-5. - С. 76-78.
3. Починкин В.М. Спорт и идеологическая борьба в современном мире. - М., - 2015. – 96 с.
4. Социология. Основы общей теории: // Отв. ред. Г.В. Осипов, Л.Н. Москвичев. - М., 2009. — 190 с.
5. Файнбург З.И. Самоутверждение личности в спорте / З.И. Файнбург / Спорт и личность. - 2009. - №5. - С. 56-67.

Найн А.А.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Аннотация. В научной статье приведены некоторые результаты проведенного нами исследования. Предпринята попытка разработать и внедрить в практику работы общеобразовательных учреждений методику развития координации движений детей 8-9 летнего возраста на начальном этапе обучения в горнолыжном спорте.

Выявлен уровень развития физических качеств юных горнолыжников; разработан комплекс упражнений целенаправленного развития координации движений у лыжников. В работе сопоставлялись результаты уровня физической подготовки и качества освоения движений на горных лыжах. В проведенном исследовании приведены достоверные результаты исследования. Подтверждена эффективность выдвинутой гипотезы и сформулированы некоторые методические положения.

Ключевые слова: координационные способности, горнолыжный спорт, здоровье, здоровый образ жизни, юные горнолыжники.

Nain A.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES CHILDREN 8-9 YEARS AT THE STAGE OF THE INITIAL TRAINING IN THE SKIING SPORT

Annotation. The article presents some results of our studies. An attempt was made to develop and introduce in practice of work of educational institutions metadiscursive coordination of children 8-9 years of age at the initial stage of training in Alpine skiing.

Identified the level of development of physical kachestvennyh skiers; developed a set of exercises targeted development of coordination of movements skiers. The paper compared results of physical training and quality development of movements in Alpine skiing. The study shows significant results of the study. Confirmed the effectiveness of the hypotheses and formulated some methodological position.

Key words: coordination abilities, ski sports, health, healthy lifestyle, young skiers.

Здоровье человека является одной из вечных ценностей. Его сохранение и улучшение должно быть целью каждого индивида. В современном мире, в неблагоприятных экологических, экономических и социальных условиях эта цель становится все более труднодостижимой. Существует огромное количество различных методик и способов, позволяющих поддерживать уровень здоровья на высоком уровне. Кроме того постоянно разрабатываются новые методы и предлагаются новые способы сохранения и улучшения здоровья. Наблюдается тенденция к популяризации здорового образа жизни, появляется мода на активный отдых. Горные лыжи как вид спорта является достаточно молодым и в нашей стране его активное развитие происходит лишь последние пять лет. С каждым годом этот вид спорта приобретает все большую популярность и становится массовым. Но в тоже время недостаточно изучено влияние занятий горными лыжами на организм человека и на его здоровье. Именно с этих позиций данная тема, на наш взгляд, является весьма актуальной [1].

Горнолыжный спорт – спуск с покрытых снегом склонов на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Традиционно наиболее развит в таких странах как Австрия, Италия, Франция, Швейцария, США, Германия. Родиной горнолыжного спорта являются Альпы, на большинстве языков само название этого вида означает «альпийские лыжи». За последние годы в нашей стране популярность катания на горных лыжах только увеличивается. В связи с этим, многие люди, катаясь на горных лыжах в течение долгого времени, начинают воспринимать этот вид спорта не просто как вид зимней активности, но и как профессиональный спорт.

Несмотря на то, что горнолыжный спорт является серьезным занятием и спортом, включенным в олимпийскую программу, очень развита инфраструктура любительского катания на горных лыжах. В большинстве стран есть десятки горнолыжных курортов, оборудованных для катания. Благодаря этому, горные лыжи стали одним из наиболее популярных видов зимнего спорта и активного отдыха [3, с. 23]. В нашем изыскании мы хотим предложить комплекс упражнений для развития координации движений у детей 8-9 лет, занимающихся горными лыжами, рассчитанные на срок обучения от 6-8 месяцев. Так как наши российские условия позволяют тренироваться на снегу примерно с декабря и заканчиваются тренировки примерно в апреле. Исходя из этого: длина подготовительного периода занятий будет составлять 3-4 месяца, и примерно 3-4 месяца катания.

Предлагаемая методика будет рассчитана на контингент юных спортсменов, которые осваивают базовые навыки катания на горных лыжах.

Цель исследования – изучить и экспериментально обосновать эффективность применения методики развития координации движений на начальном этапе обучения в горнолыжном спорте.

Объект исследования – тренировочный процесс детей, специализирующихся в дисциплине горные лыжи.

Предмет исследования – комплекс упражнений развития координации движений у юных спортсменов.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**. Методика развития координации движений в горнолыжном спорте будет более эффективной, если выполнены следующие условия:

- а) выявлен уровень развития физических качеств горнолыжников, 8-9 летнего возраста;
- б) разработан комплекс упражнений целенаправленного развития координации движений у лыжников.

Для достижения поставленной цели и проверке выдвинутой гипотезы определены следующие **задачи исследования**:

- 1 Произвести анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
- 2 Определить необходимые физические качества для занятия горнолыжным спортом.
- 3 Разработать комплекс упражнений целенаправленного развития координации движений горнолыжников.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**:

1 Анализ научно-методической литературы и документов по тренировкам спортсменов в горнолыжном спорте;

- 2 Педагогические наблюдения;
- 3 Педагогические контрольные испытания;
- 4 Педагогический эксперимент;
- 5 Методы математико-статистической обработки результатов.

Группа исследуемых состояла из 15 юных спортсменов в возрасте 8-9 лет, не имеющие спортивные разряды. Все испытуемые владели лишь базовыми навыками катания на горных лыжах.

Так как все участники эксперимента не являются действующими спортсменами и соответственно имеют низкую и среднюю общую физическую подготовку, то эксперимент заключался не только в развитии координационных способностей, но и в воспитании физических качеств необходимых для освоения базовых движений на лыжах.

Результат эксперимента определялся по двум критериям:

- 1) уровень развития координационных и общих физических качеств.
- 2) наглядный результат по окончании зимнего периода тренировок.

В итоге сопоставлялись результаты уровня физической подготовки и качества освоения движений на горных лыжах.

Изучая литературу и обобщая опыт и практику многих тренеров, анализируя тренировочные занятия и соревнования прошедших сезонов, следует отметить общее направление учебного процесса. Опираясь на него и имея программу, мы, исходя из местных условий и контингента учащихся, выбирали оптимальный вариант, учитывая и то, что понятие о современной тренировке тесно связано с новейшими научными достижениями в различных областях. Во многих трудах наших специалистов уделялось большое внимание обучению технике современных параллельных поворотов, минуя тормозящие повороты в самом начале обучения. Это особенно важно для построения учебного процесса при занятиях с детьми в спортшколах и секциях. Из нашего опыта мы видим, что на этапе начального обучения важно обучить маленьких горнолыжников сначала хорошо скользить, скатываясь с горы, и только затем поворачивать при спуске.

На основании анализа литературных источников, практического опыта тренерского состава по горным лыжам нами определены ведущие физические качества для лыжников, а так же предложены тесты для оценки уровня их развития. Программа подготовки исследуемой группы в подготовительный период строилась с учетом повышения уровня основных физических качеств лыжников. В начале и в конце подготовительного периода спортсмены проходили тестирование по уровню координационных способностей и оценки общей и специальной физической подготовленности по следующим тестам [2, с. 58]:

- 1 Дифференцированная ловкость:
Упражнение «Бумеранг», сек. (1);
- 2 Координационные способности:
«Челночный бег» 4x9, сек. (2);
- 3 Взрывная сила:
Прыжок в длину с места, м. (3)
Прыжок в высоту с места, см. (4);

4«Бег змейкой», сек. (5);

5 Гибкость. Наклон вперед стоя, см. (6);

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели в контрольных испытаниях спортсменов-лыжников

| Тесты | Показатели (X±t) | | | |
|------------------------------|------------------|--------------------|------|-------|
| | До эксперимента | После эксперимента | t | P |
| Упражнение «Бумеранг» (сек) | 9,1±0,5 | 8,8±0,54 | 3,35 | <0,05 |
| «Челночный бег»4x9 (сек) | 9,6±0,31 | 9,1±0,31 | 3,12 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 154,8±0,15 | 162,2±0,2 | 2,30 | <0,05 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 37±5,4 | 38±1,87 | 0,43 | >0,05 |
| «Бег змейкой», (сек) | 5,56±0,34 | 4,8±0,34 | 2,16 | <0,05 |
| Наклон вперед стоя (см) | 8,6±2,01 | 12,9±2,3 | 3,4 | <0,05 |

По данным таблицы 1 можно проследить улучшения результатов, практически во всех предложенных контрольных испытаниях, после проведения тренировочного сезона в подготовительном периоде. Улучшения заметны в следующих упражнениях: «Бумеранг», «Челночный бег», «Прыжок в длину с места», «Бег змейкой», «Наклон вперед стоя».

Данные упражнения влияют на развитие таких качеств как дифференцированная ловкость, координационные способности, силовая выносливость мышц нижних конечностей и гибкость. Данные качества крайне важны для достижения наилучшего результата юных спортсменов (табл. 2).

Таблица 2 – Освоение элементов техники горнолыжного спорта юными спортсменами

| Элементы Испытуемые | Спуски наискось на двух лыжах | Безопасное падение на двух лыжах | Косые спуски с выдвиганием верхней лыжи | Преодоление бугров, впадин (сгибанием, разгибанием ног) | Освоение поворотов среднего, длинного радиусов |
|------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|---|--|
| 1 | * | * | * | * | |
| 2 | * | * | * | * | |
| 3 | * | * | * | * | |
| 4 | * | * | * | * | * |
| 5 | * | * | * | * | * |
| 6 | * | * | * | * | |
| 7 | * | * | * | * | * |
| 8 | * | * | * | * | * |
| 9 | * | * | * | * | * |
| 10 | * | * | * | * | |
| 11 | * | * | * | * | |
| 12 | * | * | * | * | |
| 13 | * | | * | * | |
| 14 | * | * | * | * | * |
| 15 | * | | * | * | * |

Технику горнолыжного спорта можно условно разделить на технику основных приемов, к которым относятся спуски прямо и наискось, торможения, повороты, способы торможения, преодоление неровностей и технику отдельных горнолыжных видов. После окончания основного этапа тренировок (зимний период) у многих испытуемых наметились положительные сдвиги. В таблице 2 знаком * (звездочка) отмечены элементы, которые освоили ученики за основной период тренировок. При анализировании данных результатов и сопоставлении с результатами тестирования развития физических качеств (табл. 1) прослеживается четкая взаимосвязь: уровень освоения техники в горнолыжном спорте зависит от уровня развития физических качеств.

В проведенном исследовании подтверждена эффективность выдвинутой нами гипотезы и сформулированы некоторые методические положения. Для начинающих спортсменов, важным звеном в тренировочном процессе, является общефизическая подготовка. В данном случае решаются следующие задачи: физическая основа дальнейшего совершенствования спортивного мастерства путем развития общей силы и выносливости; совершенствования пластичности нервной системы (приобретение способности более быстрого образования навыков); формирования общих волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, самообладания, на основе которых развивается воля.

Список литературы:

1. Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. Физиологические особенности организации учебно-тренировочного процесса девушек в силовых видах спорта // Исследования в области естественных

наук. 2014. № 8 [Электронный ресурс]. URL: <http://science.snauka.ru/2014/08/8264> (дата обращения: 30.09.2017).

2. Лисовский А. Ф. Двигательные качества горнолыжника и методика их оценки / А. Ф. Лисовский, Н. И. Лисовская. – Чайковский : ЧГИФК, 2008. – 103 с.

3. Мухмадуллин Р. С. Спорт как наука / Р. С. Мухмадуллин, А. М. Аскирко. – Л. : Юнит, 2014. – 122 с.

Никитина О. А., Языкова В. В.
Россия, г.Стерлитамак

ФГБОУ ВО Стерлитамакский институт физической культуры (филиал) «УралГУФК»
o.a.nikitina@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КАТАРИНЫ ШРОТ В КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Аннотация: Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных детей младшего школьного возраста. Методика Катарини Шрот построена на специфических, локальных, дыхательных упражнениях, которые позволяют последовательно и изолированно воздействовать на патологически измененные отделы позвоночника при сколиозе в трех плоскостях - фронтальной, сагиттальной и горизонтальной, не включая в антикорректирующее воздействие функционально противоположные отделы. Проведенное исследование показало эффективность использования методики в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: методика Шрот, комплексная реабилитация детей, коррекция осанки.

Nikitina O. A., Yazykov V. Russia,
Sterlitamak Of the Sterlitamak Institute of physical culture (branch) "Uralgufk"
o.a.nikitina@mail.ru

THE EFFICIENCY OF THE METHOD OF KATHARINA MEAL IN POSTURE CORRECTION IN CHILDREN

Abstract: Functional disorders of posture are one of the most common abnormalities of the musculoskeletal system in modern children of primary school age. The method of Katharina Schroth built on specific, local, breathing exercises that allow you to consistently and in isolation to the impact on pathologically changed parts of the spine in scoliosis in three planes - frontal, sagittal and horizontal, including in anticarcinogen effects are functionally opposite departments. The study showed the effectiveness of using the technique in correction of posture in children of primary school age.

Key words: methods Meal, complex rehabilitation of children, correction of posture.

Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных детей младшего школьного возраста. В России сколиоз, как и другие нарушения осанки выходят на лидирующие позиции среди наиболее встречающейся патологии как у детей, так и у взрослых. По данным Федеральной службы государственной статистики в России на 2006 год насчитывается 302 тысячи 200 детей до 14 лет с диагнозом "сколиоз". Что касается нарушений осанки в общем, то эта цифра гораздо больше - 1 млн 420 тыс 100 детей. Таким образом, на долю всех нарушений осанки у детей в России насчитывается около 1 миллион 722 тысячи 300 детей, что составляет 8,1% всех российских детей в возрасте до 14 лет, это 1,2% всего населения страны [1].

Установлено так же, что дефекты осанки сочетаются с нарушениями физического развития и двигательной функции, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работоспособности ребенка [2,3]. Несмотря на большое число публикаций по изучению дефектов осанки и способов ее коррекции, существует необходимость в продолжение исследований по ряду нерешенных вопросов. Сюда относится профилактика и коррекция нарушений осанки, прежде всего, у школьников 7-8-ми лет. Индивидуализация текущих и долгосрочных программ физического воспитания школьников, имеющих нарушение осанки, является в настоящее время актуальной проблемой [4].

Цель исследования – выявить возможности методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования - средства и методы оздоровления младших школьников имеющих нарушение осанки

Предмет исследования – возможности методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки.

Гипотеза исследования: методика Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста эффективна и может иметь широкое применение.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методологические источники по проблеме исследования.
2. Теоретически обосновать возможности методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки.
3. Изучить эффективность методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки.

Методы исследования: 1. Анализ литературных источников.

2. Исследование влияния методики Шрот на показатели физического развития детей младшего школьного возраста с нарушением осанки (соматоскопия)

3. Исследование силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, тонуса мышц. Исследование стабилорафических показателей.

4. Методы математической статистики: критерий Стьюдента.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что полученные результаты позволят инструкторам ЛФК, врачам ЛФК, массажистам повысить эффективность реабилитационного процесса детей младшего школьного возраста с нарушением осанки. Полученные результаты могут применяться так же в практике работы преподавателей физической культуры начальных классов общеобразовательных школ с целью профилактики нарушений и коррекции осанки; на курсах повышения квалификации преподавателей и инструкторов ЛФК; в оздоровительных детских лагерях, кружках физической подготовки при школах, в детских лечебных учреждениях; в процессе обучения студентов педагогических и физкультурных вузов.

Организация исследования. Исследования проводились в период с апреля 2016 года по апрель 2017 года, на базе физкультурного диспансера г.Стерлитамак, в них приняли участие 10 детей младшего школьного возраста, с диагнозом «нарушение осанки». Было сформировано две группы, основная и контрольная по 5 детей, мальчики и девочки в каждой. На начало эксперимента статистически достоверных различий по возрасту и степени нарушения осанки не было. В контрольной группе проводились занятия ЛФК по традиционным методикам. Комплекс упражнений для мышц спины, брюшного пресса и самовытяжения в положении лежа. Комплекс упражнений контрольной группы. В основной группе занятия проводились по методике К.Шрот. Исследование функционального состояния скелетно-мышечной системы проводили с использованием тест на определение выносливости осевых мышц тела. Развитие силовой выносливости мышц спины и живота является одной из главных задач реабилитации пациентов с нарушениями осанки.

Оценку силовой выносливости мышц спины проводили в исходном положении пациента лежа на животе, на краю кушетки так, чтобы туловище было свободным. Руки заведены за голову в «замок». Исследователь придерживал нижние конечности. По команде исследователя ребенок выпрямляет туловище и "застывает" в этом положении до полного утомления (норма 50-60 секунд). Для оценки силовой выносливости мышц живота пациент из исходного положения лежа на спине по команде исследователя сгибал ноги в тазобедренном суставе и поднимал прямые ноги до угла 45 градусов. При этом исследователь следил, чтобы поясничный отдел ребенка был плотно прижат к кушетке. Время засекалось секундомером, ребенок в таком положении находился до полного утомления. При опускании нижних конечностей или их дрожании секундомер выключался [4]. В основной группе занятия проводились по методике К.Шрот которая включала: 1. легкий тонирующий массаж западающей зоны 3 раза в неделю по 10 мин., 2. индивидуальные занятия по дыхательной терапии 3 раза в неделю по 30 мин., 3. комплекс упражнений по методике Шрот 3 раза в неделю по 30 мин. Методика Катарини Шрот построена на специфических, локальных, дыхательных упражнениях, которые позволяют последовательно и изолированно воздействовать на патологически измененные отделы позвоночника при сколиозе в трех плоскостях - фронтальной, сагиттальной и горизонтальной, не включая в антикорректирующее воздействие функционально противоположные отделы. При сколиозе вдох в большей степени происходит с выпуклой стороны дуги, чем с противоположной. Дыхательные движения происходят в том же направлении, что и ротация позвоночника,

и усугубляют ее. Так формируется реберная выпуклость, горб. Темп его образования зависит от темпа прогрессирования сколиоза, при быстром увеличении дуг искривлений и ротации позвонков смещение ребер более резкое и дыхание все более асимметричное. Катарина Шрот разработала корригирующее асимметричное дыхание, противоположно-направленное сколиотическому стереотипу дыхательных движений грудной клетки. Занятия по дыхательной терапии индивидуальные. Проводились 3 раза в неделю по 30 мин. Выдох по Шрот должен быть длинным, чем длиннее, тем лучше, производится через полусжатые губы, таким образом, увеличивается сопротивление выдоху, а, значит, и работа мускулатуры, особенно межреберных мышц. Инструктор во время выдоха сильно надавливает на выпуклые стороны: побуждая тем самым пациента выдыхать максимум воздуха оттуда, как можно сильнее напрягать мускулатуру этой зоны, стягивать растянутые межреберные мышцы, сокращать расширенные межреберные промежутки. Выдох не пассивный, а активный, с большим напряжением мышц выпуклой стороны дуги. Пациент запоминает и привыкает, "каким местом" вдыхать, каким выдыхать [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных, характеризующих изменение показателей физического развития показывает, что у обследуемых основной и контрольной групп за период исследования отмечены существенные различия. За период исследования в основной группе наблюдались изменения в росте со $126,2 \pm 1,7$ до $132,3 \pm 2,0$, на 6,1 см., тогда как в контрольной $127,3 \pm 2,1$ до $130 \pm 1,3$, только на 2,6. Изменения в весе на 5, 9 кг, в основной и 1,7 кг в контрольной. Возможно прирост веса наблюдался, за счет увеличения мышечной массы, а роста выполнение упражнений на растяжку и локального массажа. Также наблюдались значительные изменения окружности грудной клетки в основной группе по сравнению с контрольной. Анализ результатов проведенного исследования показал, что у школьников обеих групп произошли изменения всех показателей, но их величины были достоверны только в основной группе. Полученные данные свидетельствуют о существенном приросте величин показателей физического развития у детей основной группы. Вначале эксперимента показатели силы мышц спины в основной и контрольной группе были на уровне $33,4 \pm 2,1$ и $33,5 \pm 2,4$; а показатели силы мышц живота $17,9 \pm 1,1$ и $17,8 \pm 2,2$ соответственно. Достоверных различий между группами не выявлено ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности исследуемых групп. После проведения коррекции показатели, характеризующие силу мышц спины, возросли в основной группе с $33,4 \pm 2,1$ до $39,1 \pm 1,9$; в контрольной – с $33,5 \pm 2,4$ до $36,9 \pm 2,2$ секунд; мышц живота с $17,9 \pm 1,1$ до $23,0 \pm 2,1$ в основной и с $17,8 \pm 2,2$ до $21,3 \pm 2,6$ секунд в контрольной группах. В обеих группах прослеживается положительная динамика увеличения статической выносливости мышечного корсета. В основной группе изменения достоверны.

Полученные нами данные показателей, характеризующих силу мышечного корсета, подтверждают высокую эффективность использования методики Шрот при реабилитации детей с нарушением осанки. Мы объясняем достоверные улучшения в основной группе тем, что использование комплексной методики Катарини Шрот позволяет последовательно и изолированно воздействовать на патологически измененные отделы позвоночника при нарушениях осанки в трех плоскостях - фронтальной, сагиттальной и горизонтальной, не включая в антикорректирующее воздействие функционально противоположные отделы усиление кровоснабжения паравертебральных тканей, регулируется трофика тканей, улучшается питание мышц, участвующих в формировании мышечного корсета. Анализ результатов контрольного обследования подтвердил эффективность занятий по методике Катарини Шрот.

Выводы:

1 Методика К.Шрот в коррекции осанки детей 7-10 лет с нарушением осанки, достоверно способствует росту показателей физического развития.

2 Результаты исследования адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы выявили преимущества использования методики Шрот; так как наблюдалось достоверное улучшение этих показателей произошло в основной группе детей 7-10 лет с нарушением осанки.

3 Применение методики Шрот в комплексной реабилитации детей 7-10 лет с нарушением осанки, повышает функциональные возможности дыхательной системы.

4. Использование методики Шрот в комплексной реабилитации детей 7-10 лет с нарушением осанки, достоверно увеличивает силу осевых мышц туловища.

Список литературы:

1. Аганянц Е. К. Возрастные анатомо-физиологические предпосылки к применению физических упражнений при сколиотической болезни у детей и подростков //Проблемы реабилитации. СПб., 2001. – № 2. – С. 17-23.

2. Волков М. В. Детская ортопедия/ М. В. Волков - М. : Медицина, 2002. - 240 с.

3. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М. : Советский спорт, 2000. 460 с.
4. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж/ В. А.Елифанов-М. : ГЭОТАР–МЕД, 2002. 480 с.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры/ С. П. Евсеев: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2002. 448 с.
6. Режим доступа : <http://www.schroth-skoliosebehandlung.de/> - «Three-dimensional treatment for scoliosis».

Новоселова О.А., Жукова М.Г.
Россия, г. Челябинск, г. Белоярский
Уральский государственный университет физической культуры
novoselova67@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Изучались и анализировались программы тренировки характеристики здоровья учащихся 1 классов общеобразовательных школ г. Челябинска и п. Лыхма для выявления взаимосвязи между этими параметрами и уровнем двигательной активности детей.

Ключевые слова: дети 7-8 лет, учащиеся 1 классов, спортивное ориентирование, спортивно оздоровительный этап подготовки, показатели физической подготовленности.

Novoselova OA, Zhukova M.G.
Russia, Chelyabinsk, Beloyarsk
Ural State University of Physical Culture

PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN ENGAGED AT THE SPORTS HEALTH STAGE

Annotation. The training programs were analyzed and analyzed the health characteristics of pupils of the 1-st grades of comprehensive schools in Chelyabinsk and the village of Likhma to identify the relationship between these parameters and the level of motor activity of children.

Key words: children 7-8 years old, 1st grade pupils, sports orienteering, sports wellness training stage, physical fitness indicators.

Правильно организованная, адекватная физическому состоянию и возрастным особенностям занимающихся двигательная активность является важнейшей составляющей здоровья, всестороннего полноценного развития и самочувствия детей [3]. Не секрет, что проблема гиподинамии сегодня является актуальной не только для взрослого населения, но и для детей. Родители стараются решить эту проблему подбирая для занятий детей спортивную секцию или другие формы специально организованной двигательной активности, параллельно решая и другие задачи. Например, формирование осанки, грации, развитие музыкальности и выразительности в танцевальном коллективе или на занятиях гимнастикой; усиление сопротивляемости организма ребенка неблагоприятным внешним воздействиям ориентируя его на занятия плаванием, лыжным спортом и т.д. В подавляющем числе видов спорта, дети в возрасте 6-8 лет уже начинают тренироваться в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. К прохождению спортивно-оздоровительного этапа в детско-юношеских школах в различных видах спорта допускаются все дети, желающие заниматься этим видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Федеральным стандартом предусмотрена продолжительность тренировки на этом этапе – до двух лет, но по результатам выполнения юными спортсменами контрольно-переводных нормативов как по общей, так и по технической подготовке по избранной спортивной дисциплине допускается как досрочный перевод детей на этап начальной спортивной подготовки, так и сохраняется возможность бессрочного продолжения тренировки на этом этапе для более слабых занимающихся.

Но для здоровья ребенка очень важно не только факт наличия дополнительных занятий физическими упражнениями, но решение вопроса о подборе средств и методов тренировки юных спортсменов на спортивно оздоровительном этапе. Занятия физкультурой повышают устойчивость детей

к неблагоприятным воздействиям, при условии, что объем, интенсивность и содержание двигательной активности соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Задачей нашего исследования было определение методики тренировки детей 7-8 лет, которая бы наиболее адекватно решала задачи укрепления и сохранения здоровья ребенка и соответствовала возрастным потребностям и возможностям развития детского организма.

Организация и методы исследования. Мы обследовали детей в возрасте 6-8 лет г. Челябинска (n=70), поселка Лыхма (Белоярский район, Тюменской области) (n = 25). Дети занимались на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки в школах спортивного ориентирования (ЭГ1), и танцевальном коллективе (ЭГ2). Все дети начинающие занятия в спортивных секциях имели разрешающие справки от врача, включающей результаты кардиограммы. Группы контроля включали детей, чья двигательная активность осуществляется в основном на уроках физической культуры (КГ1), и дополнительно в спортивных секциях не занимающихся. Обследуемые дети, по данным медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе. и осваивали Федеральную программу физического воспитания в полном объеме [1].

Результаты исследования. По данным, представленным в современной научно-методической литературе и согласно результатов собственных эмпирических наблюдений выявлено, что для младших школьников наилучший оздоровительный эффект имеют физические упражнения преимущественно аэробной направленности, выполняемые от 3 до 20 мин с интенсивностью нагрузки – 60 – 70 % от максимального потребления кислорода, глобального или регионального характера (в зависимости от поставленной задачи и физической подготовленности детей). При выборе упражнений и дозировании нагрузки следует помнить, что в этом возрасте хорошо поддаются воздействию скоростные и координационные способности, продолжается формирование опрото-двигательного аппарата. Дети ЭГ1 начали тренироваться по программе спортивно-оздоровительного этапа ДЮСШ спортивного ориентирования (тренировка продолжительностью 60 минут, с кратностью 3 раза в неделю) [2]. Объем аэробной работы в тренировке юных ориентировщиков достигал 60 - 65 %, согласно авторской программе большая часть этой работы построена на сюжетных заданиях, с использованием игрового метода с органичным включением задач на понимание карты, ориентацию на местности и в пространстве, смену направлений движения. Особый интерес у детей вызывали упражнения с преодолением препятствий, параллельно решающие задачи по воспитанию силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Моторная плотность тренировок в спортивном ориентировании достигала 65 - 80 %.

В группе ЭГ2 занятия танцами проводились 2 раза в неделю по часу, но следует отметить, что более половины участвующих в испытаниях детей занимались в коллективе уже более года. Эксперты отмечали, что акцент в направленности этих занятий делается, прежде всего на освоение техники, а также чистоту и точность выполнения изучаемых упражнений, и отработку слаженности движений, что позволяет наилучшим образом развивать координационные способности ребенка. Но преимущественное решение этих задач обусловило недостаточную моторную плотность занятия: всего 40 – 55%.

Таблица 1. Показателей физической подготовленности детей 7-8 лет

| Виды контрольных испытаний | | ЭГ1 | ЭГ2 | КГ1 |
|---|----------|----------------|--------------|----------------|
| Бег 30 м, (с) | сентябрь | 7,2 + 2,2 | 8,0 + 3,2 | 7,4 + 2,2 |
| | май | 6,6 + 1,7 | 7,4 + 1,7 | 6,8 + 1,7 |
| Бег 6 мин, (м) | сентябрь | 800,4 + 30,2 | 743,4 + 45,5 | 769,6 + 50,1 |
| | май | 1184,6 + 65,4* | 939,4 + 82,4 | 1064,6 + 25,2* |
| Прыжок длину с места (см) | сентябрь | 117,3 + 5,8 | 118,6 + 5,9 | 114,6 + 6,0 |
| | май | 125,4 + 3,8 | 121,0 + 3,3 | 119,8 + 5,4 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа раз) | сентябрь | 4,4 + 2,2 | 5,5 + 3,1 | 4,5 + 2,2 |
| | май | 9,2 + 3,1* | 7,1 + 2,2* | 6,6 + 3,8 |
| Вставание в сед из положения лежа (раз) | сентябрь | 13,5 + 4,5 | 18,5 + 4,9 | 14,5 + 8,5 |
| | май | 20,2 + 5,3* | 21,2 + 4,1* | 22,2 + 5,3* |
| Наклон вперед (см) | сентябрь | 5,3 + 2,1 | 7,1 + 2,3 | 4,9 + 2,1 |
| | май | 6,5 + 3,1 | 8,7 + 2,4 | 6,1 + 2,7 |
| Поза Ромберга | сентябрь | 12,2 + 4,0 | 17,4 + 4,2 | 12,3 + 4,0 |
| | май | 16,3 + 5,2 | 21,1 + 4,7 | 17,0 + 5,2 |

Посещение уроков физкультуры в школе было обязательно для всех участвующих в контрольных испытаниях детей. Уроки Физической культурой проводились в соответствии с Комплексной программой физической культуры для 1 класса. Моторная плотность уроков составляла 56 – 68 % (в зависимости от раздела программы). Второй этап исследований подтвердил данные об накоплении утомления учащихся: что проявилось в явном снижении к концу учебного года показателей силовой и общей выносливости уровня физической подготовленности, исключение – занимающиеся спортивным ориентированием. В мае у обследуемых первоклассников выявлена тенденция к снижению уровня физической подготовленности, за исключением детей, занимающиеся ориентированием.

Выводы. 1. По данным медицинского осмотра большинство детей относят к основной медицинской группе, следовательно, уроки физической культуры следует планировать таким образом, чтобы они с одной стороны были доступны, а с другой стороны – оказывали эффект повышения тренированности на занимающихся с различным уровнем здоровья.

2. Правильным образом организованные занятия по Физической культуре не оказывают негативного воздействия на показатели состояния здоровья детей и способны сократить дефицит двигательной активности учащихся 1-ых классов. Но при отсутствии у ребенка физической нагрузки, кроме уроков физической культуры, к концу учебного года у первоклассников нарастает утомление, что подтверждает тенденция к снижению показателей общей и силовой выносливости и координации в КГ1 ко 2 этапу обследования.

3. Для организации оптимального двигательного режима и содействия процессу укрепления здоровья ребенка сегодня можно выбрать различные виды спорта/ фитнеса/ хореографии, параллельно решая еще ряд задач в воспитании ребенка.

4. Анализ показателей физической подготовленности подтвердил высокий уровень развития аэробных возможностей, скоростной-силы и силовой выносливости в группе ориентировщиков. У юных танцоров, лучше чем в других группах, оказались показатели гибкости и равновесия. Данные исследования показали, что развитию общей и силовой выносливости не уделяется должного внимания, что не дает организму ребенка полноценно справляться с накапливающимся к концу учебного года утомлением.

Литература.

3. Лях В.И. Физическая культура (1 – 4 класс)// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011. – 56 с.

4. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. - М. : Просвещение, 2009. – 113 с.

5. Новоселова О.А. Динамика физического и психического состояния детей 7-8 лет с разным уровнем двигательной активности в процессе адаптации к учебной деятельности / О.А. Новоселова, Е.И. Львовская // Вестник ЮУрГУ, 2011 г. – № 39 (256) – С. 37-40.

Павлов В.А., Вашляев Ф.Б., Вашляев Б.Ф., Дятлов Д.А.

Россия, г.Екатеринбург

Екатеринбургский институт физической культуры

vladimir.adaptcentr@ya.ru, zhir4ik@mail.ru, 79126635147@ya.ru, valeas1@yandex.ru

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ АМИНОКИСЛОТ-АДАПТОГЕНОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В данной статье ставится задача определить преобладающие виды аминокислот, выполняющих регуляторную функцию в крови спортсменов различных видов спорта, и на основании полученных данных обосновать целесообразность применения содержащих аминокислоты препаратов в спортивной деятельности. Мы полагаем, что применение определенных аминокислот позволит ускорить процесс адаптации спортсмена в спортивной деятельности, что приведет к повышению его устойчивости как к физическим, так и психологическим нагрузкам. В ходе исследования были определены концентрации ключевых аминокислот-адаптогенов в плазме крови спортсменов, определены преобладающие аминокислоты в зависимости от вида спорта, на основании чего были сделаны выводы о целесообразности применения аминокислотных препаратов в спортивной деятельности.

Ключевые слова: Аминокислоты, адаптогены, адаптация, спорт, нагрузки.

THE RATIONALE BEHIND THE USE OF ADAPTOGENIC AMINO ACIDS IN SPORTS ACTIVITY

Abstract: This article addresses identification of prevailing kinds of amino acids performing regulatory function in blood of sportsmen of various kinds of sports, and, based on derived data, rationalization of using that particular amino acids in sports activity. We expect that using specific amino acids will allow acceleration of adaptation of sportsman to sports activity, which will lead to increase in both his physical and mental resilience. During the research we measured the concentrations of key adaptogenic amino acids in sportsmen' blood plasma, identified prevailing kinds of amino acids in various kinds of sports, and, basing on this, made conclusions of advisability of using various amino acids in sports activity.

Keywords: amino acids, adaptogenes, adaptation, sports, exertion.

В настоящее время в спорте для оптимизации спортивных результатов широко используются различные аминокислоты, которые являются естественными адаптогенами и повышают устойчивость организма к физическим и психологическим нагрузкам [1,2,3,4,5,6,7,10,11]. Однако исследований, посвященных особенностям обмена и изменению уровня свободных аминокислот в крови спортсменов при спортивных нагрузках в разных видах спорта явно недостаточно. В то же время аминокислоты и их смеси в большом количестве предлагаются в спорте и фитнесе что далеко не всегда оправдано и может иметь неблагоприятные последствия[2,4,9]. Поэтому целью наших исследований было определение свободных аминокислот плазмы крови у легкоатлетов, боксеров и хоккеистов, то есть у спортсменов, имеющих во многом различающиеся спортивные нагрузки, в зависимости от уровня их квалификации и их роль в адаптации к этим нагрузкам.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте принимали участие легкоатлеты (n=37), борцы (n=20), хоккеисты (n=22). Показатели сравнивались с контрольной группой студентов, не занимающихся профессионально спортом (n=15). Исследования проводили в межсоревновательный период, в группах были спортсмены от 1 разряда до мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Для исследования утром натощак забирали кровь из локтевой вены. После центрифугирования плазму депротеинезировали 50% раствором сульфосалициловой кислоты и исследовали на содержание свободных аминокислот на ионообменном анализаторе аминокислот ААА 339М «Микротехника».

Достоверность полученных результатов оценивали с помощью непараметрических критериев по Манну-Уитни (критерий «U»).

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Как следует из таблицы 1. для легкоатлетов большее значение имеют такие аминокислоты как аспарагиновая, глицин, аланин, содержание которых увеличивается в 2-3 раза в крови при профессиональных занятиях спортом, тогда как для борцов большее значение имеет глутаминовая кислота, накапливающаяся столь же значительно.

Таблица 1 - Абсолютное содержание аминокислот (мкмоль/л ($M \pm m$ (min- max)) группы «ДРЕВНИЕ» у представителей разных видов спорта.

| | Аспарагиновая | Глутаминовая | Глицин | Аланин |
|-------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Контрольная | 58,5 \pm 17,3 (14,2-195,2) | 135,0 \pm 29,5 (12,2-318,8) | 366,7 \pm 47,9 (126,9-586,1) | 397,5 \pm 61,4 (210,6-672,1) |
| ЛЕГКОАТЛЕТЫ | 143,7** \pm 28,4 (23,6-273.5) | 123,3 \pm 15,1 (60.9-183.3) | 667,9** \pm 68,5 (325.7-984.0) | 625.5** \pm 86,0 (350.7-925.2) |
| БОРЦЫ | 44,2 \pm 10,4 (12.0-105.7) | 231,1* \pm 52,1 (66.6-504.1) | 386,9 \pm 47,3 (194.5-658.8) | 406.8 \pm 43,6 (217.2-612.9) |
| ХОККЕИСТЫ | 37,1* \pm 10,1 (4.9-103.4) | 127,3 \pm 19,5 (67.1-289.3) | 461,2* \pm 59,7 (184.0-792.9) | 437.4 \pm 52,9 (115.4-647.7) |

* Разница с контролем значима на уровне $p < 0.05$. ** Разница с контролем значима на уровне $p < 0.01$.

Для легкоатлетов, очевидно, большее значение имеет не сама глутаминовая кислота, а ее производные. В их крови почти в 2 раза возрастает содержание глутамина, пролина, орнитина, аргинина (табл 2.), тогда как у борцов и хоккеистов содержание этих аминокислот или не изменяется, или имеет тенденцию к снижению.

Таблица 2 - Абсолютное содержание (мкмоль/л (M+m(min-max))) аминокислот производных глутамата у представителей разных видов спорта.

| | Глутамин | Пролин | Орнитин | Аргинин |
|-------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Контрольная | 498,1±61,0 (228.0-837.4) | 185,6±27,5 (52.3-330.7) | 99,6±21,4 (42.2-263.1) | 55,7±5,7 (25.0-77.0) |
| ЛЕГКОАТЛЕТЫ | 899,5**±68,3 (672.5-1100.3) | 397,7*±81,5 (104.2-785.7) | 157,0*±29,7 (66.4-314.5) | 102,1**±25,7 (32.02-221.4) |
| БОРЦЫ | 502,6±92,4 (144.8-1088.1) | 161,9±79,1 (54.2-827.2) | 70,8*±6,2 (45.2-108.6) | 75,3*±8,1 (35.0-125.7) |
| ХОККЕИСТЫ | 560,42±78,7 (105.5-1066.6) | 96,41**±27,7 (41.5-318.5) | 95,22±17,8 (24.7-244.6) | 65,84±9,8 (15.8-145.8) |

* Разница с контролем значима на уровне $p < 0.05$. ** Разница с контролем значима на уровне $p < 0.01$.

Обращает на себя внимание резкое уменьшение (в 2 раза) количества таурина у борцов (табл. 3). При этом уровень метионина и цистеина - их предшественников - достоверно увеличивается, что свидетельствует о замедлении превращений в обменных процессах борцов этих аминокислот в таурин. Похожие тенденции отмечаются и у легкоатлетов, хотя и менее выраженные. У хоккеистов, в свою очередь, уровень таурина в крови по сравнению с контролем не изменяется, однако достоверно увеличивается содержание метионина и цистеина - почти в 1,5-2 раза.

Таблица 3 - Абсолютное содержание (мкмоль/л (M+m (min-max))) серосодержащих аминокислот у представителей разных видов спорта.

| | Таурин | Цистеин | Метионин |
|-------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Контрольная | 60,7±13,6 (40.0-121.1) | 76,4±11,8 (7.6-131.9) | 25,5±2,3 (16.4-43.8) |
| ЛЕГКОАТЛЕТЫ | 41,3*±12,2 (19.1-102.7) | 109,6*±11,5 (57.5-145.0) | 23,1±2,1 (18.01-34.3) |
| БОРЦЫ | 29,2**±3,5 (19.2-47.2) | 110,7*±11,2 (56.6-163.9) | 32,8*±5,0 (15.7-66.7) |
| ХОККЕИСТЫ | 61,9±12,9 (14.0-137.2) | 127,6*±16,7 (48.2-212.5) | 34,1*±8,6 (6.2-62.3) |

* Разница с контролем значима на уровне $p < 0.05$.

** Разница с контролем значима на уровне $p < 0.01$.

Что касается циклических аминокислот то обращает на себя внимание почти 1,5-2 кратное увеличение в крови легкоатлетов тирозина, фенилаланина, триптофана, гистидина (табл.4). При том, что у борцов и хоккеистов резко уменьшается содержание триптофана (в 4-5 раз). Так как триптофан необходим для превращений в ЦНС в серотонин то видимо эти явления связаны с гораздо большими эмоциональным перегрузками у борцов и хоккеистов, то время как легкоатлетам необходима большая постоянная физическая выносливость и постоянный ресурс в крови предшественников адреналовых гормонов и медиаторов нервной системы.

Таблица 4 - Абсолютное содержание (мкмоль/л (M+m(min-max))) циклических аминокислот у представителей разных видов спорта.

| | тирозин | фенилаланин | триптофан | гистидин |
|-------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Контрольная | 55,2±5,5 (36.4-92.7) | 47,1±4,6 (21.2-78.9) | 30,1±8,4 (2,6 -74.9) | 83,3±6,2 (56.0-111.69) |
| ЛЕГКОАТЛЕТЫ | 100,4**±11,1 (47.2-133.8) | 75,5*±6,8 (60.2-113.1) | 75,2*±16,3 (5.6-125.1) | 115,6*±15,1 (74.4-175.5) |
| БОРЦЫ | 54,8±4,0 (32.3-79.6) | 55,7±5,5 (29.3-90.7) | 6,6**±2,5 (0.0-21,6) | 92,4±9,7 (45.6-135.2) |
| ХОККЕИСТЫ | 66,7±7,6 (37.8-111.2) | 59,8*±7,7 (31.5-118.8) | 7,3**±2,8 (0.0-22.8) | 94,2±12,8 (35.0-166.5) |

* Разница с контролем значима на уровне $p < 0.05$. ** Разница с контролем значима на уровне $p < 0.01$. Значительных изменений в содержании разветвленных аминокислот в крови рассматриваемых групп спортсменов нами не выявлено, поэтому мы не приводим данные по этим аминокислотам.

ВЫВОДЫ

1. Таким образом, для становления профессионалов легкоатлетов большое значение имеют большинство из исследуемых аминокислот, а именно: аспарагиновая, глицин, аланин, глутамин, пролин, орнитин, аргинин, тирозин, фенилаланин, триптофан, гистидин, которые целесообразно принимать в виде смесей.

2. Для борцов более важное значение имеет глутаминовая кислота. Следует отметить пониженную концентрацию в крови таурина и триптофана, что может быть связано с особенностями их адаптации к данному виду спорта и являться противопоказанием для их применения.

3. Для хоккеистов более важны серосодержащие аминокислоты, и, так же как у борцов, пониженная концентрация в крови триптофана.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гараева О.И. Серосодержащие аминокислоты как маркеры состояния стресса/ О.И. Гараева//Buletinul AȘM. Științele vieții. Nr. 3 (315) 2011 Институт физиологии и санокреатологии Академии Молдовы
2. Караев А.Л. Аминокислоты — основа жизни/ А.Л. Караев // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья, 2008. - № 3. - С. 37—39.
3. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену. Коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О.С. Кулиненко. - М. : Советский спорт, 2006. - 240 с.
4. Макарова Г.А Практическое руководство для спортивных врачей/ Г.А. Макарова Краснодар : Кубань-печать, 2000.- 495с.
5. Мусаханов З.А. Использование метаболических комплексов в процессе подготовки спортсменов /З. Муханов, И. Земцова// Наука в олимпийском спорте №2.- 2013, С.53-56.
6. Павлов В.А. Роль дикарбоновых аминокислот в становлении спортсмена/ Павлов В.А., Доронин А.И//Проблемы физкультурного образования: содержание, методика, организация: материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры(г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г.)/Т.1/ Под ред. д. м. н. проф. Е.В. Быкова.- Челябинск : Уральская Академия, 2015. С.413- 416.
7. Павлов В.А. Роль аминокислот в формировании адаптивных механизмов спортсмена/ Павлов В.А., Доронин А.И. //Проблемы физкультурного образования: содержание, методика, организация: материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры(г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г.)/Т.1/ Под ред. д. м. н. проф. Е.В. Быкова.- Челябинск : Уральская Академия, 2015. С. 416-419.
8. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса/ Л.Е. Панин. – Новосибирск : Наука, 1983. - 231 с.
9. Pialoux V. Effects of acute hypoxic exposure on prooxidant/antioxidant balance in elite endurance athletes / V. Pialoux, R. Mounier, E. Rock [et al.] // Int. J. Sports Med. - 2009. - Vol. 30, N 2. - P. 87-93.
10. Pitkanen H. et al. Effects of training on the exercise-induced changes in serum amino acids and hormones./ H. Pitkanen, A. Mero, S.S. Oja // J. Strength. Cond. Res., 2002, v.16, Nr.3, p. 390-398.
11. Pitkanen H. et al. Serum amino acid responses to three different exercise sessions in male power athletes./ H. Pitkanen, A. Mero, S. Gia // J. Sports Med. and Phys. Fitness, 2002, v.42, Nr.4, 472-480.

Петрова В.И., Сергеева Н.Б.
Россия, г. Казань

Казанский (Приволжский) федеральный университет
petrov.advokat@yandex.ru

ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена правовым проблемам физической культуры и спорта. Проанализирован ряд основных недостатков в спортивно-правовой системе.

Ключевые слова: правовые проблемы, спортивно-правовая система, федеральный закон.

Petrova V.I., Sergeeva N.B.
Russia, Kazan
Kazan (Volga Region) federal university

LEGAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The article is devoted to legal problems of physical culture and sports. Analyzed a number of fundamental weaknesses in the legal system.

Key words: legal problems, legal system, Federal law.

В двадцать первом веке все большую актуальность приобретает спортивное право. Во многом это объясняется популяризацией спорта высоких достижений, профессионального спорта, который как общественное явление не может существовать без надлежащего правового регулирования. Однако в некоторых актах и законах можно найти несоответствие или явное противоречие, которые и формируют недостатки спортивно правовой системы. Чтобы чётче и яснее понять картину, был проведён комплексный анализ законов, связанных со спортом, обобщены статьи работников федерального научно-клинического центра спортивной медицины и реабилитации России.

Статья 24 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" предусматривает различные права спортсменов [1]. Мы рассмотрим два положения:

1) Выбор видов спорта — это возможность выбирать гражданину (будущему спортсмену) определенный вид спорта, которым он хочет заниматься. Данное право, как правило, реализуется посредством регистрации в каком-либо спортивном клубе или спортивной школе. Не имеет значения, с какого возраста человек хочет начать спортивную карьеру. Однако на практике можно заметить, что начало спортивной деятельности в подростковом возрасте весьма проблематично. Это связано с отсутствием должного количества физкультурно-спортивных объединений (ФСО), которые могли бы осуществлять спортивную подготовку спортсменов различных категорий. Следовательно, возникает вопрос с реализацией данного права, что в свою очередь ставит вопрос общедоступности спорта.

2) Участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями о спортивных соревнованиях.

Закон о спорте не дает возможности осуществления данного права спортсменами различных категорий, что приводит к серьезным проблемам на практике. Закон также не определяет критериев, при соответствии которым спортсмен может принимать участие в соревнованиях. Для спортсменов разных категорий установлена отличная друг от друга процедура подачи заявки на соревнования и, следовательно, препятствия, с которыми приходится сталкиваться. Данная ситуация не соответствует положениям статьи закона о спорте. Причём Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», несомненно, считается наилучшим правовым актом, только если сравнивать с двумя предыдущими, которые утратили силу — это акт «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» от 27 апреля 1993 г. № 4868-1, и пришедший ему на смену Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Однако в самом законе от 4 декабря 2007 года содержится много противоречий и пробелов во многих сегментах предметной области его регулирования.

Во-первых, данный закон при всех его положительных чертах не носит обширного, всеохватывающего характера, то есть он не регулирует всей полноты общественных отношений в области спорта, содержит отсылки к другим нормативным актам.

Во-вторых, в данное время фактически правоотношения, связанные со спортом, ничем не урегулированы, а из этого следует низкий уровень защиты прав человека в области спорта, прав самих участников спортивных отношений, отсутствие необходимых условий для развития спортивного права как отрасли.

В-третьих, не урегулированы вопросы трудовых отношений спортсменов со спортивными организациями. В законе сказано лишь о том, что спортсмен заключает трудовое соглашение, но не говорится о том, в каких рамках должно быть заключено трудовое соглашение. Если при заключении трудового соглашения должно соблюдаться трудовое законодательство, то необходимо в законе сделать отсылку к трудовому кодексу Российской Федерации [2]. Если же спортсмен планирует заниматься спортом профессионально, то необходимо указать какими нормами права он должен руководствоваться при заключении контракта. При отсутствии данных указаний в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» необходимо предусмотреть положение о существенных условиях трудового контракта.

В-четвертых, в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» совершенно отсутствуют положения о социальном обеспечении, медицинской помощи и пенсионном обеспечении спортсменов.

В-пятых, в законе ст.19.3 (введена в действие 3 декабря 2016 года Федеральным Законом от 22 ноября 2016 года № 396-ФЗ) регулируются отношения между спортивными агентами со спортсменами, тренерами и профессиональными спортивными клубами. Говорится, что аккредитация спортивных агентов возлагается на соответствующую общероссийскую спортивную федерацию,

которая и определяет нормы аккредитации. Такое положение подразумевает множественность вариантов аккредитации в соответствии с числом общероссийских спортивных федераций, а, следовательно, различные подходы к этому вопросу. Между тем, следовало бы установить обязательные для всех федераций рамки при проведении аккредитации и лишения ее спортивного агента за допущенные нарушения.

К большому сожалению, эти замечания не были учтены в изменениях к закону принятых до 26 июля 2017 года. На наш взгляд, закон не регулирует взаимответственность спортсменов и физкультурно-спортивных организаций. Любое право должно подразумевать и соответствующую ответственность. При отсутствии таковой нельзя говорить о реальной действенности правовых норм. Без четко установленных норм ответственности, любые положения закона носят характер декларации. Данные недостатки и коллизии спортивного права оказывают существенное влияние на развитие спорта, способствуют упадку отечественного спорта, снижению результатов и достижений. Причем это касается не только спорта высших достижений, но и в не меньшей мере любительского, детско-юношеского спорта.

Таким образом, существуют погрешности, недочёты и недоработки в существующей спортивно-правовой системе в Российской Федерации. Из этого следует, что спортивное право, как отрасль юридической науки на сегодняшний день, несомненно, существует. Однако следует говорить о нем не как о сформировавшейся системе отрасли спортивного права в России, а лишь как о существовании большой совокупности неупорядоченных, недостаточно хорошо согласованных актов, регулирующих отношения в области спорта.

Список литературы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 26 июля 2017 года).
2. Трудовой кодекс Российской Федерации

Попова А.Ф., Попов А.Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
nana2684@yandex.ru

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЗНАНИЯ КУЛЬТУРЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Аннотация. Представлена разработанная в процессе исследования профессиональная модель формирования установки на познание культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью. Методологический аспект работы определен системным подходом к подготовке спортивных менеджеров в вузе физической культуры и формированием установки на познание культуры управления. Особое внимание уделено организационному, содержательному и аналитическому этапам исследования.

Ключевые слова: дидактика, модель, культура, этика, власть, управление, спортивная личность, эксперимент, мышление.

Popova A. F., Popov A. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
nana2684@yandex.ru

DIDACTIC FOUNDATIONS OF KNOWLEDGE MANAGEMENT CULTURE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

The professional model of formation of installation developed in the course of the research on knowledge of culture of management of physical sports activity is presented. The methodological aspect of work is defined by system approach to training of sports managers in higher education institution of physical culture and formation of installation on knowledge of culture of management. Special attention is paid to organizational, substantial and analytical investigation phases.

Keywords: didactics, model, culture, ethics, power, management, sports personality, experiment, thinking.

Работа в самом широком понимании посвящена исследованию проблемы взаимосвязи культуры управления и образования в вузе физической культуры (направленность обучения будущих спортивных менеджеров, система ценностей, учебные дисциплины, способы взаимоотношений студентов и преподавателей). По сути, речь идет о дидактических основах познания культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью. Это, по мнению авторов, новое, активно формирующееся научное направление исследований в сфере спортивного менеджмента. Моделирование при этом играет важную роль в разработке соответствующих рекомендаций для практической деятельности в образовательном процессе вуза физической культуры.

В качестве научной новизны исследования мы относим введение в научный оборот понятия «культурууправленческий образ мышления в системе спортивного менеджмента», а практической значимости исследования – спецкурс «Спортивный менеджер в культурных и властных отношениях», который рекомендуется использовать в вузе физической культуры по соответствующей направленности подготовки специалистов для сферы ФКиС, повышения их квалификации.

Алгоритм исследования проблемы следующий: дидактические основы познания – культура управления – физкультурно-спортивная деятельность. С позиций дидактических основ вообще степень исследованности высока. В работах известных авторов представлены дидактические аспекты решения проблем образования личности в современной школе. Обоснованы системы учебно-познавательной деятельности с учетом определенных ценностных ориентаций (П.В. Алексеев, В.И. Андреев, Ю.К. Бабанский, В.А. Беликов, В.В. Давыдов, Н.М. Зверева, Т.Г. Калугина, Г.К. Селевко, Г.Н. Сериков и др.).

Менее исследованными являются дидактические основы познания культуры управления. Здесь можно назвать таких авторов, как: Л.Я. Аверьянов, А.В. Горшков, А.Н. Митин, Г.Н. Пряхин, В.В. Радаев, В.А. Спивак и др.).

А если иметь в виду исследование данных процессов в сфере физкультурно-спортивной деятельности, то перечень известных трудов будет очень мал. Это прежде всего труды тех, кто занимается этой проблемой (и занимался ранее): В.Г. Камалетдинов, Ю.Р. Лутфуллин, А.Е. Кенжибаев, Н.В. Ксенафонтов, А.А. Попова, А.Ф. Попова, В.А. Редреев. К их числу можно отнести и автора данной работы, о чем можно судить по приведенному ниже списку [4, 6, 12].

Цель работы – выявление дидактических основ познания культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью. В соответствии с ней выделено ряд вопросов, раскрывающих данную тему исследования.

В рамках системного осмысления рассматриваемой проблемы и путей ее решения мы прежде всего обратим внимание на смысловое содержание «культуры» и «культуры управления» физкультурно-спортивной деятельностью. Данный категорийный аппарат относится – в составе личностно-профессиональной модели – к ее теоретико-методологическому блоку.

Можно отметить, что культура в преломлении к обыденной жизни есть общепринятый способ мышления субъектов экономических отношений. На него оказывают влияние господствующие в обществе цели и ценности, выдающиеся деятели культуры и примеры для подражания.

Выделим также понятия: «экономическая культура», которая в большей степени, чем другие ее виды, ориентирована на управление поведением людей в обществе, «хозяйственная культура» (проекция экономики на сферу культуры); «организационная культура», которую иногда называют корпоративной. Она, по справедливому мнению Э. Шейна, многогранна (и в зависимости от применяемых методов диагностики каждый раз раскрывается по-новому).

Продолжая эту мысль, Э. Фромм замечает, что организация как механизм имеет культуру, а организация как организм и есть культура. Задача менеджмента при этом заключается в знании и учете культурного фактора, а также оценке его влияния на персонал организации и отношения с внешней средой.

Мировоззренческой средой организации является философия. Ее прикладной характер и определяет содержательный аспект организационной культуры.

В свою очередь, можно назвать две функции данной культуры (И. Айзеншанд): поддержание порядка в организации и его изменение (в случае необходимости). К ним можно добавить, пользуясь современной терминологией, то, что данный вид культуры определяет «новую парадигму управления», и прежде всего на уровне рассматриваемой нами физкультурно-спортивной организации (ФСО).

С позиций мировоззрения это выражается в виде: веры в успех, справедливость, торжество добра; отношение к взаимопомощи, этичному и недостойному поведению; ожиданий умелого руководства, что выражается в культуре управленческой деятельности (и вообще – управлении физкультурно-спортивной деятельностью).

Анализируя этот вид культуры, Э. Шейн особо выделяет ее глубинный уровень, который трудно осознать без сосредоточения на этом вопросе. И именно с этих позиций мы и рассматриваем дидактические основы познания культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Л.Я. Аверьянов – в этой связи – предлагает использовать понятие «организационной культуры управления», связывая его с готовностью хозяйствующего субъекта реагировать не только на сильные, но прежде всего «слабые сигналы внешней среды» социально-гуманитарного толка, не имеющие формализованных структур [1]. Более того, с позиций глубинного содержания культуры управления следует вести поиск таких сигналов (как внутри ФСО, так и вовне).

В рамках внешней среды это могут быть сигналы в отношении адаптации и выживания, а внутренней – сигналы интеграционных процессов (коммуникации, власти и статуса, личностных отношений, идеологии, награждения и наказания). Реакция на эти сигналы, имеющие отношение к культуре управления ФСО, требует от руководителей разных рангов ничуть не меньших усилий, чем внедрение новых технологий или проведение структурных преобразований.

Данный вид культуры следует рассматривать также с позиций ее влияния на эффективность физкультурно-спортивной деятельности и стратегических целей ФСО. Особенно важны попытки изменить организационную культуру (с тем, чтобы она подходила под выбранную стратегию). Такой подход требует больших усилий, однако он является неизбежным с позиций достижения долгосрочного успеха ФСО.

Культура управления связана и с другими процессами, протекающими в организации. Это: кооперация между ее частями (на уровне персонала), контроль за результатами физкультурно-спортивной деятельности, коммуникации, восприятие внешней среды, принятие управленческих решений (не только стратегического плана), а также оправдание своего поведения лидером ФСО. Особое внимание на это обращает В. Сате.

Управление организационной культурой – другой аспект рассматриваемой нами темы исследования. Он определяется указанием сверху (через систему отношений лидера ФСО к ценностным ориентациям и реакцию на кризисные ситуации) и управлением снизу. Благодаря этому аспекту управления большое внимание уделяется деталям реальной жизнедеятельности в коллективе. Менеджера, отслеживая по всей организации, что в ней происходит, являются в данном случае субъектами управления данным видом культуры.

По своей сущности культуру управления можно представить в виде организационной и деловой [7]. Основой первой являются ценности, которые организуются в систему, называемую нами «системой ценностных ориентаций». Именно через эти ценности руководитель организации (лидер) воспринимает окружающий его и деловой мир. Особую значимость при этом имеют: 1) базовые ценности, сходные для всех людей; 2) ценности, сформировавшиеся в данной цивилизации (приоритет личности в западной или коллективизм – в восточной); 3) ценности, порожденные особенностями данного региона или страны; 4) профессиональные ценности, зафиксированные не только в виде формальных предписаний, но и в профессиональных этических кодексах.

Носителем деловой культуры в любой организации прежде всего является ее руководитель. Речь идет о стиле руководства, внешних особенностях поведения, скорости принятия решений, целевых ориентациях. Все это – внешние характеристики деловой культуры (в противовес внутренней – психологического «ядра»). Под деловой культурой мы понимаем норматив отношений лидера к системности, безопасности и миссии возглавляемой им организации, а также к возможности организационных изменений с целью достижения делового успеха.

Носителями деловой культуры являются и другие представители организации. И если их отношение к достижению делового успеха расходится, то в физкультурно-спортивной организации возможно наличие различных субкультур, «сила» которых зависит от лидерских качеств их представителей.

Деление культуры управления на деловую и организационную – принципиально важное положение, характеризующее результаты наших исследований. В публикациях по данной теме наблюдается определенная путаница этих понятий. Мы полагаем, что критерием деления культуры управления на деловую и организационную, прежде всего, являются отношения по поводу власти в организации. И чем меньше этих расхождений между руководителем и коллективом, тем меньшую роль играют властные (вертикальные) отношения, и большую – культурные (горизонтальные) по

поводу принятия решения и долгосрочности [3]. Руководитель при этом признается действительным лидером ФСО.

По нашему мнению, любая культура создается лидером организации. Если же организационная культура уже существует, она определяет критерии лидерства и соответственно, выявляет возможных лидеров. Если вновь назначенный руководитель не будет знать организационной культуры, то не он будет управлять культурой, а она будет управлять им. Поэтому понимание (и выделение из состава культуры управления) организационной культуры нежелательно для всех работников, и прежде всего руководителей (если они действительно хотят быть таковыми).

Деление культуры управления (КУ) не деловую и организационную позволяет глубже понять механизм делового успеха, выживание и развитие организации. В ее составе можно выделить также внутренние (культура мышления) и внешние (культура действия и поведения в условиях сотрудничества и конкуренции с различными сегментами рыночной экономики) составные части.

Выражая организационно-психологические и социально-экономические отношения, складывающиеся между людьми в процессе их трудовой деятельности, рассматриваемый вид культуры выступает предметом педагогической науки. Данным видом культуры должны обладать все хозяйствующие субъекты сферы ФКиС. И в этом смысле она характеризует меру (уровень) цивилизованности данных отношений, что выражается в:

- содержанию культуры управления (важные разделяемые положения);
- интерпретации культуры управления (оцениваемое значение);
- восприятию культуры управления (через чувства, наблюдения и размышления);
- проявлению культуры управления (коммуникации, доводы, поведение).

Изменения в культуре управления могут либо предшествовать изменениям поведения, либо следовать за ними. От персонала в первом случае требуется приобретение новых знаний, компетенций и навыков, необходимых для выработки соответствующих образцов поведения.

Культура управления – комплексная (обобщающая) характеристика управленческого труда, отражающая его качественные черты и особенности. Она включает совокупность специфических знаний, их структуру, глубину, морально-этические нормы и правила поведения, умения и навыки в организационной сфере.

Под развитием культуры управления нами понимается процесс ее закономерного изменения, перехода из одного состояния в другое, более совершенное. В результате такого изменения возникает новое качественное состояние культуры – ее состава или структуры. Нами выделено две формы развития: эволюционная, связанная с постепенными качественными изменениями культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью в рамках действующих ФСО и комплексов и революционное (в результате качественных изменений, направленных на рыночное ведение отраслевого хозяйства).

В процессе исследования нами рассмотрены и другие категории, соприкасающиеся с понятием развития. Это: рост (совершенствование в процессе развития), динамика (ход развития, изменения культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью), формирование (придание определенной формы культуре управления физкультурно-спортивной деятельностью в процессе ее развития). Все эти категории имеют непосредственное отношение к понятийному аппарату дидактики учебно-познавательной деятельности (о чем ниже и будет идти речь).

В познании культуры управления системность определяет теоретико-методологический аспект исследования. Речь идет о целостности процесса обучения и воспитании личности спортивного менеджера, обеспечении ее развития и систематизации знаний о сути культуры управления, ее видах и возможных конфигурациях с учетом отраслевых особенностей и связей с «опорными точками» сферы ФКиС национальной экономики [11],

Прежде всего культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью можно подразделить на вертикальные и горизонтальные. Это дает возможность отделить в культурах манифестируемое и сущностное [9]. Первое относится к поверхностным, а второе – к глубоким и неотъемлемым чертам. К качественному аспекту данного – второго – вида культуры управления относится предвидение кризисов лидером ФСО.

Различают также низкий и высокий уровень культуры управления. Первый определяется нехваткой знаний современных технологий физкультурно-спортивной деятельности, опорой на старый культурный фундамент, интегрирующий элементы новой парадигмы управления физкультурно-спортивной деятельностью, а второй – развитой системой связей между деловой и организационной культурой [3]. Особую значимость при этом имеет отношение к процессу принятия решений, что выражается в использовании: скрытых от конкурентов целей и планов; научных методов, жест-

ко регламентированных процедур и систем контроля за исполнением; альтернативных инвестиционных стратегий; SWOT- и COPS-анализа ситуаций, требующих оперативного вмешательства.

Иначе названные выше культуры можно назвать слабыми (феодалными) и сильными (открытыми по отношению к внешней среде). Сила ее проявляется в признаке: функциональности (культура целеполагания и планирования, культура анализа и учета, культура мотивации и регулирования); структуризации (культура управления производством товаров и услуг, культура управления финансами физкультурно-спортивной деятельности, культура управления маркетингом); направленности действий (культура экономического управления, культура административного управления, культура социально-психологического управления).

Рассматриваемая нами системность важна с позиций дидактической концепции учебно-познавательной деятельности «деятельность – развитие» [2]. Под развитием при этом нами понимается процесс закономерного изменения отношений будущего спортивного менеджера к сущностному представлению культуры управленческой деятельности (о чем мы и вели речь выше).

Деятельность – ключевое звено в процессе образования личности будущего спортивного менеджера. С позиций системного подхода это предполагает несовпадение деятеля и предмета деятельности [11]. Говоря иначе, выполняя деятельность, он меняет себя, возвышая себя в качестве личности спортивного менеджера.

Известна иерархия систем в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Это педагогическая, образовательная, дидактическая система и система учебно-познавательной деятельности. Именно две последних из них нас и интересуют с позиций рассматриваемого вопроса о познании культуры управления студентами вуза физической культуры.

Экспериментальная деятельность в сфере познания студентами вуза культуры управления связывается нами с внедрением в образовательный процесс подготовки спортивных менеджеров спецкурса «Спортивный менеджер в культурных и властных отношениях».

Семь тем определяют содержание данного курса, рекомендуемого нами для курсов повышения квалификации руководителей ФСО и вузов физической культуры, готовящих спортивных менеджеров.

Мы согласны с мнением В.В. Радаева, что область исследования культуры и властных отношений имеет достаточно фрагментарный характер [10]. Согласие касается и того, что культурные отношения устанавливают то, какие ресурсы могут использоваться как факторы производства, а властные отношения устанавливают, кто волен распоряжаться этими ресурсами.

Заключение.

1. Под дидактическими основами понимается все важное с позиций познания культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью. Это понятийный аппарат дидактики учебно-познавательной деятельности в вузе физической культуры, ее методология (философия и психология образования личности, будущего спортивного менеджера), дидактическая концепция «деятельность – развитие», ее методическое содержание, оценка эффективности педагогической деятельности в сфере познания культуры управления.

2. Для того, чтобы реализовать разработанную в процессе исследования личностно-профессиональную модель формирования установки на познание культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью нужно выполнить определенный комплекс мероприятий, связанный с: определением критериев эффективности образовательного процесса; выявлением характера взаимоотношений его участников; разработкой мероприятий по реализации образовательной концепции, направленной на познание культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью.

3. Данное понятие осуществляется путем поэтапного блока действий: организационного, содержательного, аналитического. Эффективный характер личностного развития при этом может быть обеспечен только при наличии таких признаков преобразующей деятельности, как целенаправленность, предметность и структурированность.

4. С позиций методологии предлагаются рекомендации в отношении личностного образа мышления будущего спортивного менеджера, касающиеся культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью. Он определяется устойчивостью убеждений и четко ранжированными ценностями, влияющими на деловое поведение. Важно при этом, чтобы образное представление культуры управления было умеренно сильным, связанное с возможностью изменений в перспективе.

5. В работе названы (в том или ином ее разделе) основные категории «культуроуправленческого образа мышления». Прежде всего это: границы простираемости, нормы поведения, ценностные установки, отношения власти, качество управленческих решений, социокультурный потенциал.

6. Названы также основные положения данного образа мышления: содержанием культуры управления являются важные (разделяемые персоналом) положения в системе «принципал-агент»; воспринимается культура управления через чувства, наблюдения и размышления; проявляется культура управления в коммуникациях и поведении; целевой установкой культуры управления является внутреннее объединение и внешнее признание; необходимость изменения культуры управления определяется возможностью развития ФСО и достижением делового успеха; механизм данного изменения заключается в преодолении разногласий между властью и культурой; профильность культуры управления является методологической основой ее формирования и развития.

7. Аксиологический материал по культуре управления нами систематизирован в виде интегративного учебного курса «Спортивный менеджер в культурных и властных отношениях». Проектирование его учебного содержания включает три звена: 1) отбор элементов учебного содержания; 2) их структурирование; 3) интеграция ценностей культуры управления в учебно-воспитательный процесс.

Список литературы

1. Аверьянов Л. Я. Организационная культура управления современным предприятием: <http://www.finbook.biz/description.php=153>.
2. Беликов В.А. Дидактика учебно-познавательной деятельности / В.А.Беликов. – М. : Перо, 2017. – 296 с.
3. Деловая и организационная основа экономической культуры / Под ред. А.Н.Попова. – Челябинск : ЧелГУ, 2004. – 60 с.
4. Камалетдинов В. Г. Культура управленческой деятельности / В.Г.Камалетдинов, А.Н.Попов. – Челябинск : УралГАФК, 2000. – 276 с.
5. Полякова А. А. Образование и культура (аксиологический аспект) / А.А.Полякова // Вестник ОГУ. – 2000. - № 1. – С. 16-21.
6. Попов А. Н. Постигание смысла сути культуры управления : научный доклад / А.Н.Попов. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 41 с.
7. Попов А. Н. Рынок и культура управленческой деятельности : научный доклад / А.Н.Попов, Г.Н.Пряхин. – Челябинск : УралГАФК, 2004. – 48 с.
8. Попова А. А. Педагогическое управление экономическим образованием будущих спортивных менеджеров : научный доклад / А.А.Попова. – М. : РГУФКСМиТ, 2015. – 60 с.
9. Пригожин А. И. Деловая культура: сравнительный анализ / А.И.Пригожин. – М. : АНХ, 1995. – 212 с.
10. Радаев В. В. Экономическая социология / В.В.Радаев. – М. : Аспект Пресс, 1997. – 368 с.
11. Теория познания / Под ред. В.А.Лекторского и Т.Н.Ойзермана. – М. : Мысль, 1991. – 478 с.
12. Феномен культуры управления / Под ред. А.Н.Попова. – Челябинск : ЧелГУ, 2000. – 274 с.

Проломова М.В., Глебо Т.В.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
marindalf@mail.ru

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ, ИГРОВЫХ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Изучены методы оценки координационных способностей, разработана методика формирования координационных способностей юных гандболистов на этапе начальной подготовки. Установлено, что применение экспериментальных комплексов физических упражнений, включающих акробатические, игровые и технико-тактические упражнения в тренировочном процессе юных гандболистов экспериментальной группы способствовало повышению уровня координационных способностей занимающихся.

Ключевые слова: координационные способности, методика, управление движениями, двигательный опыт, этап начальной подготовки.

THE METHOD OF FORMING THE COORDINATION ABILITIES OF YOUNG HANDBALLERS ON THE BASIS OF ACROBATIC, GAME AND TECHNICAL AND TACTICAL EXERCISES

Annotation. Methods for assessing coordination abilities have been studied, and a methodology has been developed for developing the coordination abilities of young handballers at the initial training stage. It is established that the use of experimental complexes of physical exercises, including acrobatic, playful and technical-tactical exercises in the training process of young handballers of the experimental group, contributed to an increase in the level of coordination abilities of those engaged.

Key words: coordination abilities, technique, movement control, motor experience, initial training stage.

Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства спортсменов. Одно из наиболее перспективных направлений технической подготовки спортсменов – совершенствование координационных способностей (КС). Техническая подготовка осуществляется за счет скоростно-силовых характеристик, КС движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, за исключением совершенствования КС, получило широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров [3, с. 48]. Вместе с тем гандбол, как один из сложнокоординационных видов спорта, нуждается в целенаправленном развитии различных видов КС. Анализ действующей программы по гандболу показал, что в ней не представлен раздел развития координационных способностей [1]. В научно-методической литературе отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по методике развития координационных способностей гандболистов на этапе начальной подготовки, вместе с тем в практике работы тренеров по гандболу не имеется обоснованной программы развития и совершенствования КС юных гандболистов. Поэтому целью настоящей работы являлись разработка и научное обоснование методики координационных способностей у юных гандболистов на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

- изучить методы оценки координационных способностей юных гандболистов и составить комплекс доступных методов для тестирования;
- оценить уровень развития координационных способностей юных гандболистов на этапе начальной подготовки;
- разработать и апробировать специальные комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование координационных способностей юных гандболистов.

В ходе педагогического эксперимента исследовались две группы мальчиков-гандболистов 12-13-летнего возраста, в количестве 30 человек: экспериментальная и контрольная группы по 15 испытуемых. Занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительность одного занятия 135 минут.

На первом этапе педагогического эксперимента проводилась оценка уровня координационных способностей юных гандболистов с помощью тестов, разработанных В. И. Ляхом:

- 1) челночный бег (3x10 м.);
- 2) метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь);
- 3) ведение мяча одной рукой в беге с изменением направления движения;
- 4) тест «Полоса препятствий».

Средние исходные данные, как в экспериментальной, так и в контрольной группах не имели существенных различий [2, с. 151].

Второй этап педагогического эксперимента был посвящен апробации и внедрению разработанных комплексов физических упражнений для гандболистов экспериментальной группы. Спортсмены контрольной группы занимались по существующей учебной программе МБУ СШОР № 13 по гандболу г. Челябинска без применения экспериментальных комплексов [1].

Для совершенствования координационных способностей юных гандболистов было отобрано более 60 специальных упражнений, включающих акробатические, игровые и технико-тактические упражнения, которые объединялись в 8 комплексов. Комплексы включали эстафеты с преодолением разнообразных препятствий, упражнения с элементами из различных видов спорта: гимнастики,

акробатики, легкой атлетики, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, прыжки в высоту, в длину, со скакалкой, прыжки с высоты, упражнения, связанные с метанием различных предметов, упражнения с набивными мячами, подвижные и спортивные игры.

В развитии координационных способностей считаем целесообразным выделить такие средства подготовки, как акробатические, игровые и технико-тактические упражнения.

В группу акробатических упражнений входили: кувырки вперед, назад, через плечо; перекаты; прыжки вперед и вверх с поворотом на 90, 180, 270, 360° - на месте и в движении; прыжки вверх с имитацией блока - на месте и в движении; перекаты вперед с мячом в руках и т.д. Упражнения выполнялись по отдельности, а затем в различных комбинациях.

В группу игровых упражнений входили разнообразные «Салки» с мячом и без него, игры «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Перестрелка» «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», элементы футбола, баскетбола и т.д. На основе этих игр были сформированы несколько вариантов упражнений, чтобы усложнить задания. В группу технико-тактических упражнений входили различные модификации «квадратов», «треугольников» (5x2, 4x2, 3x1) с одним и двумя мячами; игра в гандбол 3x3, 4x4 на одни ворота; игра в гандбол двумя мячами; игра в гандбол с мячом для регби; игра с персональной опекой на площадке меньшего размера; ведение мяча на ограниченном пространстве; игра в гандбол с ограниченным количеством передач.

Существенное внимание уделялось закреплению и совершенствованию навыков выполнения отдельных технических приемов, сопряженных с развитием координационных и кондиционных способностей:

- броски в прыжке и в опорном положении по летящему мячу различными способами;
- броски на точность попадания в цель;
- ведения мяча с изменением направления движения;
- передачи мяча на точность попадания в цель, используя разнообразные методические приемы:

1) «контрастные задания» (чередование бросков мяча на точность попадания в цель с 9 и 6 м.); 2) «сближаемые задания» (чередование бросков или передач мяча в цель с 9 и 6 м.); 3) «смежные задания» (чередование бросков на точность попадания в цель с 6, 9 и 12 м.).

- ведения мяча в «коридоре» (шириной 1 м) правой и левой рукой - по прямой и с изменением направления движения (по кругу, «восьмеркой»);

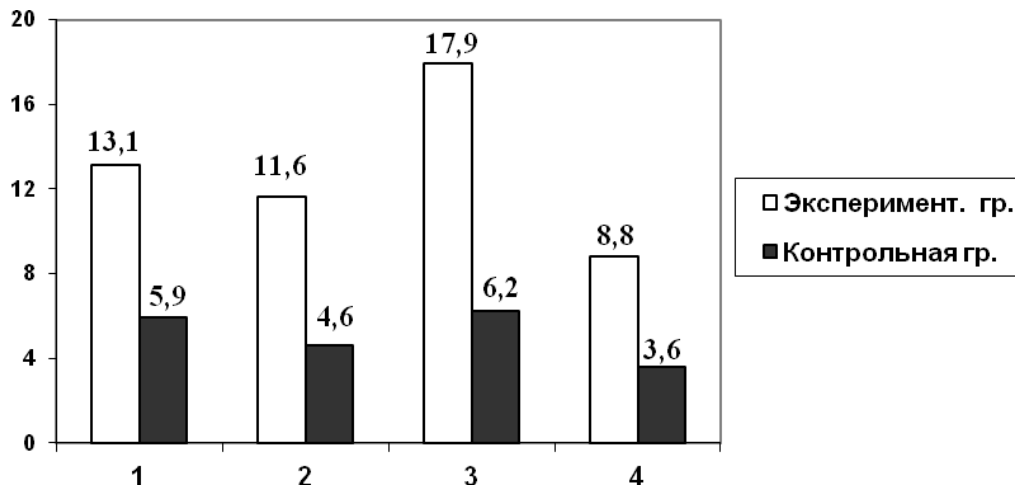
- жонглирования мячом в парах (тройках), стараясь как можно дольше удерживать его в воздухе.

Комплексы проводились игровым и строго регламентированным методами, включались в подготовительную, основную, заключительную части занятия и составляли 25 % времени от общей продолжительности тренировочного занятия.

При завершении опытно-экспериментальной работы, наблюдалось улучшение результатов оценки координационных способностей, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, но не равнозначно. Так, в экспериментальной группе прирост в тесте «челночный бег 3x10м.» составил 13,1 %; в контрольной – 5,9 %, что является статистически достоверным при $p < 0,05$. При выполнении ведения мяча одной рукой с изменением направления движения в экспериментальной группе прирост составил 11,6 %; в контрольной – 4,6 %. Результаты не являются статистически достоверными ($p > 0,05$). Результаты метания теннисного мяча на дальность улучшились в экспериментальной группе на 17,9 %; в контрольной – 6,2 %, что является статистически достоверным при $p < 0,05$. При выполнении теста «полоса препятствий» результаты улучшились в экспериментальной группе на 8,8 %; в контрольной – на 3,6 %, при этом обнаружена достоверность различий, при $p < 0,05$ (рисунок 1).

Таким образом, результаты исследования показали, что применение экспериментальных комплексов физических упражнений в тренировочном процессе юных гандболистов экспериментальной группы способствовало повышению уровня координационных способностей занимающихся.

Таким образом, формирование координационных способностей юных гандболистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.



Контрольные упражнения: 1 - «челночный бег 3x10 м.», 2 - ведение мяча одной рукой с изменением направления движения, 3 - метание теннисного мяча на дальность, 4 - полоса препятствий.

Рисунок 1 – Процент прироста показателей координационных способностей юных гандболистов за период эксперимента

Список литературы:

1. Гандбол: примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / под общ. ред. В. Я. Игнатъевой, В. И. Тхорева. А. Я. Овчинниковой, М. А. Петровой. – М., 2016. – 208 с.
2. Лях В. И. Координационные способности : Диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
3. Маслюков А. В. Специфика совершенствования координационных способностей при занятиях гандболом / А. В. Маслюков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 48-51.

Пустозеров А.И. Миловидов В.К.

Россия, Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

butaki@bk.ru

КОМПЛЕКСНЫЙ МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ И СТУДЕНТОВ ДРУГИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Аннотация. У студентов-спортсменов, занимающихся конькобежным спортом произведен сравнительный мониторинг функционального состояния нейродинамического и энергетического компонентов со студентами-спортсменами, занимающихся спортивной гимнастикой и фитнес-аэробикой. В результате этих исследований предпочтение было отдано студентам-конькобежцам. Высокие оценки нейродинамического компонента у студентов-конькобежцев встречались чаще, чем у студентов-спортсменов других специализаций, что следует связать с более высоким функциональным состоянием их нервной системы, вследствие систематических тренировок.

Ключевые слова. Комплексный подход, функциональное состояние, студенты разных специализаций, мониторинг, нейродинамический и энергетический компоненты, устойчивость функционирования нервной системы.

Pustozarov A. I., Milovidov V. K.

The Ural State University of Physical Culture

Chelyabinsk, Russia

butaki@bk.ru

COMPREHENSIVE MONITORING OF STUDENTS-SPEEDSKATERS' AND OTHER SPECIALITIES STUDENTS' FUNCTIONAL STATE

Annotation. Students-sportsmen, doing speedskating, have undergone their functional state of neurodynamic and energy components comparative monitoring in comparison with students, doing sport gym-

nastics and fitness-aerobics. The results of this investigation showed, that students-speedskaters' functional state of neurodynamic and energy components of was better, than other ones. Students-speedskaters showed high neurodynamic component values more often, than students, doing other kinds of sport. This fact has to be connected with their higher functional state level of nervous system because of systematic training.

Key words. Comprehensive approach, functional state, students of different specialities, comparative monitor, neurodynamic and energy components, nervous system functioning resistance.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки осознана необходимость использования всего многообразия видов, средств и методов контроля в совокупности [1, 4]. Управление подготовкой спортсмена, основанное на принципе системного подхода, невозможно представить без диагностики и прогнозирования функционального состояния ведущих функциональных систем его организма с помощью комплексного мониторинга. Системный подход к определению уровня функционального состояния спортсменов является одним из основных в приобретении знаний, необходимых для успешной профессиональной деятельности студентов вузов физической культуры [6]. Необходимость роста спортивных результатов требует тщательного планирования и оптимизации тренировочного и учебного процесса. Их оптимизация направлена на совершенствование морфофункциональных особенностей, присущих спортсменам различным видов спорта, а также на увеличение адаптационных резервов организма. Квалифицированное управление подготовкой спортсмена предусматривает диагностику его функционального состояния и его прогнозирование [2-5, 7, 8, 10].

Цель исследования. Выявить особенности функционального состояния студентов-конькобежцев и студентов других специализаций.

Методика и организация исследований. Обследовано 69 студентов, занимающихся конькобежным спортом, спортивной гимнастикой и фитнес-аэробикой. Исследовались нейродинамический и энергетический компоненты функциональной системы студент-спортсмен. Для изучения нейродинамического компонента использовался тест «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) до физической нагрузки и после нее, характеризующая уровень возбудимости ЦНС и скорости распространения возбуждения по нервным цепям и тест «Критическая частота слияния мельканий» (КЧСМ) до физической нагрузки и после нее, позволяющий оценить подвижность нервных процессов. На основании ПЗМР и КЧСМ рассчитывалась «Устойчивость функционирования нервной системы» (УФНС), позволяет исследовать функциональный уровень нервных центров центральной нервной системы, обеспечивающих мышечную деятельность. Исследования осуществлялись с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-психотест», включающего программное обеспечение для IBM PC совместимого компьютера под управлением Windows и внешний высокоточный контролер. Энергетический компонент исследовался с помощью теста Руфье, который позволяет судить об аэробных способностях спортсмена и теста ПЭРР, позволяющего оценить уровень адаптации кардиореспираторной системы к физической нагрузке анаэробного характера [8-10].

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ нейродинамического компонента по данным длительности простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) до нагрузки показал, что её среднестатистическая величина у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой, практически не отличалась ($211,6 \pm 8,87$ мс против $222,1 \pm 3,27$ мс, $p > 0,05$ и $223,48 \pm 4,09$ мс, $p > 0,05$), и оценивалась как «средний» показатель (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели нейродинамического и энергетического компонентов у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой.

| Тесты | Конькобежцы n=25 | Аэробика n=21 | p | Гимнасты n=23 | p |
|-----------------------|---------------------|---------------|-------|---------------|-------|
| ПЗМР до (мс) | 211,6±8,87 | 222,1±3,27 | >0,05 | 223,48±4,09 | >0,05 |
| ПЗМР после (мс) | 213,32±3,18 | 220,1±4,35 | >0,05 | 218,04±5,58 | >0,05 |
| КЧСМ до (Гц) | 36,08±0,86 | 34,24±0,64 | <0,05 | 35,61±0,49 | >0,05 |
| КЧСМ после (Гц) | 35,79±0,75 | 35,1±0,86 | >0,05 | 36,04±0,58 | >0,05 |
| УФНС (ус. ед.) | 0,55±0,05 | 0,54±0,03 | >0,05 | 0,53±0,02 | >0,05 |
| ПЭРР (ус. ед.) | 0,83±0,02 | 0,74±0,04 | <0,05 | 0,56±0,08 | <0,05 |
| Проба Руфье (ус. ед.) | 5,4±0,63 | 6,69±0,59 | <0,05 | 8,63±0,73 | <0,05 |

При индивидуальном анализе ПЗМР до нагрузки, оценка «высокая» встречалась только у студентов-конькобежцев, оценка «средняя» (48%) также встречалась чаще чем у гимнастов (43,5%) и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой (42,9%, таблица 2).

Таблица 2 – Распределение оценок ПЗМР до и после нагрузки у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой.

| Оценка | ПЗМР до нагрузки | | | ПЗМР после нагрузки | | |
|---------|------------------|----------|----------|---------------------|----------|----------|
| | Конькобежцы | Аэробика | Гимнасты | Конькобежцы | Аэробика | Гимнасты |
| Высокая | 8% | 0% | 0% | 4% | 4,8% | 0% |
| Средняя | 48% | 42,9% | 43,5% | 68% | 42,9% | 65,2% |
| Низкая | 44% | 51,1% | 56,5% | 28% | 52,3% | 34,8% |

По данным длительности простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) после нагрузки ее показатель у студентов-гимнастов практически не отличался от студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и от студентов-конькобежцев ($218,04 \pm 5,58$ мс и $220,1 \pm 4,35$ мс, $p > 0,05$ и $213,32 \pm 3,18$ мс, $p > 0,05$), и оценивался как «средний» показатель (таблица 1). При индивидуальном анализе ПЗМР после нагрузки у студентов-конькобежцев частота оценок «средняя» (68%) встречалась чаще, чем у студентов-спортсменов других специализаций и реже оценка «низкая» (таблица 2).

По данным исследования критической частоты слияния мельканий (КЧСМ) до нагрузки, характеризующий лабильность нервных процессов, её средние значения у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и гимнастикой спортивной практически не отличались ($36,08 \pm 0,86$ Гц и $34,24 \pm 0,64$ Гц, $p > 0,05$ и $35,61 \pm 0,49$ Гц, $p > 0,05$) и оценивались как «средние» (таблица 1). По данным среднестатистических значений критической частоты слияния мельканий (КЧСМ) после нагрузки показатели у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой, также не отличались ($35,97 \pm 0,75$ Гц и $35,1 \pm 0,86$ Гц, $p > 0,05$ и $35,79 \pm 0,75$ Гц, $p > 0,05$, таблица 1). При индивидуальном анализе КЧСМ после нагрузки оказалось, что оценка «средняя» у студентов-конькобежцев встречалась чаще (29,2%), а оценка «низкая» реже (62,5%), чем у студентов-гимнастов и у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой (таблица 3). При индивидуальном анализе КЧСМ до нагрузки оказалось, что оценка «высокая» встречалась только у студентов-конькобежцев (8%), оценка «средняя» у них же встречалась чаще (29,2% против 26% и 23,8%), чем у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой, а оценка «низкая» реже (62%), чем у студентов других специализаций (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение оценок КЧСМ до и после нагрузки у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и гимнастов.

| Оценка | КЧСМ до нагрузки | | | КЧСМ после нагрузки | | |
|---------|------------------|----------|----------|---------------------|----------|----------|
| | Конькобежцы | Аэробика | Гимнасты | Конькобежцы | Аэробика | Гимнасты |
| Высокая | 8,3% | 0% | 0% | 8,3% | 9,5% | 8,7% |
| Средняя | 29,2% | 23,8% | 26% | 29,2% | 9,5% | 21,7% |
| Низкая | 62,5% | 76,2% | 74% | 62,5% | 81% | 69,6% |

Результаты устойчивости функционального состояния нервной системы (УФНС) на физическую нагрузку у студентов-конькобежцев, студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и студентов-гимнастов оказались примерно одинаковыми (и $0,55 \pm 0,05$ ус.ед., $0,54 \pm 0,03$ ус.ед., $p > 0,05$ и $0,53 \pm 0,02$, $p > 0,05$) и указывались на оценку «хорошо» (таблица 4).

При индивидуальном анализе УФНС «высокие» оценки чаще всего встречались у студентов-конькобежцев (16%) и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой (11,1%), чем у студентов-гимнастов (таблица 4).

Таблица 4 – Распределение оценок УФНС у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и гимнастикой спортивной.

| Оценка | Конькобежцы | Аэробика | Гимнасты |
|---------|-------------|----------|----------|
| Высокая | 16,7% | 11,1% | 0% |
| Средняя | 72,2% | 77,8% | 85% |
| Низкая | 11,1% | 11,1% | 15% |

Анализ энергетического компонента показал, что средний результат показателя эффективности расходования адаптивных ресурсов (ПЭРР), у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, был существенно лучше, чем у студентов-гимнастов ($0,83 \pm 0,02$ и $0,74 \pm 0,04$, $p < 0,05$, таблица 1). Индивидуальный анализ показателя ПЭРР подтвердил среднестатистические показатели; оценки «высокая» чаще встречались у студентов, занимающихся конькобежным спортом и фитнес-аэробикой, чем у студентов-гимнастов (87% и 70% против 52,6%), а оценка «низкая» у студентов-конькобежцев не встречалась вообще (таблица 5). По данным теста Руфье, средний показатель сердечной деятельности у студентов, занимающихся конькобежным спортом и фитнес-аэробикой, также был существенно лучше ($5,4 \pm 0,63$ и $6,69 \pm 0,59$), чем у студентов-гимнастов ($8,63 \pm 0,73$, $p < 0,05$) и оценивался как «средний» показатель. Индивидуальный анализ теста Руфье подтвердил результаты средних значений: оценка «высокая» у студентов, занимающихся конькобежным спортом и фитнес-аэробикой встречалась значительно чаще, чем у студентов-гимнастов (соответственно 54,50% и 18,7%, таблица 5).

Таблица 5 – Распределение оценок тестов ПЭРР и Руфье у студентов-конькобежцев, студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой.

| Оценка | Частота встречаемости оценок ПЭРР | | | Частота встречаемости оценок теста Руфье | | |
|---------|-----------------------------------|----------|----------|--|----------|----------|
| | Конькобежцы | Аэробика | Гимнасты | Конькобежцы | Аэробика | Гимнасты |
| Высокая | 87% | 70% | 52,6% | 54,6% | 50% | 18,75% |
| Средняя | 13% | 25% | 15,8% | 40,9% | 45% | 56,25% |
| Низкая | 0% | 5% | 31,6% | 4,5% | 5% | 25% |

Выводы

1. В результате комплексной оценки функционального состояния нейродинамического и энергетического компонентов предпочтение следует отдать студентам-конькобежцам.

2. По данным среднестатистических показателей уровень нейродинамического и энергетического компонентов у всех обследованных оценивался как «средний».

3. Уровень энергетического компонента у студентов-конькобежцев оказался выше, что свидетельствует о лучшей тренированности их кардиореспираторной системы.

4. Индивидуальный анализ показал, что по всем компонентам показатели варьируют от «низких» до «высоких» в каждой специализации, что объясняется разной функциональной подготовленностью студентов УралГУФК.

5. Высокие оценки нейродинамического компонента у студентов-конькобежцев встречались чаще, чем у студентов-спортсменов других специализаций, что следует связать с более высоким функциональным состоянием их нервной системы.

Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М., 1975. – 121 с.
2. Быков Е.В. Оценка характера вегетативной регуляции во взаимосвязи с уровнем соматического здоровья у юных спортсменов-конькобежцев 13-15 лет / Е.В. Быков, Р.А. Долгова // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 8. – С. 45.
3. Быков Е.В. Совершенствование методов контроля за тренировочным процессом на основе современных информационных технологий / Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С.59-61.
2. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет : автореф. дис. ... к.п.н. / А.М. Власов; ВНИИФК. – М., 2004. – 20 с.
3. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 183 с.
- Коваленко А.Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А.Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.
4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев ; УралГУФК. – Челябинск, 2007. – 68 с.
5. Пустозеров А.И. Физиологическая характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 116 с.
7. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб», 2004. – 400 с.

Рамуль Н.А.

Беларусь, г. Гродно

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

nramult@rambler.ru

ДОСРОЧНЫЙ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Аннотация. Досрочный выход на пенсию является важной социальной гарантией для профессиональных спортсменов, тренеров и иных категорий работников в области спорта. Существование института досрочных пенсий в области спорта способно частично компенсировать неблаго-

приятные последствия, возникающие в данной области в виде определенных социальных рисков (возраст, травматизм, инвалидность, профессиональная непригодность, профессиональное выгорание и др.). Организация эффективной системы пенсионного страхования в профессиональном спорте позволит решить ряд теоретических и практических задач и гарантировать достойный уровень выплат в случае наступления социального риска. Одной из форм компенсации спортсменам за особый характер работы в Республике Беларусь выступает право на досрочный выход на пенсию. Правовых аргументов в пользу реформирования досрочных пенсий — множество, при этом важен поиск дополнительных механизмов их реализации. Актуальность исследования вопросов пенсионного обеспечения (страхования) профессиональных спортсменов в Республике Беларусь связана с выявления проблем правоприменительной практики в данной сфере.

Ключевые слова: профессиональный спорт, спортсмен, тренер, пенсия, досрочный выход на пенсию, профессиональное пенсионное страхование, социальный риск, социальные гарантии.

Ramult N.A.
Belarus, Grodno
Grodno State University named after Yanka Kupala
nramult@rambler.ru

EARLY PENSION EXIT IN PROFESSIONAL SPORTS

Annotation. Early retirement is an important social guarantee for professional athletes, coaches and other categories of employees in the field of sports. The existence of the institution of early retirement pensions in the field of sports can partially compensate for the adverse consequences that arise in this area in the form of certain social risks (age, traumatism, disability, professional inadequacy, professional burnout, etc.). The organization of an effective system of pension insurance in professional sports will solve a number of theoretical and practical problems and guarantee a decent level of payment in case of social risk. One of the forms of compensation for athletes for the special nature of work in the Republic of Belarus is the right to early retirement. There are many legal arguments in favor of reforming early retirement pensions, but it is important to look for additional mechanisms for their implementation. The relevance of the study of issues of pension provision (insurance) of professional athletes in the Republic of Belarus is related to the identification of problems of law enforcement practice in this area.

Keywords: professional sport, sportsman, trainer, pension, early retirement, professional pension insurance, social risk, social guarantees.

Текст статьи: Для многих спортсменов выход на пенсию - это период времени, о котором они не хотят задумываться в момент своего карьерного роста и развития. Но карьера спортсменов достаточно скоротечна и ему приходится сталкиваться с этой проблемой либо в конце своей карьеры, либо по достижению пенсионного возраста, либо в результате полученной травмы или профессионального истощения. Отрицательные чувства, которые испытывает спортсмен после травмы или болезни, могут привести к досрочному выходу на пенсию. Но большинство спортсменов не задумывается о своей неспортивной карьере после занятий спортом. Последствия травмы или болезни, которые приводят к досрочному выходу спортсмена на пенсию, являются сложной проблемой. И как правило, завершение спортивной карьеры вызывает резкие изменения в личной, социальной и профессиональной жизни спортсменов. Одними из главных составляющих адаптационного прохождения спортсменами данного жизненного этапа являются поддержка государства и общества в социальном восстановлении и психологической настройке спортсмена на новый образ жизни.

Для назначения досрочных пенсий в Республике Беларусь определяющее значение имеют периоды работы с особыми условиями труда, для которой предусмотрены льготные условия по продолжительности профессионального стажа и возрасту выхода на пенсию, при этом законодательно закрепляется два вида досрочных пенсий для спортсменов. Это досрочная профессиональная пенсия по Закону Республики Беларусь от 05.01.2008 № 322-З «О профессиональном пенсионном страховании», которая назначается органами Фонда социальной защиты населения, и пенсия за выслугу лет по Закону Республики Беларусь от 17.04.1992 № 1596-ХП «О пенсионном обеспечении», которая назначается органами по труду, занятости и социальной защите [1]. С вступлением в силу с 1 января 2009 года Закона Республики Беларусь «О профессиональном пенсионном страховании» было введено профессиональное пенсионное страхование работников, занятых в неблагоприятных условиях труда, с целью постепенного перехода от системы досрочного пенсионного обеспечения

по условиям труда в систему профессиональных пенсий. До принятия данного Закона более ранняя потеря трудоспособности в связи с работой в особых условиях труда компенсировалась с помощью досрочного пенсионного обеспечения. В результате принятия Закона Республики Беларусь «О профессиональном пенсионном страховании» происходит освобождение общей пенсионной системы от расходов на ранние пенсии по условиям труда. В статье 5 вышеупомянутого Закона закреплены категории работников, пользующихся правом на досрочные пенсии, в том числе спортсмены, осуществляющие деятельность в сфере профессионального спорта (по перечню видов спорта).

Право на досрочную профессиональную пенсию имеют застрахованные лица, из числа:

- отдельных категорий спортсменов, являвшихся членами национальных команд Республики Беларусь по видам спорта не менее 5 лет (по перечню спортивных достижений), – при профессиональном стаже не менее 5 лет и стаже работы не менее 25 лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин – раньше достижения общеустановленного пенсионного возраста на 10 лет;

- других спортсменов (категория профессиональный спорт) – при профессиональном стаже не менее 15 лет у мужчин и не менее 10 лет у женщин и стаже работы соответственно не менее 25 и 20 лет – раньше достижения общеустановленного пенсионного возраста на 5 лет [2].

С учетом норм Указа Президента Республики Беларусь от 11.04.2016 № 137 «О совершенствовании пенсионного обеспечения» в 2017 календарном году возраст для назначения досрочной профессиональной пенсии для застрахованных лиц:

- из числа отдельных категорий спортсменов, являвшихся членами национальных команд Республики Беларусь по видам спорта не менее 5 лет, составляет для мужчин 50 лет и 6 месяцев, для женщин – 45 лет и 6 месяцев;

- других спортсменов (профессиональный спорт): для мужчин составляет 55 лет и 6 месяцев, для женщин – 50 лет и 6 месяцев [3].

И с учётом предусмотренного Указом Президента Республики Беларусь от 11.04.2016 № 137 «О совершенствовании пенсионного обеспечения» повышения общеустановленного пенсионного возраста с 1 января 2017 г. ежегодно на 6 месяцев до достижения возраста мужчинами 63 года, женщинами 58 лет; будет постепенное повышение пенсионного возраста и для спортсменов, осуществляющих деятельность в сфере профессионального спорта.

Выплачивается досрочная профессиональная пенсия до достижения общеустановленного пенсионного возраста и приостанавливается в случаях занятости застрахованного лица в особых условиях труда и отдельными видами профессиональной деятельности или получения другого вида государственной пенсии (в т.ч. и по инвалидности). Стоит также учитывать, что для назначения досрочной профессиональной пенсии необходимо выполнение условия о наличии не менее половины от требуемого для назначения данной пенсии профессионального стажа. Исчисление профессионального стажа работы в особых условиях труда осуществляется с 1 января 2009 года по настоящее время. Стаж работы в особых условиях труда, выработанный до 1 января 2009 называется специальным. В соответствии с Законом Республики Беларусь «О пенсионном обеспечении» для назначения пенсии за выслугу лет не требуется достижение определенного пенсионного возраста. Следовательно, спортсмен, имеющий необходимый для назначения пенсии стаж, являвшийся членом национальной команды не менее 5 лет, но не достигший возраста для назначения досрочной профессиональной пенсии по Закону Республики Беларусь «О профессиональном пенсионном страховании», может обратиться в управление социальной защиты по месту жительства для назначения пенсии за выслугу лет по Закону Республики Беларусь «О пенсионном обеспечении».

Досрочный выход на пенсию является важной социальной гарантией для профессиональных спортсменов, тренеров. Но не во всех странах (даже среди постсоветских бывших стран) существует такая возможность как в Беларуси. В частности, Федеральным Законом Российской Федерации «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» и Федеральным Законом от 28.12.2013 N 400-ФЗ «О страховых пенсиях» (в последней редакции) пока не предусмотрены досрочные пенсии победителям международных спортивных соревнований и их тренерам. Хотя обсуждение в научных и нормотворческих кругах осуществляется уже на протяжении нескольких последних лет и говорится в них о недопустимости применения стандартных условий выхода на пенсию для спортсменов и тренеров (мужчинам в 60 лет, женщинам в 55 лет), о необходимости предоставления олимпийским, паралимпийским или сурдолимпийским чемпионам независимо от их возраста получения права на досрочный выход на пенсию, а также о предоставлении данного права выдающимся тренерам, которые обучают российских чемпионов с возможностью выхода на пенсию с полной пенсией после 25 лет работы. Положением о пенсиях за особые заслуги перед Республикой Беларусь, утвержденным постановлением Совета Министров РБ от 30.03.1993 №185 оп-

ределяется порядок и условия назначения пенсии за особые заслуги гражданам Республики Беларусь, иностранным гражданам и лицам без гражданства, приобретшим право на государственное пенсионное обеспечение в Республике Беларусь. Согласно п. 3 данного Положения, пенсия за особые заслуги назначается победителям и призерам Олимпийских, Паралимпийских, Дефлимпийских игр, чемпионам мира и Европы. Пенсия за особые заслуги относится к трудовой пенсии и устанавливается лицам, достигшим общеустановленного пенсионного возраста или независимо от возраста лицам, являющимся инвалидами. Данный вид пенсии за особые заслуги устанавливается в размере пенсии по возрасту, по инвалидности или за выслугу лет, назначаемой в соответствии с пенсионным законодательством, и повышения за особые заслуги. Размер повышения за особые заслуги определяется Комиссией в каждом конкретном случае с учетом заслуг гражданина, которому устанавливается пенсия за особые заслуги, и не может превышать 250 процентов минимального размера пенсии по возрасту.

В области пенсионного обеспечения профессиональных спортсменов, несмотря на имеющиеся позитивные изменения в пенсионном законодательстве Республики Беларусь, присутствует ряд проблемных вопросов, требующих разрешения. Пенсионное обеспечение в области профессионального спорта требует пересмотра следующих правовых позиций, а именно:

- поскольку спорт является одинаково тяжелым и опасным видом деятельности, то разные виды спорта требуют и различного подхода к установлению условий для досрочного выхода на пенсию. Виды спорта должны быть дифференцированы в зависимости от степени травматизма, в связи с чем период досрочного выхода на пенсию профессиональных и иных категорий спортсменов должен определяться применительно к видам спорта и степени травматизма;

- необходимо развитие негосударственного пенсионного страхования за счёт: развития корпоративного пенсионного страхования как дополнительной гарантией от профессиональных рисков спортсменов, тренеров, работников организаций системы физической культуры и спорта; а также индивидуального пенсионного страхования за счёт накопления личных средств, позволяющего каждому участнику выбрать для себя наиболее приемлемый способ формирования дополнительной пенсии.

Список литературы:

1. О пенсионном обеспечении: Закон Респ. Беларусь, 17 апр. 1992 г., № 1596-ХІІ // Эталон – Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
2. О профессиональном пенсионном страховании : Закон Респ. Беларусь, 5 янв. 2008 г., № 322-З // Эталон – Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
3. О совершенствовании пенсионного обеспечения: Указ Президента Респ. Беларусь, 11 апр. 2016 г., № 137 // Эталон – Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

Рендикова А.В.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

rend_av@bk.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. При осуществлении психологического сопровождения первокурсников отделом внеучебной и воспитательной работы Уральского государственного университета физической культуры была исследована адаптация студентов всех факультетов к группе и учебной деятельности. Было определено количество студентов, испытывающих проблемы при ориентации в пространстве университета. Также было выявлено количество студентов, нуждающихся в психологической поддержке психолога, а также имеющих потребность в прохождении тренингов различного направления – «Управление временем», «Навыки общения», «Психология делового общения», «Саморегуляция», «Саморазвитие», «Самопознание», «Поведение в конфликтной ситуации», «Поиск жизненных целей». Выявлена специфика образовательной потребности первокурсников вуза в развитии своих знаний, умений и навыков в зависимости от факультета, что является основанием для составления плана работы психолога с первым курсом, а также работы кураторов групп первокурсников Уральского государственного университета физической культуры.

Ключевые слова: адаптация, первокурсники, учебная группа, учебная деятельность, психологическое сопровождение.

Rendikova A.V.
Russia, Chelyabinsk
The Urals State University of Physical Culture
rend_av@bk.ru

THE STUDY OF THE ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. In the implementation of psychological support of first-year students of the Department of extracurricular and educational work of the Ural state University of physical culture were investigated adaptation of students of all faculties to the group and training activities. It was determined the number of students experiencing problems with orientation in space of the University. It was also revealed the number of students who need psychological support from a psychologist as well as having the need for trainings of different directions – "Time Management", "Communication Skills", "Psychology of business communication", "Self-regulation", "Self-development", "Self-knowledge", "Behaviour in a conflict situation, Find life goals". The specificity of the educational needs of first-year students of the University in the development of their knowledge, skills and abilities depending on the faculty that is the basis for the plan of work of the psychologist with first courses, as well as the work of the curators of the groups of first-year students of the Ural state University of physical culture.

Key-words: adaptation, first-year students, training group, educational activity, psychological support.

Методологической основой современного школьного образования является системно-деятельностный подход. В его контексте предполагается воспитание личности ребенка как субъекта жизнедеятельности, создание условий для деятельности ученика, направленной на становление его сознания и личности в целом. Поступая в высшие учебные заведения, вчерашние школьники не всегда демонстрируют сформированную позицию самостоятельного человека, многие теряются в новых образовательных условиях. С целью изучения адаптации студентов-первокурсников Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК) отделом внеучебной и воспитательной работы было проведено исследование в конце сентября 2017 года. Использовалась методика Дубовицкой Т. Д. «Адаптированность студентов в вузе» [1, 2], позволяющая выявить студентов, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности.

В исследовании приняло участие 145 первокурсников УралГУФК четырех факультетов: зимних видов спорта и единоборств (ЗВС) – 66 человек, летних видов спорта (ЛВС) – 34 человека, оздоровительных технологий и спортивной медицины (ОТиСМ) – 32 человека, факультета экономики, юриспруденции и гуманитарных наук (ЭЮГН) – 13 человек.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе говорят о том, что первокурсник чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с одногруппниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к одногруппникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Студенты также принимают и поддерживают его взгляды и интересы. Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых первокурсником трудностях в общении с одногруппниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с другими студентами, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны одногруппников, не может обратиться к ним за помощью. Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что первокурсник легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях. Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности характеризуют студента, с трудом осваивающего учебные предметы и выполняющего учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях (таблица 1).

Таблица 1 - Уровни адаптации к группе и учебной деятельности первокурсников УралГУФК

| Факультет | Уровни адаптации к группе | | | Уровни адаптации к учебной деятельности | | |
|-----------|---------------------------|-----------|-----------|---|-----------|-----------|
| | низкий % | средний % | высокий % | низкий % | средний % | высокий % |
| ЗВС | 6 | 79 | 15 | 6 | 52 | 42 |
| ЛВС | 9 | 76 | 15 | 6 | 74 | 20 |
| ОТиСМ | 12,5 | 75 | 12,5 | 16 | 56 | 28 |
| ЭЮГН | 7 | 79 | 14 | 0 | 54 | 46 |

Примерно одинаковые показатели адаптации к учебной группе на всех факультетах УралГУФК. Три четверти первокурсников имеют средний уровень социальной адаптации, что говорит об умении студентов выстраивать отношения в новом коллективе, хотя и с определенными трудностями. Высокий уровень социальной адаптации не более чем у 15% первокурсников на каждом факультете. По шкале адаптированности к учебной деятельности самые высокие показатели на факультете ЭЮГН и ЗВС, что свидетельствует либо о качественном образовании в средней школе, либо об искажении субъективного восприятия своих возможностей в учебной деятельности. Контроль успеваемости в конце полугодия работы может создавать ощущение, что учиться в вузе легче, чем в школе, все можно успеть выучить к сессии. Также первокурсникам были заданы вопросы, позволяющие определить, насколько успешно студенты ориентируются в вузе, нужна ли им индивидуальная помощь психолога, существует ли потребность в психологических тренингах по различным направлениям.

В целом, первокурсники хорошо ориентируются в пространстве вуза, находят кабинеты, библиотеку, учебную часть, деканат и т.д. Есть сложности в поиске кабинетов у 6% студентов факультета ЗВС, 29% студентов факультета ЛВС, 6% студентов факультета ОТиСМ и 15% студентов факультета ЭЮГН. Испытывают серьезные проблемы при ориентации в пространстве УралГУФК 17% студентов факультета ЗВС, 12% студентов факультета ЛВС, 9% студентов факультета ОТиСМ. На факультете ЭЮГН таких студентов не оказалось.

Данные по изучению потребности студентов в помощи психолога, а также темы тренингов, которые первокурсники хотели бы посетить представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Количество первокурсников УралГУФК, нуждающихся в психологическом сопровождении

| Факультет | Форма психологического сопровождения | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|-----|----------|------|--------|--------|-------|-----|
| | Инд. конс. | Психологический тренинг | | | | | | | |
| | | Упр.вр | Общ | Дел. общ | Конф | С/позн | С/разв | С/рег | Ж |
| ЗВС | 8% | 1,5% | - | - | 3% | 1,5% | 3% | - | - |
| ЛВС | 9% | 26% | 24% | 15% | 18% | 26% | 56% | 6% | 21% |
| ОТиСМ | 19% | 66% | 22% | 16% | 16% | 22% | 3% | 3% | 3% |
| ЭЮГН | 15% | 15% | 23% | 23% | 23% | 15% | 38% | - | - |

Примечание: Инд. конс. – индивидуальное консультирование; Упр. вр – тренинг «Управление временем (тайм-менеджмент)»; Общ – тренинг «Навыки общения»; Дел. общ – тренинг «Психология делового общения»; Конф – тренинг «Поведение в конфликтной ситуации»; С/позн – тренинг «Самопознание»; С/разв – тренинг «Саморазвитие»; С/рег – тренинг «Саморегуляция»; Ж – тренинг «Поиск жизненных целей».

Самую высокую активность в составлении запроса на помощь психолога проявили студенты факультета ОТиСМ, низкую – факультета ЗВС. Предпочтительной формой психологического сопровождения для студентов факультета ЛВС стал тренинг «Саморазвитие», для студентов факультета ОТиСМ - тренинг «Управление временем», более трети студентов факультета ЭЮГН проявили желание пройти тренинги по саморазвитию.

Анализируя полученные результаты, можно констатировать доминирование средних показателей по социальной адаптации первокурсников к учебной группе на всех факультетах УралГУФК. Более высокие показатели получены по адаптации к учебной деятельности, что свидетельствует о качественной работе преподавательского состава университета с первокурсниками. Также выявлена специфика студентов факультетов вуза по запросу различных направлений тренинговой работы.

Список литературы

1. Дубовицкая Т.Д., Крылова А. В. Методика исследования адаптивности студентов в вузе // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – [2010. – № 2]. – URL : http://psyedu.ru/files/articles/1752/pdf_version.pdf (дата обращения: 02.09.2017).

2. Коваленко, А. Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

Рубцов Н.Г.
г. Сыктывкар, Республика Коми, Россия
ФБГОУ ВО «Сыктывкарский государственный университет
им.Питирима Сорокина»
rubcov.n@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ

Аннотация. В современном мире большое внимание уделяется инновационным технологиям в области физической реабилитации. Действующие методы функциональной диагностики позволяют отслеживать восстановительные процессы спортсменов и занимающихся физической культурой и спортом. Широкий спектр методов лечебной физической культуры позволяет в кратчайшие сроки восстановить утраченную функцию. Данная статья предполагает понять важность использования, контроля и воздействия физической нагрузки в условиях обычных занятий с использованием нестандартной нагрузки со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: реабилитация, функциональная работоспособность, спортивная подготовка.

N.Rubtsov
Syktyvkar, Komi Republic Russia.
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Syktyvkar State
University named after Pitirim Sorokin»
rubcov.n@mail.ru

PHYSICAL REHABILITATION OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP IN THE UNIVERSITY

Annotation. In the modern world, much attention is paid to innovative technologies in the field of physical rehabilitation. The current methods of functional diagnosis allow you to track the recovery processes of athletes and those engaged in physical culture and sports. A wide range of methods of curative physical culture allows to restore the lost function as soon as possible. This article assumes an understanding of the importance of using, controlling and influencing physical activity in conditions of ordinary employment with the use of a non-standard load with students of a special medical group.

Keywords: rehabilitation, functional capacity, sports training.

Реабилитация происходит от латинских слов «habilis» — способность, «rehabilis» — восстановление способности. Реабилитация - комбинированное и координированное применение медицинских, психологических, социальных, педагогических и профессиональных мероприятий с целью подготовки и переподготовки (переквалификации) индивидуума, на оптимум его трудоспособности. Основная цель реабилитации заключается в том, чтобы с помощью специфических мероприятий сделать инвалидов или лиц, временно утративших трудоспособность, способными к жизни в обществе, приобщить к нормальной личной и общественной жизни.

Одним из часто применяемых способов восстановления здоровья является реабилитация на стационарном (госпитальном) этапе.

Целью стационарного этапа реабилитации является восстановление нарушенных вследствие заболевания, операции или травмы функций организма настолько, чтобы человек мог обслуживать себя в той или иной мере, передвигаться самостоятельно или с помощью предназначенных для этого приспособлений, быть психологически адаптированным к своему состоянию и настроенным на осуществление всей программы реабилитации.

Задачами медицинского (лечебного) аспекта реабилитации на стационарном этапе являются:

- достижение стабилизации состояния больного с помощью медикаментов;
- ликвидация и предупреждение осложнений (последнее неразделимо с понятием «лечение»);

- оптимизация физической и психологической реабилитации больного с использованием лекарственных средств [3].

В нашем случае за основу внедрения методики физической реабилитации были взяты студенты первого курса специальной медицинской группы Сыктывкарского государственного университета. Выделяют 3 аспекта средств физической реабилитации: активные, пассивные, психорегулирующие [2]. К активным средствам относятся: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, и виды спорта, механотерапия, трудотерапия и др. [5]. К пассивным – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы. К психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др. Существуют и конкретные формы лечебной физической культуры, такие как:

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями
- Лечебная дозированная ходьба, терренкур
- Дозированное плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.
- Физические упражнения в воде и плавание
- Массовые формы оздоровительной физической культуры [6].

Таким образом, физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов. Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс [1, 6]. Восстановление работоспособности спортсменов для выполнения ими высоко координированных движений с большим физическим, психическим напряжением, мобилизацией всех функциональных возможностей организма требует четкой, строго согласованной деятельности различных звеньев двигательного аппарата и способности организма к преодолению максимальных физических нагрузок. Сохраняя многие черты, свойственные реабилитации больных- не спортсменов, реабилитация спортсменов в то же время остро специфична, прежде всего по конечным целям – восстановлению специфических двигательных качеств и навыков спортсменов, что требует иных форм организации, средств и методов восстановления. В общем виде особенности реабилитации занимающихся являются следующими:

1. раннее начало реабилитационных мероприятий;
2. комплексность используемых методов и средств восстановления;
3. своеобразные этапы реабилитации;
4. система долгосрочного планирования, включающая реабилитационный прогноз и сроки восстановления пациента;
5. система точного дозирования, оперативного контроля и коррекции физической нагрузки;
6. экспертная оценка степени клинико-функционального состояния спортсмена и его возможности возобновить нормальный тренировочный процесс.

Физическая реабилитация спортсменов имеет ряд особенностей и направлена на сокращение сроков восстановления, развитие специфических двигательных качеств и навыков, присущих тому или иному виду спорта, поддержание физических кондиций спортсмена [6].

Формулирование целей работы. Основной целью проведенного исследования является на основе теоретического и эмпирического исследования разработать методику физической реабилитации студентов специального медицинского отделения с нарушениями опорно-двигательного аппарата и нарушением осанки и выявить ее эффективность. Важнейшей задачей исследования являлось изучение особенностей физического и функционального развития студентов СМО с подобными нарушениями.

Организация исследования. Для оценки работоспособности студентов СМО и их функционального состояния систем, мы применяли игровой метод занятий, в качестве средства физической культуры использовали игру «Рукобол»- подвижная игра с мячом, целью которой является перемещение игроков двух команд по ограниченной площадке чтобы забить мяч в ворота броском одной рукой. На воротах стоит вратарь и пять полевых игроков. Задача выдержать установленное время игры и забить наибольшее мячей в ворота соперника.

Результаты исследований. Игра проводилась на протяжении учебного года с сентября по март месяц 2017 года, за исключением января-февраля когда у студентов зимняя сессия. Встречи были организованы по принципу увеличения игрового времени каждые две недели на 2 минуты. Первые игры проводились с регламентом 2 тайма по 5 минут с перерывом 2 минуты. Результаты эмпирического исследования показали, что студенты специальной медицинской группы больше принимают форму проведения занятий как игра. Она способствует повышению эмоционального тонуса, так как есть элемент соперничества. В то же время уровень функциональной работоспособности повышается постепенно, несмотря на различные степени заболеваемости. Каждый участник игры имеет возможность переключаться от одного амплуа игрока к другому. И эта функциональная перемена повышает уровень развития выносливости систем. К концу марта месяца студенты достигли возможности участвовать в игровой деятельности на протяжении двух таймов по 24 минуты. Это высокий результат для студентов, имеющих ослабленное здоровье. На протяжении учебного года наблюдалась общая усталость у студентов, гиперемия лица и рук, пульс составлял после игры в пределах 140 ударов в минуту, что говорит о восприятии студентами установочных рекомендаций. Прежде всего методика попределяет устойчивость нервной системы, ее передача от афферентных путей к эфферентным.

Отсюда следует, что с целью физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, имеет смысл и высокую значимость применения игровых методик. Эта специфика работы позволяет повысить уровень развития физических качеств, функциональную работоспособность, эмоциональную составляющую и решение образовательных и воспитательных задач. Постепенное увеличение нагрузки в течении учебного года в специальной медицинской группе развивает адаптацию к двигательным нагрузкам, таким образом студенты меньше устают и перестают жаловаться на недомогания. Методика игры в «Рукобол» позволяет проявлять студентам все их развитые командные качества, повышает интерес к занятиям и оздоровительно влияет на организм.

Список литературы.

1. Билькевич А. Интеграция традиционных и альтернативных методов коррекции состояния здоровья в подготовке специалистов-кинезитерапевтов для спортивной медицины и адаптивной физической культуры / А. Билькевич, Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков и др. // Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию кафедры спортивной медицины и физической реабилитации. – Челябинск: Уральская академия, 2014. – С. 31–36.
2. Быков Е.В. Влияние телесно-ориентированного воздействия на состояние сердечно-сосудистой системы и механизмы ее регуляции у студенток / Е.В. Быков, О.Л. Петрожак // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – Вып. 25. – №37 (213). – С. 11–15.
3. Рубцов Н.Г. Восстановительная медицина и физическая реабилитация как новое направление в науке и практике здравоохранения. Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта / Н.Г. Рубцов // «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО: Матер. XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Часть II. – Тюмень : «Вектор Бук», 2016. – С.250.
4. Современный взгляд на физическую реабилитацию при повреждении медиального мениска коленного сустава у спортсменов / Moh'd Khalil Moh'd Abdel Kader, Nikanorov A.K., Мохд Халил Мохд Абдель Кадер, Никаноров А.К. – Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 11. – С. 82-85.
5. Усков Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния / Г.В. Усков, Е.В. Быков, А.В. Чипышев, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 17.
6. Физическая реабилитация в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Севрюк А.Ю., Нерик В.С., Чернышова И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. – Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №5-2. – С.308-309.

Садыкова С.Н., Мурзагалин Т.Ш.
Россия, г. Стерлитамак
Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)
Уральского государственного университета физической культуры
nazsv64@mail.ru

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОЖИРЕНИЕМ НА ПРИМЕРЕ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАКА

Аннотация. С учетом перечня главных факторов риска здоровью населения, включающих нерациональное питание, гиподинамию и избыточный вес, на базе реабилитационно-оздоровительного центра Стерлитамакского института физической культуры (филиал) УралГУФК (СИФК) проводится разработка комплекса мероприятий для лиц с ожирением. В рамках исследования предполагается установить масштабы ожирения у населения города, оценить групповые психофизиологические особенности, апробировать методы оценки патологических состояний у лиц с ожирением, разработать методики мотивации к мероприятиям по снижению веса.

Ключевые слова: здоровье населения, факторы риска, программы реабилитации, ожирение, физическое состояние.

Sadykova S.N., Murzagalin T.Sh.
Russia, Sterlitamak
Sterlitamak, Sterlitamak Institute of physical culture
(branch of the Ural state University of physical culture)

THE DEVELOPMENT OF ACTIVITIES FOR PERSONS WITH OBESITY ON THE EXAMPLE OF THE POPULATION OF STERLITAMAK CITY

Abstract. On the basis of the rehabilitation center of Sterlitamak Institute of physical culture (branch) Uralgufk (SIFC) elaboration of complex of measures for persons with obesity. The study considers the main risks to public health, including poor nutrition, physical inactivity and overweight. It is expected that the study will establish the degree of obesity of the city's population, making the group of physiological characteristics and test methods for the evaluation of pathological conditions in individuals with obesity, develop motivational methods to weight reduction.

Key words: population health, risk factors, rehabilitation programs, obesity, physical condition.

Демографические проблемы современности, значительные затраты государства на здравоохранение диктуют необходимость снижения прямых и косвенных потерь общества за счет снижения заболеваемости, смертности, инвалидности и улучшения здоровья граждан [2, 4]. Очевидно, что одной из приоритетных государственных задач является сохранение здоровья населения России. Необходимо отметить, что в последние годы несколько уменьшились темпы прироста общей заболеваемости, однако ситуация далека от благополучной. Так в 2014 году общая заболеваемость составила 160 670,3 на 100 тыс. населения против 156 150,1 в 2008 году. Увеличение показателя было связано с ростом болезней эндокринной системы, расстройств питания, нарушений обмена веществ (+ 21,4 %), новообразований (+ 14,8 %), болезней системы кровообращения (+ 3,6 %) и других [3]. Показательны результаты диспансеризации населения за 2014 год. Из 40,1 млн человек, прошедших диспансеризацию, у каждого 12-го гражданина, были выявлены сердечно-сосудистые заболевания, у каждого сотого – хронические заболевания легких, у каждого двухсотого – сахарный диабет. Факторами риска развития патологии были признаны: нерациональное питание – 24,3 %, низкая физическая активность – 19,6 %, курение – 17,3 %, избыточная масса тела – 16,7 %, риск пагубного потребления алкоголя – 1,8 % [3]. Вышеизложенное свидетельствует о необходимости интеграции усилий различных государственных структур, научного сообщества, общественных организаций в создании инновационных программ для снижения уровня выявленных факторов риска здоровью населения в целом, а также формирования у граждан активной мотивации сохранения собственного здоровья.

Организация исследования. На базе реабилитационно-оздоровительного центра Стерлитамакского института физической культуры (филиал) УралГУФК (СИФК) проводятся исследования по разработке эффективных программ улучшения здоровья горожан. С учетом перечня главных

факторов риска здоровью, включающих нерациональное питание, гиподинамию и избыточный вес [3], представляется актуальной разработкой комплекса мероприятий для лиц с ожирением на примере населения города Стерлитамака.

Цель исследования – разработка программы реабилитации лиц с ожирением. Рабочее название программы «Разработка технологий реабилитации лиц с ожирением». В рамках исследования предполагается установить масштабы ожирения у населения города, оценить групповые психофизиологические особенности, апробировать методы оценки патологических состояний у лиц с ожирением, разработать методики мотивации к мероприятиям по снижению веса и др. [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Задачей первого этапа исследования была оценка степени мотивации лиц с ожирением к снижению избыточной массы тела. В результате анкетирования 34 условно здоровых мужчин в возрасте 40-56 лет с алиментарным ожирением было установлено, что о риске развития патологий, связанных с избыточным весом и ожирением осведомлено 79,4 % опрошенных, однако беспокоит эта негативная информация только 44,1 % мужчин. 100 % участников исследования признали свой вес избыточным, однако только 17,6 % из них считали, что страдают ожирением. 52,9 % мужчин признались, что лишний вес мешает им в повседневной жизни. Однако все 100 % хотели бы значительно уменьшить массу тела. Учитывая последнее, участникам исследования был предложен комплекс реабилитационных мероприятий на базе реабилитационно-оздоровительного центра СИФК, состоящих из изменения привычного режима и состава питания, регулярных занятий физической культурой, ежедневных пеших прогулок, коррекционной работы с психологом, и по срокам реализации составляющий полгода.

Показательно, что желающих осуществлять реабилитацию не оказалось. Степень мотивации участников исследования к снижению массы тела составила 0 %. Очевидно, что число участников первого этапа исследования было немногочисленным. По нашему мнению, опросу необходимо подвергнуть значительные группы населения, с определением физиологических, психосоматических, половозрастных и социальных характеристик участников.

Задача второго этапа работы заключалась в разработке эффективного алгоритма оценки физического состояния опрашиваемых лиц для проведения масштабных исследований в разных группах населения. В исследовании приняли участие 14 студентов без вредных привычек, 7 юношей и 7 девушек очного отделения института специальностей «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура». Средний возраст участников составил $19,8 \pm 1,1$ лет.

Уровень физического состояния (ФС) студентов оценивали методами Пироговой Е.А. и Душанина С.А. Интерпретацию показателей двойного произведения (ДП) проводили стандартным методом [1]. Индекс массы тела (ИМТ) определяли по методу Кетле. Полученные в ходе исследования данные были обработаны с помощью пакета программ Microsoft Excel 2007. У 35,7% человек от общего числа участников исследования, уровни физического состояния, оцененные разными методами, совпадали. У 64,3% в обнаруженных различиях отсутствовала какая-либо закономерность: у части студентов был выше уровень ФС, определенный методом Пироговой Е.А., у другой – методом Душанина С.А. Ввиду последнего для установления наличия зависимости уровня ФС от параметров, используемых в его вычислении, нами был проведен анализ корреляции между указанными величинами. При оценке уровня ФС по методу Пироговой Е.А. была выявлена тесная обратная связь ($r = -0,84$) между показателями уровней ФС и ЧСС. В методе Душанина С.А. для показателей уровней ФС обнаружена тесная прямая связь ($r = 0,90$) между баллами, начисляемыми за нормальный вес, а также обратная связь с расчетным показателем должного диастолического давления ($r = -0,83$).

Таким образом, для обследуемой возрастной группы главным показателем, определяющим ФС по методу Пироговой Е.А., являлось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, в то время как для метода Душанина С.А. ведущим показателем была величина, связанная с массой тела участника исследования. Выявленное обстоятельство позволило предположить наличие корреляции между уровнем ФС по Пироговой Е.А. и показателем ДП, отражающего резервные возможности сердечно-сосудистой системы (ССС). Действительно, такая связь была обнаружена ($r = -0,98$).

Далее был проведен анализ возможных зависимостей индекса ФС (ИФС) по методу Душанина С.А. с массой тела, должной массой тела, рассчитанной по методу Душанина С.А., а также ИМТ. Коэффициенты корреляции оказались $r = -0,48$, $r = 0,35$, $r = -0,71$, соответственно.

Таким образом, анализ показал низкую зависимость ИФС от абсолютной массы тела, и, напротив, наличие существенной связи между показателем ИФС по Душанину С.А. и ИМТ. В свою очередь анализ ИМТ показал, что 78,5 % студентов имели нормальную массу тела и при этом ИФС

средний, выше среднего и высокий. 7,1 % имели дефицит веса при среднем классе ИФС. 7,1 % имели избыточный вес, при этом класс ИФС был ниже среднего. У 7,1 % студентов было выявлено ожирение 1 степени, класс ИФС при этом оказался самый низкий. Результаты исследования позволяют предположить, что использование оценок ФС методами Пироговой Е.А. и Душанина С.А. не подходит для проведения масштабных исследований в разных группах населения в рамках разработки программы реабилитации, т.к. демонстрирует разновеликие неоднозначные результаты. Напротив, вычисление ДП и ИМТ, позволяющее оценить резервы ССС и ФС, а также оценка частоты избыточного веса в разных городских выборках представляются эффективными для проведения масштабных исследований, что является задачей следующего этапа разработки программы реабилитации.

Список литературы:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Быков Е.В. Интеграция традиционных и нетрадиционных технологий укрепления здоровья учащихся / Е.В. Быков, А.В. Чипышев, Л.В. Смирнова, М.Е. Быкова, Ю.Г. Королева // Вестник ЮУрГУ. – 2005 С. 134-137.
3. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2014 год / URL: https://static-0.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/026/627/original/Doklad_o_sostojanii_zdorovja_nasele_nija_2014.pdf?1434640648.
4. Исаев А.П. Основы закаливания учащихся: Учебное пособие / А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас, Мкртумян А.М., Королева Ю.Г. – Челябинск : ЮУрГУ, 2002. – 120 с.
5. Садыкова С.Н. Проблемы организации реабилитационных программ для уменьшения массы тела у лиц с ожирением / С.Н. Садыкова, Т.Ш. Мурзагалин, С.В. Крылова // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 1 (69). – С. 43 – 45.

Самodelкина Н. Д., Миронова В. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ALAYA7@MAIL.RU

ФРАКТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК КОМПЛЕКСНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье описан метод фрактальной гимнастики для повышения адаптационных и резервных возможностей, обретения внутренней устойчивости организма спортсменов, как многоуровневой системы, на основе универсальных базовых принципов. Также представлены результаты экспериментального исследования по его эффективности.

Ключевые слова: комплексность, резервные возможности, адаптация, фрактальная гимнастика, спортсмены.

Samodelkina N. D., Mironova V. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

FRactal GYMNASTICS AS A COMPLEX IMPROVING METHOD OF INCREASE IN LEVEL OF RESERVE OPPORTUNITIES OF THE ENGAGED ATHLETES

Annotation. In the article the method of fractal gymnastics for increase in adaptation and reserve opportunities, finding of internal stability of an organism of athletes as multilevel system, on the basis of the universal basic principles is described. Results of pilot study on its efficiency are also presented.

Key words: complexity, reserve opportunities, adaptation, fractal gymnastics, athletes.

Возможность сохранения человека на Земле – это возвращение к здоровому образу жизни. Сегодня принято рассматривать здоровье, как комплексное (интегративное) понятие, включающее в себя гармоничное состояние соматического (физического), духовно-нравственного, эмоционально-чувственного, интеллектуального, социального и репродуктивного здоровья, обеспечивающее максимально активную, гармоничную, творческую, экологичную и сознательную жизнь человека в соответствии с универсальными законами природы. Если рассматривать с этой точки зрения деятельность спортсменов и, соответственно, состояние их здоровья, то можно сказать, что большие физические и психо-эмоциональные нагрузки, приводящие к большим напряжениям на всех уровнях организма, требуют пристального внимания и многоуровневой коррекции. Человечество накопило огромный опыт оздоровления себя, но не применяет его по нескольким причинам: ориентации на материальные видимые потребности, отсутствия видения себя частицей целого; неспособность взять на себя ответственность за свое здоровье (страх, инфантильность); отсутствия в жизни механизмов синтетического восприятия, способности к интеграции; отсутствия состояния активного познания и творческого проявления (самоактуализации); отсутствия в образе жизни приоритета культуры здоровья, как самого важного условия развития и накопления жизненного опыта. В то же время, уровень здоровья человека зависит от факторов, являющихся продуктом жизнедеятельности самого человека. Сегодня, исходя из холистического представления о мире, можно сказать: человеческий организм на всех уровнях в их совокупности, является частью гиперкомплексной системы, и, следовательно, постоянно испытывает влияние непрерывно изменяющейся окружающей среды. Из этого следует, что в организме человека происходят постоянные изменения, то есть, организм приспосабливается, сохраняет и развивает свои функции в среде обитания.

Адаптация организма человека к постоянно изменяющейся социальной и природной среде – явление многофакторное и связано с фрактальностью (повторяемостью на всех уровнях, стремлением к подобию макро и микро систем) проявления человека во взаимосвязях с окружающим миром [4]. Все системы человека, в том числе и организма, в процессе адаптации самонастраиваются и саморегулируются. В адаптации можно выделить две противоборствующие тенденции. С одной стороны, это отчетливые изменения, затрагивающие в той или иной степени, все системы организма, с другой – сохранение гомеостаза, перевод организма на новый уровень равновесия. Согласно представлениям П. К. Анохина, адаптацию следует рассматривать, как формирование новой функциональной системы, в которой заложен эффект приспособления всех систем организма на всех его уровнях к нагрузкам, формирование наиболее совершенных процессов регуляции и соотношения физиологических функций [2]. Постоянные тренировки реакций, которые начинаются уже в утробе матери с момента зачатия и момента рождения позволяют человеку адаптироваться ко многим новым условиям существования и формируют гомеостаз – постоянство среды обитания. Именно это и гарантирует нашему организму стабильность для существования. Смена эпох послужила толчком к огромному количеству научных открытий, которые дают возможность использовать научные знания в качественно новом интегративном подходе к оздоровлению людей с использованием древних традиций в совокупности с достижениями в сфере технического прогресса и новых информационных технологий. Изолированных систем в природе нет. Мир построен целостно и неделимо. Разделение объектов на части условно и осуществляется человеком ради определенных целей. Сознание каждой биологической клетки, их общности, образующие информационные системы организма, и организация внешней среды, в которой происходит жизнедеятельность, всегда активно взаимосвязаны. Важно понимать каким образом происходят информационно-обменные процессы и тем самым получить возможность конструктивного влияния на организм. основополагающий принцип, отражающий стремление любой многоуровневой системы к равновесию на всех ее уровнях, являющийся базисной моделью, выглядит следующим образом:

$$X_n + Y_n + Z_n + \dots + N_n = 0;$$

где $X_n, Y_n, Z_n \dots$ – векторные структурные составляющие различных мерностей [5, стр.36]. Это выражение, является одним из необходимых условий построения любой устойчивой системы и сводится к следующему: сумма всех взаимосвязей по векторам или плоскостным моделям, должна быть равна нулю. Уровень противоречий внутри любой информационной системы, при необходимости получить устойчивую и жизнеспособную модель, должен стремиться к нулю.

Исходя из целостного видения процесса оздоровления, был разработан метод «Фрактальная гимнастика», который основан на повторении основных принципов развития на каждом уровне существования системы (атома, клетки, уровней системы организма, семьи, коллектива, социума, планеты и т.д.) и направлен на приведение в состояние равновесия человека на всех его уровнях, с учетом универсальных базовых принципов.

Комплексная оздоровительная работа с помощью метода «Фрактальная гимнастика» базируется на: активном участии занимающихся в оздоровительном процессе на основе добровольного контроля и ответственности за свое состояние; рациональном режиме занятий (нагрузка – отдых); мониторинге состояния и уровня адаптации организма к физическим, психическим и информационным нагрузкам во время занятий; формировании ценностных ориентаций.

В методе «Фрактальная гимнастика» были использованы следующие компоненты оздоровления на основе нетрадиционных и восточных методов оздоровления: суставная гимнастика; самомассаж; китайская меридиональная система; дыхательно-медитативные упражнения на основе йоги (пранаяма); чакровое дыхание; практики глубинного касания, тайского массажа, глубинной гимнастики; психодинамическая гимнастика в сочетании с дыханием; сомато-сенсорные упражнения на гармонизацию организма; психорегулирующие упражнения, образно-волевые настройки; релаксационные упражнения и т.д. В методе присутствуют упражнения медитативного характера, связанные с образным осознанием себя, как части гиперкомплексной системы «Земля» в высшей степени концентрации внимания на объекте вплоть до единения с ним [4]. Это позволяет выравнять работу левого и правого полушария, что ведет к выравниванию функциональных процессов в спинномозговых нервах справа и слева, а, следовательно, слаженной работе всех органов и систем. Когда в информационную работу включаются одновременно оба полушария, происходит выравнивание и на физиологическом уровне. Повышение уровня адаптации на психологическом уровне достигается за счет применения упражнений расслабляющего характера, например медитативного дыхания. При концентрации внимания на области энергетических центров в позвоночнике, в процессе чакрового дыхания, происходит увеличение кровообращения в соответствующих связанных зонах: мышцах и органах тела, что способствует снятию напряжения. Применение в методе «Фрактальная гимнастика» упражнений на концентрацию внимания, способствует обретению у занимающихся спокойствия, работоспособности, радости. Упражнения помогают управлять собой, делая многие действия осознанными и целенаправленными. Этот аспект затрагивает процесс адаптации на социальном уровне. Комплексный оздоровительный метод «Фрактальная гимнастика», разработанный для повышения адаптационных возможностей организма, был применен в коррекции напряжений у студентов-спортсменов на кафедре Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока в процессе дополнительных занятий.

Результаты исследования и обсуждения.

Исследования в экспериментальной группе студентов-спортсменов в процессе целенаправленных занятий фрактальной гимнастикой с целью повышения уровня резервных возможностей, проводились на протяжении шести месяцев 2016–2017 учебного года. В процессе исследований экспериментальной группы студентов-спортсменов, в сравнении с контрольной группой студентов-спортсменов, не занимающихся данной практикой, были получены положительные результаты. При поэтапном опросе занимающихся студентов-спортсменов, было выявлено:

– улучшение настроения отмечалось всеми занимающимися – 92%; повышение жизненного тонуса и восприятия нового – 52%; повышение уровня социальной активности – 80,5%; повышение выносливости при увеличении нагрузки – 43%;

– повышение работоспособности – 60%; продолжительности положительного настроения в занятиях спортом – 40%; положительные изменения в функциях дыхательной системе – 38,9%; изменения в состоянии нервной системы отметили – 58,2%; изменения в костно-мышечной системе: повышение гибкости и уменьшение болевых ощущений – 30,8%;

Таблица 1 – Статистическое сравнение показателей степени риска основных систем по результатам электропунктурного тестирования «БРИС» студентов-спортсменов в ЭГ относительно КГ в конце педагогического эксперимента

| Показатели степени риска основных систем % | КГ(n=12) | ЭГ(n=12) | | Р |
|--|-----------|------------|-------|---------|
| Кровеносная система | 28.5±1.9 | 19.3 ± 2.1 | 9.2 | P< 0.05 |
| Бронхо-легочная система | 34.4±2.8 | 29.2±1.9 | 5.2 | P< 0.05 |
| Суставная система | 42.9±3.5 | 34.5±2.6 | 8.4 | P< 0.05 |
| Лимфатическая система | 24.9±4.9 | 9.7±3.2 | 15.2 | P< 0.01 |
| Раскрытие энергетических центров | 59.05±3.9 | 71.43±2.8 | 12.38 | P< 0.01 |

Помимо общепринятых тестов, было применено биорезонансное тестирование с помощью аппаратного комплекса «Брис». Многочисленные эмпирические исследования подтверждают наличие корреляции между изменением электрических параметров в определенных зонах кожи и изменением состояния внутренних органов и систем. Экспресс-тест позволил провести анализ функцио-

нального состояния основных систем организма, отклонения от физиологических процессов в сторону гипо- или гиперфункции системы.

Таким образом, метод «Фрактальная гимнастика» в занятиях со студентами, занимающимися спортом, способствует повышению резервных возможностей организма, достижению равновесия всех уровней, выравниванию процессов гомеостаза, повышению нейропсихических и социальных уровней адаптации, и помогает обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие.

Список литературы:

1. Акимов А. Е. Торсионные поля и их экспериментальное проявление. / А. Е. Акимов, Г. И. Шипов. – М : МИТПФРАЕН., 1995. – 104 с.
2. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 197 с
3. Карлышев В. М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста. Учебное пособие / В. М. Карлышев, В. М. Миронова, В. М. Крылов – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 304 с.
4. Самоделкина Н. Д. Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Д. Самоделкина. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 23 с.
5. Серов И. Н. Эпикриз. Парадигма универсального развития личности / И. Н. Серов. – СПб. : Айрес, 2009. – 575 с.
6. Шипов Г. И. Теория физического вакуума. Теория, эксперименты и технологии / Г. И. Шипов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Наука, 1996. – 450 с.

Светлакова М.В.
Россия, Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал «УралГУФК»)

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлены основные положения дисциплины «Гидрореабилитация» для студентов очной и заочной форм обучения. Эта дисциплина предусматривает изучение следующих базовых разделов: основы педагогической гидрореабилитации; особенности организации занятий гидрореабилитацией с учетом нозологических признаков заболеваний и поражений; частные методики гидрореабилитации; спортивное плавание для детей с отклонением в состоянии здоровья. Подробно рассматривается проблема обеспечения безопасности занятий в водной среде и пути ее решения.

Ключевые слова: гидрореабилитация, лица с ограниченными возможностями, безопасность занятий на воде.

Svetlakova M. V.
Russia, Yekaterinburg
The Yekaterinburg Institute of physical culture (branch "Uralgufk")

HYDROREHABILITATION IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND VOCATIONAL EDUCATION

Abstract. The article presents the main provisions of the discipline "Hydrorehabilitation" for students of internal and correspondence forms of training. This discipline involves the study of the following basic sections: fundamentals of teaching of hydrorehabilitation; features of the organization of a variety of hydrorehabilitation given the nosological signs of diseases and injuries; special methods of hydrorehabilitation; sport swimming for children with deviations in health status. Detail the issue of security classes in the aquatic environment and solutions.

Key words: hydrorehabilitation, persons with disabilities, safety on the water.

Гидрореабилитация как отдельная самостоятельная сфера деятельности занимает одно из первых мест в системе адаптивной физической культуры как немедикаментозное воздействие и яв-

ляется неотъемлемой частью в реабилитации населения России [2, 4]. В связи с этим гидрореабилитация как учебная дисциплина имеет дидактическое, воспитательное и прикладное значение в системе адаптивного физического воспитания и профессионального образования [1]. Гидрореабилитация считается в адаптивной физической культуре одним из уникальных средств, которое используют в работе с детьми, и начинают заниматься ею с грудного возраста. Чем раньше начнется реабилитация, тем раньше начнется адаптивная физкультура. Ребенку, у которого есть проблемы со здоровьем, врожденные заболевания или родовые травмы, необходимо дополнительно стимулировать двигательную активность, потому что через движение он развивает свой мозг [5-7]. Водная среда в этом смысле – великолепное средство реабилитации имеющих заболевания. Таким образом, для активизации двигательной и познавательной сферы ребенка, работа по гидрореабилитации должна начинаться с периода новорожденности (первый месяц жизни) и продолжаться в грудном возрасте (первый год жизни). Как писал профессор Мосунов Д.Ф.: «Научая ребенка плавать, как жизненно необходимому навыку, мы можем подарить ему радость и удовольствие от безбоязненного общения с водой, и на этой основе и параллельно решать задачи восстановления и коррекции нарушенных функций организма».

Гидрореабилитация как педагогическая наука изучает дидактические явления, свойства и закономерности передачи опыта взаимодействия человека и водной среды, а также усвоение этого опыта ребенком-инвалидом в условиях водной среды с целью самоформирования качественно нового, более высокого в сравнении с исходным, уровня развития и самообеспечения.

С 2012 года в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал «УралГУФК») по направлению 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) – ведется специальная дисциплина «Гидрореабилитация» для студентов очной и заочной форм обучения. Эта дисциплина предусматривает изучение следующих базовых разделов: основы педагогической гидрореабилитации; особенности организации занятий гидрореабилитацией с учетом нозологических признаков заболеваний и поражений; частные методики гидрореабилитации; спортивное плавание для детей с отклонением в состоянии здоровья.

Начиная со второго курса, студенты проходят методику обучения плавания и обучаются плаванию сами, занимаясь в бассейне два раза в неделю. Далее, пройдя обучение и сдав зачет по овладению всеми четырьмя способами плавания, студенты изучают плавание для различных контингентов (нозологических групп), как то: слабослышащие и плохо видящие дети, дети с синдромом Дауна, с родовыми травмами, органическим поражением центральной нервной системы, с детским церебральным параличом, а так же дети с расстройством интеллектуальной сферы. На четвертом курсе института студенты изучают дисциплину «Гидрореабилитация». Образовательный процесс предусматривает лекционные и практические занятия под руководством преподавателя в бассейне с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья.

В процессе организации и проведения занятий в условиях водной среды на первое место выдвигается проблема обеспечения безопасности занятий, поскольку лица с ограниченными физическими возможностями по различным причинам не имеют опыта или имеют минимальный, подчас негативный опыт общения с водой. Стойкая негативная ассоциация, страх глубокой воды, стеснительность препятствуют вовлечению инвалидов в оздоровительное плавание, часто делают их аутсайдерами в водных видах спорта. В связи с этим преодоление психологического барьера, физической скованности становится одной из основных задач на начальном этапе обучения плаванию.

Борьба со страхом перед занятиями в водной среде, является одной из важнейших задач, поставленных перед обучающим персоналом: преподавателем и студентами.

Эффективность работы педагога и помощника-студента с ребенком- с ограниченными физическими возможностями во многом определяется возможностью предвидения и предупреждения опасных ситуаций, оперативного выявления и использования средств и методов их преодоления.

Реальное решение этой проблемы представляется в развитии методики предупреждения критических ситуаций на основе не только их предвидения, но и с учетом применения адекватных моделей развития критических ситуаций при организации обучения плаванию лиц с различными двигательными и ментальными расстройствами. В последних публикациях [6] дается классификация критических ситуаций по признакам возникновения, подробно описаны предпосылки возникновения, а также проявления и пути преодоления критических ситуаций на занятиях в условиях водной среды с детскими контингентами с ограниченными физическими возможностями.

При моделировании предпосылок возникновения и последующего развития возможных критических ситуаций на занятиях с детьми в условиях водной среды мы использовали не только научно-методическую литературу и обобщение нашего многолетнего опыта и опыта коллег в области

гидрореабилитации, но и результаты анализа собственных педагогических наблюдений, а также фото- и видео- съемок. Следует подчеркнуть, что предпосылками к возникновению какой-либо критической ситуации на занятиях служат внутренние и внешние факторы, возникающие при совместной деятельности в системах «преподаватель-ученик» и «преподаватель-ученик-студент».

К внутренним факторам относятся разнообразные проявления индивидуальной жизнедеятельности преподавателя – студента - ученика и их единое, системное педагогическое взаимодействие – «преподаватель-ученик», «преподаватель – студент – ученик», такие как:

- Внутреннее самочувствие и внутренние ощущения.
- Настрой на занятие или отсутствие такового.
- Желание или нежелание заниматься.
- Различные степени водобоязни обучающегося или отсутствие таковой.
- Спонтанные двигательные или тактильные проявления ученика (в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии здоровья) на протяжении всего занятия.

Внешние факторы объединяют условия организации и проведения занятия, а также разнообразные проявления двигательных действий как результат совместной деятельности и педагогическое взаимодействие - «студент - ученик - преподаватель» и «студент-ученик»:

- Малый или глубокий бассейн.
- Наличие или отсутствие посторонних людей на занятии.
- Знание и умение преподавателя правильно организовать учебно-педагогический процесс.
- Знание и умение преподавателя - студента выбрать правильный способ страховки, поддержки, проводки ученика на протяжении всего занятия.
- Знание преподавателя – студента о предпосылках возникновения критических ситуаций на всех этапах занятия с учеником.
- Знание и умение преподавателя – студента предвидеть возникновение возможной критической ситуации и оперативно найти средства для ее предупреждения.
- Знание и умение преподавателя – студента подобрать правильные средства для выхода из сложившейся критической ситуации.

Студенты на занятиях изучают и анализируют различные модели возникновения возможных критических ситуаций на всех этапах занятия, средства и методы для самостоятельного предупреждения и преодоления преподавателем и студентом критических ситуаций, что является залогом успешного овладения детьми с ограниченными физическими и ментальными возможностями знаний, умений и навыков при занятиях гидрореабилитацией.

Данная публикация предваряет цикл работ, посвященных детализации методик гидрореабилитации при различных нарушениях здоровья как детей, так и взрослых и оценкам их эффективности на основе накопленного нами многолетнего опыта.

Список литературы

1. Билькевич А. Интеграция традиционных и альтернативных методов коррекции состояния здоровья в подготовке специалистов-кинезитерапевтов для спортивной медицины и адаптивной физической культуры / А. Билькевич, Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков и др. // Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 40-летию кафедры спортивной медицины и физической реабилитации. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – С. 31–36.
2. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, – М. : Сов. спорт, 2017. – 388 с.
3. Молинский К.К. Методика по начальному обучению плаванию детей с нарушениями осанки: метод. рекомендации / К.К. Молинский, С.С. Семенова. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 37 с.
4. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация - Адаптивная физическая культура, 2000., № 3,4. – С.36-38.
5. Мосунов Д.Ф. Обучение плаванию детей с последствиями церебрального паралича: метод. пособие / Д.Ф. Мосунов., И.В. Клешинев, С.Л. Шпак. – СПб. : «Плавин», 2003.- 48 с.
6. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учеб.-метод. пособие / Д.Ф. Мосунов., В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.
7. Петрушкина Н.П. Возрастная физиология – Учеб. пособие / Н.П. Петрушкина, Е.В. Жуковская. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – 300 с.

Светлакова М.В., Сазонов И.Ю.
Россия, Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической культуры
(филиал «УралГУФК»)

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ И ОСВОЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

Аннотация. В статье представлены цели и задачи работы факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при институте физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры. На факультете реализуются программы дополнительного профессионального образования. Их целью является повышение профессионального потенциала специалистов и педагогических кадров, а также руководящих работников, занятых в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Рассматриваются проблемы организации работы факультета и пути их решения.

Ключевые слова: факультет повышения квалификации, профессиональная переподготовка, физическая культура, адаптивная физическая культура, спорт и туризм.

Svetlakova M. V.
Sazonov I. Yu.
Russia, Yekaterinburg
The Yekaterinburg Institute of physical culture
(branch "Uralgufk")

WAYS OF SOLVING PROFESSIONAL TASKS AND DEVELOPMENT OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE FACULTY OF TRAINING AND PROFESSIONAL TRAINING OF STAFF

Annotation. In the article the goals and tasks of the faculty of advanced training and professional retraining of personnel at the Institute of Physical Culture (branch) of the Ural State University of Physical Culture are presented. At the Faculty, programs of additional professional education are being implemented. Their goal is to increase the professional potential of specialists and teaching staff, as well as managers working in the field of physical culture, adaptive physical culture, sports and tourism. The problems of organization of work of the faculty and ways of their solution are considered.

Key words: faculty of advanced training, professional retraining, physical culture, adaptive physical culture, sports and tourism.

Факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при институте физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры был открыт в 2009 году. Целью его создания было повышение профессионального потенциала специалистов и педагогических кадров, а также руководящих работников, занятых в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Предполагалось, что эта цель будет достигнута путем обновления их теоретических и практических компетенций, освоения современных технологий и решения профессиональных задач, в конечном счете направленных на повышение уровня знаний в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Основная задача, поставленная перед созданным факультетом повышения квалификации профессиональной переподготовки кадров, заключается в удовлетворении потребностей специалистов в получении знаний о достижениях в соответствующих отраслях науки, образования, физической культуры адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Организация и проведение курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки касается в первую очередь специалистов государственных и негосударственных образовательных учреждений НПО, СПО, ВПО, лечебно-профилактических учреждений, спортивных клубов, центров и школ, фитнес-центров (клубов) и других учреждений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, туризма. В работе факультета повышения квалификации предусмотрены и такие виды работы как: организация и проведение научных исследований, опытно-экспериментальных работ, консультационной деятельности, участие в практических семинарах, конференциях, а также

научная экспертиза программ, проектов, рекомендаций, других документов и материалов по профилю работы факультета. Заключение договоров, соглашений с различными организациями спортивно-оздоровительной направленности о двухстороннем совместном сотрудничестве в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры и туризма включены в задачи работы факультета. В соответствии с результатами проведенного мониторинга имеющихся проблем в области физической и адаптивной культуры на факультете были разработаны восемь программ повышения квалификации и две программы профессиональной переподготовки. Анализ динамики востребованности курсов по утвержденным на факультете программам показала, что специалисты в области физической культуры нуждаются как в повышении квалификации (объем учебной работы – 504 часа), так и в профессиональной переподготовке (1680 часов.). Согласно утвержденного плана работы на 2016/2017 учебный год на факультете повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров были реализованы следующие образовательные программы дополнительного профессионального образования:

- Программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» (свыше 500 час.).
- Программа профессиональной переподготовки «ЛФК и физическая реабилитация» (свыше 500 час.).
- Программа «Актуальные проблемы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта» (72 часа).
- Программа «Адаптивная физическая культура: ЛФК и физкультурно-оздоровительные технологии» (72 часа).
- Программа «ЛФК и Физическая реабилитация» (144 часа) – 16 человек
- Методика преподавания физической культуры в высших и средних учебных заведениях (72 часа) .

В ходе реализации образовательных программ дополнительного профессионального образования практические занятия были организованы на базе медицинских и реабилитационных учреждений, с которыми институт и факультет сотрудничают много лет: госпиталь ветеранов ВОВ, Уральский центр кинезиотерапии, ДШИ №4 (дети со сложной структурой дефекта), реабилитационный центр по линии социальной защиты, Медицинский центр «Кинезис», детские поликлиники и больницы, ООО «Здоровое Детство», фитнес-клубы «Данс холл», Джим Холл, «БрайтФит», «3-Х» и др. Кроме того, факультет уже на протяжении шести лет сотрудничает со такими спортивными федерациями как: федерация хоккея «Межрегиональный Координационный совет «Урал – Западная Сибирь», федерации волейбола, айкидо, танцевального спорта, общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла» г. Москва, а так же с Центрами Параолимпийской и Сурдоолимпийской подготовки спортивных сборных команд Свердловской области «Родник».

В течение учебного года осуществляется контроль, за организацией образовательного процесса. По окончании изучения каждой дисциплины курсов проводится контроль знаний слушателей, предусматривающий тестирование. Форма итоговой аттестации по программам повышения квалификации в объеме 72 и 144 часов предусматривает зачет – тестирование, а по программам профессиональной переподготовки в объеме свыше 500 часов – защиту выпускной квалификационной работы и экзамены по основным профильным дисциплинам. Следует отметить, что политика факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров направлена на вовлечение в преподавательскую работу опытных и высококвалифицированных специалистов (докторов и кандидатов наук – 70% профессорско-преподавательского состава) не только своего института, но и головного вуза УралГУФК и других вузов города и области. К проведению занятий привлекаются и практические работники физической культуры, спорта, туризма, спортивной медицины, адаптивной физической культуры, мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Такая организация учебного процесса высоко оценивается слушателями курсов повышения квалификации. Постоянный контакт с ними позволяет делать и своевременную корректировку как в расписании, так и в организации учебного процесса. Такое взаимодействие обеспечивает более качественную подготовку лекционных и практических занятий в курсе образовательного процесса.

Важно отметить, что на базе института факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров совместно с Уральским научно-производственным предприятием «Альтаим» ежегодно проводится научно-практический семинар с международным участием «Освоение новых методов диагностики и коррекции на комплексе «РОФЭС», в котором принимают

участие ученые из разных регионов России. В это же время организуется телемост с коллегами из стран ближнего и дальнего зарубежья (Казахстан, Белорусия, Узбекистан, Швеция и др.).

В этом году слушатели ФПК и ППК принимали активное участие в открытом областном обучающем семинаре «Технологии оздоровительного плавания и гидрореабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: от новичка до чемпиона». Это мероприятие проходило 17 – 18 февраля 2017 в г. Екатеринбурге в реабилитационном центре по линии социальной защиты и вызвало большой интерес к этому перспективному и развиваемому в институте направлению. Более того, пять слушателей ФПК и ППК получили соответствующие сертификаты.

В межвузовской научно–практической конференции «Современные проблемы физической культуры, спортивной тренировки, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности», проходившей 19 мая 2017 года, слушатели факультета также принимали участие, а доклад и подготовленная публикация «Методика подготовки юношей-фридайверов 15-16 лет» Валерия Заблоцкого, слушателя курсов профессиональной переподготовки вызвала большой интерес у организаторов и участников конференции. Вместе с тем на факультете повышения квалификации и профессиональной переподготовки имеются проблемы, которые требуют решения. В первую очередь это конкуренция с такими крупными вузами города Екатеринбурга как УрГПУ, РГППУ, Университет им. первого президента Б.Н. Ельцина. Решение этой проблемы, на наш взгляд, может быть обеспечено высоким качеством преподавания, привлечением высококвалифицированных специалистов в области медицины, педагогики и спорта, разработкой новых оригинальных программ и т.д. Есть и некоторые не до конца решенные организационные вопросы. Например, не всегда есть обратная связь с учреждениями (при отправке электронной почты мы не получаем подтверждения); бывает и отказ от обучения на курсах по финансовым соображениям и др.

Решение данных проблем позволит оптимизировать учебный процесс и повысить эффективность в подготовке специалистов в области физической культуры, спорта, туризма, и адаптивной физической культуры.

Селютина Н. А.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

selu1@mail.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЮНЫХ СКАЛОЛАЗОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Спортивный результат представляет собой совокупность относительно независимых компонентов соревновательной деятельности и находит выражение в количестве побед над соперниками и месте в турнирной таблице. Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом и может рассматриваться: 1) на уровне генеральных характеристик, типичных в целом для спорта; 2) на уровне обобщенных характеристик для групп видов спорта; 3) на уровне специфических характеристик конкретного вида спорта, дисциплины или вида соревнований. Вне зависимости от уровня рассмотрения системообразующим фактором является спортивный результат, который, в свою очередь, зависит от двух групп компонентов: обеспечения и реализации. На уровне генеральных характеристик компонентами обеспечения соревновательной деятельности являются строение тела спортсмена, функциональные возможности важнейших систем его организма. Компонентами реализации являются техническое и тактическое мастерство спортсмена, уровень его физической и психической подготовленности.

Ключевые слова: скалолазание, результативность, физическая подготовка.

Selyutina N.A.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of physical culture

selu1@mail.ru

THE THEORETICAL ANALYSIS OF THE FACTORS INFLUENCING EFFECTIVENESS OF YOUNG ROCK-CLIMBERS IN COMPETITIVE ACTIVITY

Summary. The sports result represents set of rather independent components of competitive activity and finds expression in number of victories over rivals and the place in standings. Competitive activity is closely connected with sports result and can be considered: 1) at the level of the general characteristics typical in general for sport; 2) at the level of the generalized characteristics for groups of sports; 3) at the level of specific characteristics of concrete sport, discipline or a type of competitions. Regardless of consideration level a backbone factor is the sports result which, in turn, depends on two groups of components: providing and realization. At the level of general characteristics components of ensuring competitive activity are the structure of a body of the athlete, functionality of the major systems of his organism. Components of realization are the technical and tactical skill of the athlete, level of his physical and mental fitness.

Keywords: rock-climbing, effectiveness, physical training.

На уровне групп видов спорта, конкретных видов спорта, дисциплин и видов соревнований компоненты обеспечения и реализации спортивный результат конкретизируется с учетом специфики видов спорта. Анализ факторов обеспечения и реализации в каждом виде спорта и виде соревнований должен быть сделан на основе четкого выявления характеристик соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат. Специфика каждого вида спорта обуславливает ведущие элементы, звенья, определяющие результативность соревновательной деятельности [3, 5].

Под результативностью соревновательной деятельности понимается стабильное выполнение соревновательной программы, выполнение запланированных результатов, определяющихся подготовленностью спортсмена. Результатом же соревновательной деятельности является: спортивное достижение, которое рассматривается как мера мастерства, показатель уровня развития и степени использования двигательных возможностей спортсмена; накопление соревновательного опыта; повышение эмоциональности соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Влияние соревновательных условий на результативность деятельности спортсмена имеет объективную основу. Психическое напряжение, возникающее в соревновательных условиях и представляющее собой эмоциональный фон, обуславливает возникновение специфического физиологического фона, который приводит к сдвигам в деятельности функциональных систем организма, в частности, к изменению чувствительности двигательного анализатора, эффективности реализации особенностей внимания и некоторых других факторов, оказывающих существенное влияние на результативность соревновательной деятельности спортсмена [2, 4]. Воздействие соревновательных условий стимулирует возникновение у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, существенно отличающегося от тренировочного состояния. Характер и степень воздействия соревновательных факторов на спортсменов индивидуально и во многом зависит от личностных особенностей. Поэтому результативность соревновательной деятельности спортсмена (наряду со специализированной технической, физической, тактической, психической подготовленностью) зависит от характера воспринимаемой информации, времени ее переработки и воплощения в соответствующих реакциях, быстрого и адекватного специфического мышления. В свою очередь восприятие информации в определенной степени обуславливается вниманием спортсмена. Следует отметить, что для высокой результативности соревновательной деятельности спортсмена важна такая характеристика внимания, как пластичность – способность переключать внимание с внутренних ощущений на внешние события и объекты. В этом случае соблюдается оптимальное соотношение контроля за внешними объектами и внутренним состоянием. Спортсмен, неспособный к быстрому переключению с внутренних переживаний на внешние события и объекты, опаздывает с восприятием действий соперников и партнеров.

Понимание психики как главного «программиста и организатора» деятельности человека, способного отражать окружающую действительность, дает возможность глубже понять закономерности результативности соревновательной деятельности и обеспечить подготовку спортсмена к выполнению двигательных действий в соревновательной обстановке. Психологический фактор представляет собой комплекс личностных характеристик спортсмена, выражающихся в психической надежности спортсмена.

Для успешного выступления на крупных соревнованиях психическая подготовка спортсмена играет решающую роль. Не в меньшей мере это относится и к спортивному скалолазанию. Ее основная цель – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках.

В олимпийской дисциплине скалолазания – соревнования на скорость, состязания проводятся либо по обычным (классическим) трассам, то есть отличающихся друг от друга либо по «эталонной

трассе», её особенность состоит в том, что спортсменам заранее известен маршрут [1, 6, 7]. И цель – пройти трассу за наименьшее количество потраченного времени.

Специфика скалолазания на скорость заключается в следующем:

1) высокий темп движений, требующего чередования максимального расслабления и напряжения отдельных мышечных групп в кратчайшее время, что предъявляет высокие требования к нервно-мышечному аппарату;

2) необходимость сохранять это состояние 10–12 секунд (достаточно продолжительное время), на фоне острейшей борьбы и высокого эмоционального возбуждения, что предъявляет высокие требования к самоконтролю в условиях дефицита времени и высокой степени напряжения;

3) готовность к максимальной мобилизации всех функций в минимальный промежуток времени;

4) необходимость стартовать несколько раз подряд, с короткими промежутками времени, «причем, чем дальше старт, тем он ответственнее». И в то же время нельзя сохранять силы в предварительных забегах, с целью их использования на более ответственных (финальных) этапах соревнования.

Эти особенности лазания на скорость определяют основную направленность использования психологической подготовки для скалолазов, специализирующихся в дисциплине «скорость». С учетом данных особенностей и проводится работа на развитие психологической готовности спортсмена к соревнованию.

Список литературы

1. Антонович И. . Спортивное скалолазание / И.И. Антонович. – М. : ФКиС, 1978. – 70 с.
2. Быков Е. В. Сравнительная характеристика изменений гемодинамики действующих и завершивших выступления спортсменов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.В. Быков / Южно-Уральский государственный медицинский университет. Челябинск, 1996
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М. : Советский спорт, 2009. – 199 с.
4. Исаев А.П. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.Р. Сабирьянов и др. – Челябинск : Южно-Уральский гос. университет, 2005. – 268 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и прикладные аспекты : учебник / Л.П. Матвеев.– М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Пиратинский А.Е. Вертикаль успеха: скалолазание на Среднем Урале / А.Е. Пиратинский, С.Н. Гушин. – Екатеринбург : ПАКРУС, 2010. – 198 с.
7. Селютин Н.А. Влияние подвижных игр, направленных на изучение олимпийских ценностей, на психологический климат в группах юных скалолазов / Н.А. Селютин : Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матер. XV Міжнар. науч.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. / ред. М. О. Лянной ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. Т. II. – С. 210-213.

Серженко Е.В.

Россия, г. Волгоград

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоградский государственный аграрный университет

e.serzhenko.yandex.ru

Ушакова М.С.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

mary.us@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования у студентов педагогического вуза мотивации к занятиям физической культуры. В работе будут рассмотрены классификация мотивов занятий спортом и способы мотивирования студентов посещать занятия по физической культуре.

Ключевые слова: мотивация, студенты, формирование, здоровье, высшее образование, спорт.

Serzhenko E.V.
 Russia, Volgograd
 Volgograd State Pedagogical University
 Volgograd State Agricultural University
 Ushakova M.S.
 Volgograd State Pedagogical University

FORMATION OF THE INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS FROM THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Annotation. The article is devoted to the problem of formation the youth motivational aspect and need for physical trainings. This work consists of the classification of motives for doing sports and ways to motivate students to attend classes in physical culture.

Key words: physical education, motivation, students, formation, health, higher education, sport.

Студенческая жизнь интересна и полна разнообразных событий, поэтому этот период жизни люди называют «золотыми годами». Однако, с другой стороны, повседневная жизнь современных студентов не так уж и легка. Молодые люди постоянно сталкиваются с трудностями при подготовке домашнего задания, испытывают стресс во время сессии. В течение учебного дня они испытывают максимальные психологические нагрузки, поэтому в конце дня чувствуют физическую и моральную усталость. Особенно это касается студентов, которые учатся во вторую смену. Также, у студентов редко получается правильно питаться, потому что они большую часть времени проводят в учебном заведении. Там время для обеда ограничено, поэтому в основном они питаются едой, которую можно взять с собой или купить в ближайшем ларьке. Это всевозможная выпечка, сухарики, гамбургеры и т.д. При таком образе жизни молодой организм изматывается, иммунитет ослабевает, нарушается распорядок дня. Все это может привести следующим последствиям: плохое самочувствие, авитаминоз, излишний вес, проблемы со сном и др [1].

Такие условия приводят студентов к необходимости укреплять свое. Лучший способ это сделать – занятия физической культурой. Всем известно, что регулярные занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, создают бодрый дух и хорошее настроение [4]. Однако современные студенты не проявляют большого интереса к занятиям, которые связаны с физической активностью. Поэтому многие студенты стараются получить справки, которые освобождают их от занятий физкультурой, или попасть в спецгруппу, где не нужно особо напрягаться.

В связи с таким положением отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов по физической культуре, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом [3].

Мотивация – это процесс, который побуждает человека действовать. **Мотив** - побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков [2].

Классификация мотивов занятий физической культурой (рис. 1.) [2].

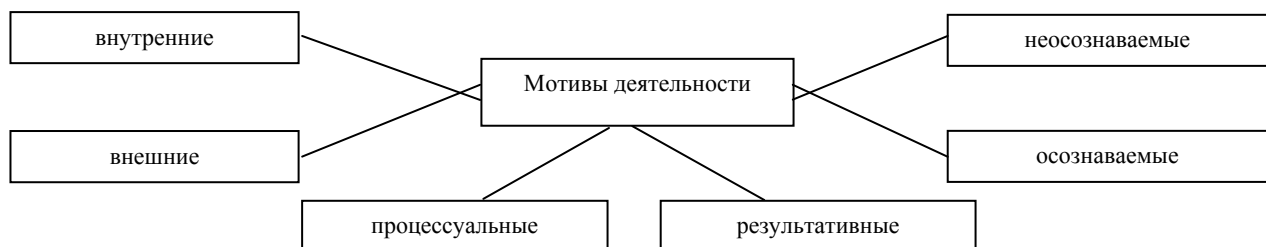


Рис. 1

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на *процессуальные* и *результативные*. *Процессуальные* мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой: студент удовлетворяет потребность в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности. *Результативные* мотивы направлены на результат деятельности (студенты стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических тренировок).

По степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть *осознаваемые* и *неосознаваемые*. Студент может не осознавать, зачем ему нужно заниматься физической культурой. Поэтому задача педагога – объяснить ему преимущества регулярных занятий спортом.

По локализации мотивы подразделяются на *внешние* и *внутренние*. Внешние мотивы лежат за пределами субъекта деятельности (родители, преподаватели, друзья). Эффективность их воздействия небольшая, потому что у самого студента нет мотивации заниматься. *Внутренние* мотивы исходят непосредственно из процесса занятий физическими упражнениями. Студент, занимаясь физическими упражнениями, получает удовольствие от двигательной активности, и это побуждает (выступает внутренним мотивом) на дальнейшие занятия. Преподаватели физкультуры должны стремиться к формированию внутренней мотивации у студентов.

Ведущий фактор, который стимулирует интерес студентов к занятиям по физической культуре – улучшение качества и содержания занятий. Факторы реализации педагогических усилий: эффективность и целенаправленность занятий, физической нагрузки, самостоятельность, требовательность, индивидуальный подход, хорошая организация занятия, личность преподавателя, его заинтересованность преподавателя в работе и отношении к студентам, динамичность, эмоциональность, новизна упражнений. Обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия играют большую роль в формировании заинтересованности учащихся [4].

Формирование у молодежи мотивации к занятиям физической культурой и поддержание интереса к этому должны стоять в приоритете физкультурно-оздоровительной работы ВУЗа. Отсутствие интереса к физической культуре у студентов является одной из главных причин снижения посещаемости занятий. Поэтому преподаватели должны стимулировать студентов заниматься физической культурой: выступать с лекциями, на которых будут информировать студентов о пользе физических упражнений, и проводить спортивно-оздоровительные мероприятия, которые будут являться доказательством пользы и эффективности занятий спортом.

Список литературы

1. Ткачева Е.Г. Оздоровление студенческой молодежи в высших учебных заведениях (на примере педагогического вуза) / Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко., А.П. Попов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции. 2016. С. 428-432.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по матер/ XXXV студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2016. – № 6(34).
4. Формирование потребностно-мотивационного компонента к занятиям физического воспитания в вузе // Электронный Научный Журнал «APRIORI. Серия: гуманитарные науки» №5, 2016. – Режим доступа <http://apriori-journal.ru/seria1/5-2016/Sizova-Populo-Chernova.pdf>

Серикова Ю.Н.¹, Александрова В.А.²

Россия, Москва

¹РГУФКСМиТ

²Финансовый университет при правительстве РФ

АНАЛИЗ ХИП-ХОП ТАНЦА КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНОГО ВУЗА

Аннотация. В данной статье представлен обзор проблемы, касающейся необходимости модернизации и обновления физического воспитания студентов неспортивных вузов. Также в статье рассматривается танцевальное хип-хоп направление, его стилевые особенности и возможность внедрения в процесс физического воспитания студентов в качестве эффективного средства совершенствования координационных способностей.

Ключевые слова. Физическое воспитание, студенты неспортивного вуза, координационные способности, хип-хоп танец.

¹Serikova Y. N., ²Aleksandrova V. A.
Russia, Moscow

¹State University of Physical Culture Youth Sport and Tourism

²Financial University under the government of the Russian Federation

ANALYSIS OF HIP-HOP DANCE AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF THE NON-PROSPECTUAL HIGHER EDUCATION

Annotation. This article provides an overview of the problem of the need to modernize and update the physical education of students from non-sports institutions. Also, the article deals with the dance hip-hop direction, its style features and the possibility of introducing students into the process of physical education as an effective means of improving coordination abilities.

Keywords. Physical education, students of an unsportsmanlike university, coordination abilities, hip-hop dance.

Модернизация системы физического воспитания в вузах на сегодняшний день является одним из направлений в сфере развития физической культуры и спорта [5]. Консервативность и традиционность средств и методов работы со студентами на занятиях по физической культуре в рамках общеобразовательной программы тормозят весь сложный многоуровневый процесс физического развития этой категории населения. Одной из главных проблем системы является и односторонность процесса, а именно использование узкого круга средств, направленных на развития только выносливости, силы и быстроты. Тогда как таким важным физическим качествам как гибкость и координация не уделяется должного внимания или же для развития используются методы, не дающие должного результата. При этом, по мнению ряда авторов, развитию координационных способностей сопутствуют положительные изменения в развитии выносливости, быстроты, силы и гибкости [3]. Нельзя не отметить, что на сегодняшний день в высших учебных заведениях представлено достаточно большое количество видов спорта. В большей степени - спортивные игры, настольный теннис, единоборства. Этот факт говорит о положительных тенденциях преобразования системы физического воспитания. Однако важно отметить и другую сторону данного факта: углубленная специализация в определенном виде спорта сужает круг развиваемых физических качеств. Набор средств, используемый преподавателем на занятиях, сужается до сугубо специализированных: спортивные игры - беговые, прыжковые, игровые упражнения; единоборства - базовые технические элементы, упражнения на выносливость и силового характера; общефизическая подготовка - беговые упражнения на развитие общей выносливости, круговые тренировки с использованием средств развития силового компонента, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств [1].

Большую популярность среди молодежи приобретают занятия различными танцевальными направлениями такими как: социальные танцы, контемпорари, джаз-модерн, хип-хоп и др. Многие из перечисленных танцевальных направлений были признаны видами спорта. Одним из таких направлений является хип-хоп. В 2015 году Министерством спорта России было официально введено хип-хоп в реестр видов спорта. На сегодняшний день хип-хоп – это сложно-координационный многогостилевой высокоинтенсивный вид спортивной деятельности. Особенностью данного направления является широкий спектр используемых средств, а именно синтез танцевальных стилей, которые имеют отличную друг от друга как темпоритмовую, так и двигательную структуру. В настоящее время данное направление не имеет широкого применения как средства развития студенческой молодежи в рамках общеобразовательного процесса. И как следствие выше сказанного, возникает необходимость в разработке новых подходов, которые станут основой современной концепции развития такого физического качества как координационные способности [2]. Этот факт позволяет нам предположить, что включение в процесс физического воспитания студенток современного нетрадиционного сложнокоординационного вида спорта такого как хип-хоп положительно скажется на развитии данного двигательного качества [4, 6].

На данном этапе исследования необходимо сделать обзор и рассмотреть базовые стили танцевального направления с точки зрения структурных и технических особенностей для последующе-

го этапа разработки и внедрения методики, включающей хип-хоп хореографию, с целью совершенствования координационных способностей студенток неспортивного вуза.

Old School - (паппинг, вэйвинг, глайдинг и т.п.). Характерной особенностью данного стиля является синтез плавных и резких движений всех частей тела, с контрастирующими чёткой фиксацией, элементами модерна и пантомимы максимально передающими ритмику и характер музыкального сопровождения танца. Locking – системообразующим элементом данного стиля является положение тела в состояние "lock"(замок)- контраст расслабленного и фиксированного положения, также для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног. House Dance - стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью танцевальной культуры хип-хопа, исполняемой под соответствующие ритмы. Первоосновой для его исполнения служит, соответствующая музыка, в основном с так называемым "прямым" битом и достаточно высоким темпоритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки. В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере freestyle (свободного стиля), волнообразные движения корпуса («кач»), часто используются прыжки и выходы в партер. Очень динамичный танец, требующий отличной физической подготовленности и выносливости, а также хорошего чувства ритма, изящности исполнения.

Dancehall - этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афро-американцев, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой "shaking" – амплитудные изолированные резкие движения различными частями тела. Vogueing - стиль, который передаёт манеру движения манекена. Его основа – резкие и точные переходы от одной фиксированной позиции в другую под музыкальное сопровождение высокого темпа. Мы полагаем, что использование методики, основанной на применении в рамках физического воспитания студенток хип-хоп хореографии, окажет существенное влияние на процесс совершенствования координационных способностей. Преимуществом данной методики является синтезирование танцевальных стилей, имеющих свои отличительные специфические особенности, выражающиеся в координации определенных частей тела друг с другом, ритмики движений, манере исполнения и др. Вышеизложенные аспекты позволят повысить уровень развития координационных способностей, а именно: умение быстро осваивать новые двигательные действия, усложнять и перестраивать ранее изученные, быстро перестраиваться при изменении условий и параметров выполнения движения.

Внедрение и апробация данной методики будет проходить на базе Московского технологического университета (МИТХТ). В рамках данного исследования будет проведен анализ исходного уровня развития координационных способностей студенток 18-20 лет, после чего будут сформированы контрольная и экспериментальная группы для дальнейших этапов исследования. Результаты и выводы по данному исследованию будут представлены в следующих работах.

Список литературы.

1. Александрова В.А. Разработка шкалы оценки координационных способностей танцоров тестовым упражнением, построенным на основе шагов классической (базовой) аэробики / В.А. Александрова // Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики, 17–31 декабря 2012 года / РГУФКСМиТ. – М., 2012. – С. 77-80.
2. Александрова В.А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. – № 6 – С. 12-17.
3. Исаев А.П. Человек и гравитация / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.М. Мкртумян и др. // Челябинск, 2002. – 138 с.
4. Кусякова Р.Ф. Развитие координационных способностей студентов на основе применения средств классического танца: дис. ... канд. пед. наук / Р.Ф. Кусякова. – Набережные Челны, 2014. – 140с.
5. Орехов, Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.
6. Семенова Ю.В. Фитнес-аэробика – одно из средств реформирования физического воспитания студентов ССУЗа / Ю.В. Семенова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса. – 2010. – С. 62 – 65.

Силантьев И. С.
г. Челябинск, Россия
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»,
silantiev97@bk.ru

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ УЛУЧШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАбельНОСТИ СТУДЕНТОВ- ЮРИСТОВ

Аннотация. В научной работе рассмотрены вариации физических упражнений, которые могут способствовать формированию профессиональных умений и навыков у студентов – юристов посредством выполнения специальных заданий на занятиях физической культурой. Проанализированы характерные особенности физического и психологического воздействия различных методов физического воспитания студентов – юристов на формирование их профессиональных и личностных качеств. Выявлена и обоснована необходимость комбинированного использования физических и психологических способов воспитания в процессе профессионального воспитания юристов, так как данная методика способна оказывать наиболее эффективное воздействие на формирование личности юриста только при сочетании этих двух способов. Особое внимание уделяется особенностям влияния физических упражнений на развитие профессиональных качеств у студентов различных профилей. На основе проведенного исследования автором предложен ряд специальных физических упражнений, которые могли бы способствовать формированию профессиональных умений и навыков у будущих юристов посредством назначения определенных ситуационных заданий на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты – юристы, физические упражнения.

Silant'ev I. S.
G. Chelyabinsk, Russia
Chelyabinsk state University,
silantiev97@bk.ru

PHYSICAL EXERCISES AS A METHOD FOR FORMING THE PERSONAL QUALITIES TO IMPROVE THE PROFESSIONAL COMMUNICABILITY OF STUDENTS-LAWYERS

In scientific work variations of physical exercises which can assist formation of professional skills at law students by means of performance of special tasks on employment by physical training are considered. Characteristic features of the physical and psychological impact of various methods of physical education of students - lawyers on the formation of their professional and personal qualities are analyzed. The necessity of combined use of physical and psychological methods of upbringing in the process of professional education of lawyers is revealed and justified, since this method is able to exert the most effective influence on the formation of the personality of a lawyer only when combining these two methods. Particular attention is paid to the peculiarities of the influence of physical exercises on the development of professional qualities among students of different profiles. Based on the study, the author proposed a number of special physical exercises that could contribute to the formation of professional skills and skills of future lawyers by assigning certain situational assignments to physical education.

Key words: physical culture and sport, students - lawyers, physical exercises.

Физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать значимое воздействие на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, но также и о становлении человека как субъекта общественных отношений, связанных с осуществлением им его профессиональной функции. Данное обстоятельство имеет особую значимость для представителей юридической профессии, так деятельность юристов прежде всего связана с эффективной реализацией коммуникативных способностей человека. Обучение студентов – юристов представляет собой сложный интеллектуальный процесс, который неразрывно связан с определенной долей специальной физической подготовки, характеризующейся интенсивным напряжением анализаторных систем, развитием социально – психологических качеств и осязаемым нервным напряжением. При изучении общих дис-

циплин на младших курсах учебный процесс студентов имеет схожий характер. На старших курсах имеет место преобладание специальных учебных дисциплин, что, безусловно, дифференцирует студентов в соответствии со спецификой учебного процесса на конкретной специальности. Так, например, у студентов уголовно – правового профиля увеличена нагрузка на зрительный анализатор, а у выпускников гражданско – правового профиля на свойства памяти и внимание. Постоянная нагрузка, которая ложится на зрительный анализатор, особенно при недостаточной натренированности глазных мышц, зачастую приводит к нарушению функции зрения [3, С. 74]. Постоянные нервно – эмоциональные нагрузки, которые сопровождают процесс обучения студентов, способствуют развитию общего утомления и отрицательно влияют на качество обучения. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что для минимизации отрицательного воздействия неблагоприятных факторов учебного процесса и развития важных личностных качеств студентов – юристов необходимо четкое соблюдение программы профессионально прикладной физической подготовки студентов ВУЗа.

Одним из наиболее часто практикуемых и эффективных способов формирования необходимых юристу личностных качеств является физическое упражнение. Процесс физического воспитания необходимо выстраивать таким образом, чтобы сопряженно происходило развитие личностных и двигательных качеств у будущих юристов. Важным элементом развития личностных качеств в процессе занятий физической культурой является усвоение знаний в данной области, а также формирование соответствующих убеждений, привычек поведения, развития физических и психических профессионально значимых качеств [6, С. 133]. Значимость физических упражнений для развития личностных качеств человека на протяжении длительного периода времени исследуется во многих областях науки: философии, психологии, теории физической культуры. Так, Н. О. Лосский утверждает, что для развития личностных качеств в равной мере должны быть применены научные знания и физические упражнения [3, С. 75]. Большое количество отечественных и иностранных ученых в своих работах отмечают, что физическая культура располагает большим количеством возможностей, которые способствуют развитию познавательных процессов, совершенствованию навыков оперативного отбора, анализа информации и многому другому [5, С. 172].

В теории физической культуры связь физического и умственного воспитания находит свое отражение в работах Ж. К. Холодова. Подчеркивая существование неразрывной связи между физическим и умственным воспитанием, Холодов утверждает, что в процессе становления личности мышление и двигательные действия находятся в прямой зависимости [3, С. 73]. Достоверность этого утверждения доказывают несколько экспериментальных исследований. Одним из наиболее интересных является исследование А. М. Дутова, в котором доказывается развитие в процессе исследования физических упражнений объема, перераспределения и концентрации внимания [3, С. 75]. Специфической особенностью профессиональной деятельности юриста является его способность находить оптимальные решения в сложившейся ситуации и воплощать его в реальность, используя приобретенные им в ходе обучения знания и навыки. Из вышесказанного следует, что для улучшения профессиональной коммуникабельности студентов необходимо выявлять типичные конфликтные ситуации в деятельности юриста, определить причины их возникновения и репродуцировать их на занятиях физической культурой в ходе обучения в ВУЗе, с целью подготовки студентов к эффективной профессиональной деятельности [2, С. 173].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что выполнение физических упражнений дает возможность для совершенствования личности человека, развития профессиональных качеств, определяющих эффективность межличностного общения в коллективе и выработке способности находить правильное решение в каждой конкретной ситуации.

Список литературы

1. Мартыненко И. В. Влияние политики на спорт высших достижений / И.В.Мартыненко, С.К.Набиева // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р.Х.Аминова, А.А.Афанасьева, И.В.Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 132-135.
2. Мартыненко И.В. Нормы ГТО как способ оздоровления нации: история и современность / И.В.Мартыненко, Д.Р.Сабитова // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р.Х.Аминова, А.А.Афанасьева, И.В.Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 171-174.
3. Чергинцев В.П. Роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности юристов / В.П.Чергинцев // Сибирский юридический вестник, 2004. № 4. – С. 73-75.

4. Тарабрина М.Ю. Психофизиологическая оценка здоровья студентов – юристов / М.Ю.Тарабрина // Теория и практика физической культуры, 2015. № 6. – С. 156-159.
5. Здоровье студентов / Под ред. Н.А.Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
6. Комарова И.А. Медико-социальные проблемы адаптации студентов первого курса ЧелГУ / И.А.Комарова // Сб. тр. преподавателей и сотрудников ЧелГУ, 2003. – С.127–135.

Синегулова А.А., Захарова А.В.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский федеральный университет
icy91@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ АНАЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ У ЖЕНЩИН-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК

Аннотация. Цель исследования – оценить скоростно-силовую подготовленность женщин тяжелоатлетов и скорректировать индивидуальную подготовку спортсменок. В июне 2017 г. была обследована группа женщин (n=8) возраста от 18 до 32 лет, шесть из которых – спортсменки начальной специализации (три – без разряда и три, имеющих III взрослый разряд), 1 мастер спорта и 1 кандидат в мастера спорта. 3 спортсменки в весовой категории до 58 кг, 2 - в весовой категории до 63 кг и 3 – до 75 кг. Тестирование скоростно-силовых способностей осуществлялось с помощью Вингейт-теста на ручном и ножном велоэргометрах. Фиксировались следующие показатели: максимальная мощность (Вт) и время достижения максимальной мощности (с), и с учетом веса испытуемых рассчитывались относительные значения максимальной мощности (Вт/кг). Тестирование группы спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой, (n=8) показало, что средние значения МАМ ног по группе составили $533,25 \pm 85,5$ Вт, относительные значения $8,41 \pm 1,89$ Вт/кг (5,06–10,2 Вт/кг). Среднее значение МАМ рук по группе составили $282,62 \pm 60,9$ Вт, относительные значения МАМ рук $4,5 \pm 1,07$ Вт/кг (2,94–5,7 Вт/кг).

Ключевые слова: Вингейт-тест, максимальная алактатная мощность, тяжелая атлетика, женщины.

Sinegulova A.A., Zakharova A.V.
Russia, Ekaterinburg
Ural Federal University

PEAK POWER RESEARCH IN FEMALES WEIGHTLIFTERS

Annotation The purpose of the study was to assess the speed-strength preparedness of female weightlifters of the initial specialization and adjust the individual training program for athletes. A group of women aged 18-32 years, 3 female athletes in the weight category up to 58 kg, 3 female athletes up to 75 kg and 2 female athletes in the weight category up to 63 kg were examined. Six of them are athletes of initial specialization, 1 master of sports and 1 candidate for master of sports. During the test, the following indicators were recorded: peak power (PP, W), time to reach peak power in seconds, and relative PP (W / kg) was calculated. The testing of a group of athletes engaged in weightlifting (n = 8) in June 2017 showed that the average of the legs in the group was 533.25 ± 85.5 W, the relative values were 8.41 ± 1.89 W / kg. The maximum relative PP value was 10.2 W/kg, and the minimum PP value was 5.06 W / kg. The mean value of PP of arms in the group was 282.62 ± 60.9 W, the relative values were 4.5 ± 1.07 W / kg. The maximum value of PP in arms was 5.7; the minimum was 2.94.

Keywords. Wingate test, peak power, weightlifting, females.

Для спортсменов в тяжелой атлетике крайне важно развитие скоростно-силовых качеств. Давно установлена прямая зависимость между спортивными результатами в рывке и толчке и уровнем развития скоростных способностей [1] тяжелоатлетов. Это относится к скорости подъема штанги со старта, в различных фазах подъема штанги (фаза подрыва и подседах). Для достижения высоких результатов в тяжелой атлетике у спортсменов должны быть хорошо развиты мышцы – разгибатели туловища, верхних и нижних конечностей. В совокупности скорость и сила обеспечивают мощность. Следовательно, результаты исследований показателей анаэробной мощности рук

и ног могут быть критерием оценки специальной физической подготовленности тяжелоатлетов и использоваться для планирования тренировочного процесса.

Цель исследования – оценить скоростно-силовую подготовленность женщин тяжелоатлетов и скорректировать индивидуальную подготовку спортсменок.

Методы и организация исследования.

В июне 2017 г. в лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте» Уральского федерального университета была обследована группа женщин (n=8) возраста от 18 до 32 лет, шесть из которых – спортсменки начальной специализации (три – без разряда и три, имеющих III взрослый разряд), 1 мастер спорта и 1 кандидат в мастера спорта. 3 спортсменки в весовой категории до 58 кг, 2 - в весовой категории до 63 кг и 3 – до 75 кг. Для оценки скоростно-силовой подготовленности женщин-тяжелоатлетов использовали Вингейт-тест на вертикальном велоэргометре BIKE MED (TechnoGym, Italy) с программным обеспечением CardioMemory V1,0 SP3 и ручном велоэргометре TOP EXCITE 700 MD (TechnoGym, Италия). Испытуемые выполняли педалирование на велоэргометре с максимальной интенсивностью в течение 30 с. Программой велоэргометра до начала теста автоматически рассчитывалась сопротивляемость с учетом веса и возраста испытуемого. Во время тестирования фиксировались следующие показатели: максимальная мощность (Вт), время достижения максимальной мощности (с) и с учетом веса испытуемых рассчитывали относительное значение максимальной мощности (Вт/кг) ног и рук.

Для статистической обработки данных использовали программу Microsoft Office Excel 2007. Рассчитывали средние величины параметров и стандартное отклонение.

Результаты и их обсуждение.

Тестирование группы спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой, (n=8) показало, что средние значения максимальной алактатной мощности (МАМ) ног по группе составили $533,25 \pm 85,5$ Вт, относительные значения МАМ – $8,41 \pm 1,89$ Вт/кг. При этом, максимальное относительное значение МАМ составило 10,2 Вт/кг, а минимальное – 5,06 Вт/кг. Среднее значение МАМ рук по группе составили $282,62 \pm 60,9$ Вт, относительные значения МАМ $4,5 \pm 1,07$ Вт/кг. Максимальное значение МАМ рук – 5,7; минимальное – 2,94 Вт/кг. Для спортсменов в тяжелой атлетике очень важно проявить пиковую мощность в первые 3-5 секунд, поэтому особое внимание было уделено важному критерию оценки скоростно-силовых способностей [2] – времени достижения пика мощности. Среднее время достижения пика мощности в группе тяжелоатлетов составило $8,5 \pm 5,6$ секунд ногами и $8,1 \pm 4,3$ секунд и руками. Только у 25% тестируемых пиковая мощность, при тестировании ног, проявилась в первые 3 секунды. При тестировании рук уже 50 % вышли на пиковую мощность в первые 3 секунды. То есть, в тренировочном процессе надо уделять больше внимания скорости включения ног в работу, а именно выполнять упражнения для развития взрывной силы ног. Это такие упражнения как прыжки в длину и в высоту с места, рывок полуприседом, рывок с вися, подъем на грудь с вися, толчок от груди полуприседом [1]. Программное обеспечение CardioMemory V1,0 SP3 ножного велоэргометра позволяет сохранить графическое отображение динамики мощности в Вингейт-тесте (рис.1). График мощности (рис 1) принадлежит спортсменке, имеющей звание мастера спорта по тяжелой атлетике и позволяет оценить высокие силовые способности (МАМ=602 Вт, относительная МАМ – 10,2 Вт/кг) при медленной скорости включения мышц в работу (время достижения пиковой мощности составило 10 с).

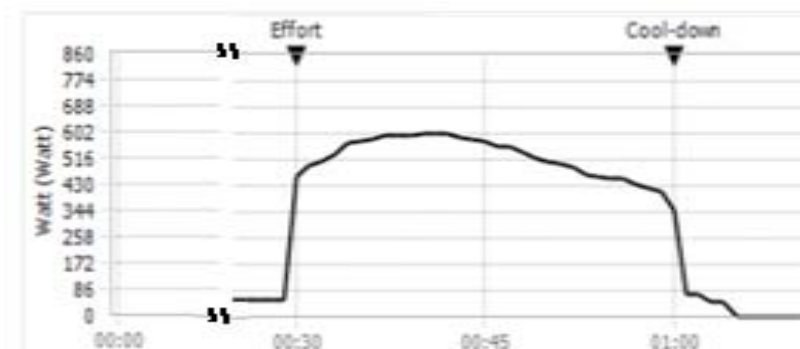


Рис. 1 - Графическое представление результатов Вингейт теста ног мастера спорта по тяжелой атлетике

Таким образом, диагностика составляющих скоростно-силовой подготовленности этих факторов и своевременная коррекция тренировочного процесса будет способствовать оптимальному

индивидуальному развитию каждой спортсменки и определять успешное выступление их на соревнованиях.

Выводы.

1. Вингейт-тест позволяет объективно оценить уровень развития анаэробной мощности женщин тяжелоатлетов, а именно максимальную алактатную мощность и время включения мышц в высокоинтенсивную работу.

2. В результате Вингейт-тестирования было выявлено, что средняя относительная МАМ ног женщин тяжелоатлетов составляет $-8,41 \pm 1,89$ Вт/кг. (максимальное значение МАМ - 10,2 Вт/кг, минимальное - 5,06 Вт/кг), относительные значения МАМ рук – $8,41 \pm 1,89$ Вт/кг. (максимальное значение МАМ рук – 5,7; минимальное – 2,94 Вт/кг).

Литература:

1. Захарова А.В. Контроль скоростно-силовых способностей футболистов на этапе начальной специализации / А.В. Захарова, А.Н. Бердникова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, № 4. – С. 64–74. DOI: 10.14529/hsm160307

2. Михайлюк М.П. – Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов. // Киев, Здоровье, 1977, 56 с.

Сирлибаев М.К., Темиртасов Д.К.
Республика Казахстан, г. Павлодар
Павлодарский государственный педагогический институт

**РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ
МОЛОДЕЖИ НЕЗАВИСИМОГО КАЗАХСТАНА**

Аннотация. В статье рассматриваются все виды национального спорта направленных на развитие у молодежи физических и духовных качеств.

Ключевые слова: национальные виды спорта, как байга, кыз-куу, аударыспак, казакша-курес, кокпар.

Sirlibaev M. K., Temirtasov D. K.
The Republic of Kazakhstan, Pavlodar
Pavlodar state pedagogical Institute

**THE ROLE OF NATIONAL SPORTS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT
OF YOUNG INDEPENDENT KAZAKHSTAN**

Annotation. The article considers all kinds of national sports aimed at developing youth physical and spiritual qualities.

Keywords: national sports as baiga, audaryspak, kazakhsha kures, kokpar.

В нашей Республике на основе огромных экономических, социальных и культурных преобразований за 26 лет Независимости физическая культура и спорт стали важным фактором всестороннего развития личности. Право казахстанской молодежи, всех граждан на систематические занятия физической культурой и спортом законодательно закреплено новой Конституцией Казахстана. Парламент Республики Казахстан принял постановление «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», в котором наряду с другими задачами, подчеркивается необходимость повышения уровня научных исследований по важнейшим направлениям развития физической культуры и спорта. Это постановление – новое подтверждение неустанной заботы правительства о здоровье и физическом развитии людей, о создании условий для дальнейшего развития всей казахстанской системы физического воспитания.

Физическая культура и спорт - продукт определенных исторических условий развития общества, совокупность исторически возникших результатов духовной деятельности людей. Огромный путь прошла физическая культура в Казахстане: от простейших физических упражнений и игр до современных олимпийских видов спорта. В условиях кочевого образа жизни основными формами физической культуры и главными средствами физического воспитания оставались конные виды спорта и игры, а среди детей – подвижные игры, отражающие в своем содержании опять-таки кочевой образ жизни. В современном Казахстане большую роль в совершенствовании духовности и ук-

реплении патриотизма играют национальные игры. Так, казакша-курес вошла в программу уже I Всеказахстанской спартакиады, состоявшейся в 1928 году. А такие популярные национальные виды спорта, как байга, кыз-куу, аударыспак, кокпар, вошедшие в программу XIII юбилейной Всеказахстанской спартакиады в 1970 году, стали объектом всеобщего внимания. Это говорит о высоком общем уровне развития национальных форм физической культуры в республике. Сегодня национальные казахские спортивные игры привлекают большое внимание за рубежом.

Начнем с наиболее популярного из них – казакша-курес. В 1938 году впервые в истории этого вида были введены весовые категории: легкий вес (до 65 кг), средний (до 76 кг) и тяжелый (от 76 кг и выше). В 1957 году казакша-курес имела уже восемь весовых категорий. Это было прогрессивным явлением, приблизившим его к современным классическим видам спортивной борьбы. Иначе говоря, казакша-курес стала иметь столько же весовых категорий, сколько имели к этому времени вольная и классическая борьба. Тем самым казакша-курес включил в свое содержание много интернациональных элементов[1]. Казакша-курес стала в настоящее время одним из перспективных видов спортивной борьбы. Следует заметить, что казакша-курес давно играет положительную роль в развитии классических видов спорта. Так, бывшие куресисты Ш.Сериков и Ж.Ушкempiров стали олимпийскими чемпионами по классической борьбе. Казакша-курес следует рассматривать не только с позиции сегодняшних спортивных требований. На него следует смотреть с перспективой на будущее. Как современный вид спорта, он может выйти за пределы Казахстана, и по нему можно будет проводить международные соревнования [2].

Скачки на лошадях являются одним из популярных национальных видов спорта. Различают: байгу – состязания на короткие дистанции (от 1200 м) и аламан-байгу – на длинные дистанции (до 50 км). Кокпар (борьба за козла) – самая популярная у казахов и других народов Средней Азии конноспортивная игра, которая имеет огромное количество вариантов. Сейчас она входит в программу различных народных торжеств и по ней проводятся официальные соревнования между лучшими джигитами государств Средней Азии и Казахстана. В начале 50-х годов в Казахстане отказались от проведения официальных соревнований по кокпару из-за того, что правила их не исключали несчастных случаев. Но популярность игры была настолько велика, что пришлось признать ее, проводить соревнования по усовершенствованным правилам.

Аудыспарак (борьба на лошадях) также является одним из популярных национальных видов спорта народов Средней Азии и Казахстана. В разных республиках она называется по-разному: огдарыш, агдариш и т.д. Основное правило – в конноспортивной борьбе сбросить соперника на землю[3]. Кумис-алу – один из национальных видов конного спорта, сущность которого заключается в том, чтобы достать монеты(призы) с земли на скаку. Кыз-куу (погоня за девушкой) – национальная спортивная игра на лошадях, где демонстрируется лихая скачка девушки и джигита. Сущность игры заключается в том, что на протяжении определенной дистанции джигит должен догнать девушку. Тогуз-кумалак (настольная спортивная игра). Это единственный вид, где фактически отсутствует двигательная деятельность. Естественно, игра популярна главным образом среди людей среднего и пожилого возраста. Как известно, в игре тогуз-кумалак используются сложение, вычитание, умножение и деление, то есть математические действия, которые необходимы для того, чтобы заранее предугадать ход игры, позицию. В свою очередь эти действия требуют создания гармонической позиции камней, которая является важнейшим принципом и определяет мастерство игрока.

Все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств: физической силы (казакша-курес), выносливости (аламан-байга), ловкости (кумис-алу), меткости (лучные состязания), развитие способности разума анализировать множество данных (тогуз-кумалак). Кроме того, многие виды национального спорта направлены на воспитание у молодежи воли к достижению цели, на единение с природой степей, культурой других народов[4]. И этот процесс является необходимым условием формирования нового человека, всестороннего развития личности, совершенствования образа жизни с использованием всех видов физического воспитания. Физическая культура и спорт, активно включаясь в данный процесс, выступают, таким образом, одними из важных факторов становления духовности нашего народа.

Список литературы:

1. Таникеев М. Т. От байги до олимпиады. Алматы, 2003.
2. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. Москва, 2000.
3. Гунер М. Казахский народный конный спорт (правила соревнований). Алматы, 1997.
4. Рахимкулов М. Казакша-курес. Алматы, 2007.

Скутин А.В., Крол Л.П.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Andrey.scutin@yandex.ru

НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ИЗЫСКАНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ МЕТОДИКЕ ГЕЛОТОТЕРАПИИ/СМЕХОТЕРАПИИ. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В СПОРТЕ

Резюме. В настоящей статье отражены некоторые практические приёмы использования отечественной российской методики – гелотерапии/смехотерапии. Упражнения рассмотрены в принятой последовательности классической отечественной гелотерапии/смехотерапии. Первым этапом являются дыхательные смехотехники, на втором этапе – смехомедитация, на третьем этапе – креативные и психодинамические психотехники, на четвёртом – рассказ смешных шуток, афоризмов, весёлых историй, частушек, анекдотов и прочее. Из отечественной методики гелотерапии были исключены сальные, скабрзные, пошлые шутки, смех саркастический и циничный, то есть там, где напрямую затрагиваются честь и достоинство личности. Была разработана практическая программа проведения гелотерапии/смехотерапии, составившая 10 дней, по 1 часу ежедневно, указана целесообразность проведения этапов.

Ключевые слова: гелотерапия/смехотерапия, дыхательные смехотехники, двигательные/динамические смехотехники, смехомедитация.

Skutin A.V., Krol L.P.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
Andrey.scutin@yandex.ru

SOME PRACTICAL SURVEYS IN THE DOMESTIC METHODOLOGY OF GELOTOTHERAPY / LAUGHTER THERAPY

Summary. This article reflects some practical methods of using the Russian method – gelototerapii / laughter therapy. Exercises are considered in the accepted sequence of classical domestic gelototerapii / laughter therapy. The first stage is breathing audiotronics, at the second stage – laughter, at the third stage – creative and psychodynamic psychotechnics, on the fourth – a story of funny jokes, aphorisms, funny stories, ditties, anecdotes and so on. From the domestic methodology of geloterapia, greasy, scabrous, vulgar jokes, laughter sarcastic and cynical, that is, where the honor and dignity of a person are directly affected, were excluded. A practical program for carrying out geloterapia / laughter therapy was developed, which lasted 10 days, 1 hour daily, and indicated the expediency of conducting the stages.

Key words: geloterapiya / laughter therapy, respiratory laughter, motor / dynamic laughter, laughter.

Актуальность исследования. Работа является фрагментом исследования, посвящённого эффектам гелотерапии в практике психических непсихотических расстройств у широкого круга населения.

Введение. Методика гелотерапия является запатентованной №2357764 (от 10.06.2009) – для взрослой популяции и №2579611 (от 10.03.2016) – для детской популяции, а также разрешённой к применению на территории Российской Федерации, она приобрела статус новой медицинской технологии [1, 2, 3]. Разрешение ФС №2010/303 выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (РОСЗДРАВНАДЗОР) от 20.08.2010. Отечественная методика гелотерапия/смехотерапия представляет собой физическую реабилитационную технику (новую велнес-технологию), включающую в себя активную дыхательную гимнастику (так как смех уже само по себе разумеющееся дыхательное упражнение, это I и IV этап), смехомедитацию (II этап). На третьем этапе проводится кинезитерапия (активные двигательные упражнения с креативным подтекстом, повышающие чувство радости в организме).

Цель исследования. Разработка практических сессий гелотерапии.

Материалы и методы исследования. Исследования, проведённые посредством гелотерапии проходили с 2001 по 2016 г. Выборку составил контингент взрослых – 535 человек, имевших непсихотические психические расстройства различного регистра. Из отечественной методики гело-

тотерапии были исключены сальные, скабрзные, пошлые шутки, смех саркастический и циничный, то есть там, где напрямую затрагиваются честь и достоинство личности. Как было доказано предыдущими исследованиями, данные категории смеха для слушателя не приносят лечебного воздействия, а, наоборот, подрывают психоэмоциональное здоровье, нарушают его стабильность. Была разработана практическая программа проведения гелототерапии/смехотерапии, составившая 10 дней, по 1 часу ежедневно.

Результаты исследования и обсуждение. В качестве примера разберём несколько упражнений одного из дней гелототерапии.

1 этап. Дыхательные смехотехники.

А) Освоение рефлекторного смеха.

Время проведения – 1-2 минуты. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Техника проведения.

Глубокий, интенсивный вдох. Короткий, одним толчком выдох со звуковым сопровождением: «ха!». Причём, упражнение может проводиться как индивидуально, так и совместно с группой.

Модификация I. Участники тренинга разного пола и возраста ходят по кругу, и, глядя в лица друг другу, выкрикивают: «Хо, хо, ха, ха!»

Экспериментальным путём доказано, что настроение в ходе проведения этого упражнения резко улучшится. Используются и другие варианты рефлекторного смеха.

После окончания упражнения необходимо замерить пульс, он должен вернуться к исходному. По мере тренированности – время восстановления должно сокращаться

2 этап. Смехомедитация.

Модификация I. Техника проведения.

Участники группы садятся в круг. Время проведения упражнения 5-7 минут. Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, поудобнее и закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши лёгкие. Ощутите, как с каждым вдохом в Ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... А теперь – ВСЕ улыбаются! Даже те, кому пока не весело. Надеваем улыбку на лицо! Дружнее, без отстающих! Разве бывает улыбка в линейку? Улыбка должна быть полукругом, уголки губ упрямо тянутся к ушам! Замечательно, все молодцы! Сейчас усложним задание. Пожалуйста, вспомните одну из юмористических ситуаций в вашей жизни. Вам весело, всем хорошо. У некоторых из вас появился смех или даже хохот. Пожалуйста, не сдерживайте свои положительные эмоции. Вы не видите окружающих, они не видят вас. Улыбаются все, исключения не принимаются! Дружнее! Замечательно, все просто молодцы! Улыбка становится шире и достаёт мочек ушей! Не верите? Правой рукой медленно ощупайте уголки губ. Дружно держим улыбку ещё в течение одной минуты. Время пошло... Молодцы, все справились с заданием!!! Представим теперь, как свежий, ласковый ветер ласкает лицо, шею, плечи. Он уносит остатки переживаний, забот и печалей... Вы чувствуете необычайную свежесть и бодрость. Обратите внимание на своё тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Чувствуете, как ваше тело налилось силой и энергией, не правда ли? А теперь пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть некоторое время с закрытыми.

3 этап. Психодинамические упражнения и упражнения направленные на развитие креативности.

1) Участники сидят по кругу.

Инструкция: «Начнём сегодняшний день так: встанем, (тренер встаёт, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Постарайтесь улыбнуться друг другу. Не страшно, если Вы с кем-то поздороваетесь дважды. Главное – никого не пропустить...» (Участие тренера в данном упражнении обязательно).

2) Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу, чтобы пересели те, у кого есть сёстры, и все, у кого есть сёстры, должны поменяться местами. Тот, кто при этом стоит в центре круга, постарается занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как ваше настроение сейчас?». Как правило, упражнение проходит динамично и весело.

3) Участники становятся в одну линию.

Инструкция: «Я буду считать, и на каждый счёт вы должны будете прыгнуть, повернувшись при этом на 90⁰ градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее». Как правило, упражнение проходит под общий смех, что в целом, заметно поднимает общий фон настроения группы.

4) Участники становятся в круг.

Инструкция: «Давайте встанем ближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмёмся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке у каждого из нас оказалась чья-то одна рука, при этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с Вами. Итак, давайте начнём. Раз, два, три». После того, как тренер убедится, что все руки соединены полярно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разжимая рук. Тренер также принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. В случае затруднения при выполнении задания в группе тренер должен сказать: «это задача решаемая, распутаться можно всегда».

5) Домашнее задание к упражнению «Улыбка волка».

Инструкция: «Утром в ванной улыбнитесь собственному отражению в зеркале. Представьте, что вы волк. Откройте пасть, оскальте зубы, высуньте язык, широко раскройте глаза и растопырьте пальцы с «выпущенными когтями». Издайте звериный рык, а затем расмейтесь. Закройте плотно рот и похихикайте с закрытым ртом. Завершите упражнение раскатистым смехом во весь голос».

4 этап. Смешные истории, веселые афоризмы, анекдоты, курьезные случаи из жизни, веселые загадки, «черный юмор», «путаница» и частушки.

В практике гелототерапии активно используются исторические анекдоты.

1) Однажды известный французский врач сказал Пабло Пикассо:

– Как знаток человеческой анатомии, я утверждаю, что люди на ваших картинах с врачебной точки зрения вызывают большое сомнение!

– Возможно, ответил Пикассо, – но я могу заверить, что они будут жить дольше, чем ваши пациенты.

2) После концерта одна восторженная дама обратилась к Паганини:

– Посоветуйте, маэстро, что я должна сделать, чтобы ваша божественная музыка всегда была со мной?

– Станьте скрипкой Страдивари, – ответил великий скрипач.

3) Когда в молодости Черчилль носил усы, одна знакомая дама сказала ему:

– Мне не нравятся ни ваша политика, ни ваши усы!

– Не беспокойтесь... Вас не коснётся ни то, ни другое! – лаконично ответил Черчилль.

4) Крылов страдал рожей, которая была у него на бедре. В один из летних дней он с трудом вышел прогуляться на Неву. В это время мимо проезжала карета с довольно таки бестактным товарищем, который увидев писателя громко, на всю улицу закричал – Ну что, рожа-то прошла?! «Проехала» – ответил Иван Андреевич.

Таким образом, установлена целесообразность волнообразного проведения этапов гелототерапии, где активная фаза – дыхательные смехотехники сменяется относительно пассивной – смехомедитацией. На третьем этапе вновь активные психотехники – креативные и психодинамические смехоупражнения, сменяются на четвёртом этапе относительно спокойными – рассказом смешных историй, афоризмов, шуток, анекдотов, частушек и прочее. На наш взгляд, методика психорегуляции может занять достойное место в спортивной практике.

Список литературы:

1. Скутин А. В. Примерный комплекс упражнений, используемых в отечественной методике гелототерапии / А.В. Скутин // Сибирский вестник психиатрии и наркологии – 2011. – №5. – С. 81–85.

2. Скутин А. В. Примерный комплекс гелототерапии/смехотерапии используемый в реабилитации физической и пограничной психической патологии : учеб.-метод. изд. / А.В. Скутин. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 65 с.

3. Скутин А. В. Гелототерапия/смехотерапия в практике пограничных психических расстройств (эффективность, динамика и прогноз) : монография / А.В. Скутин.– Челябинск : Уральская академия, 2012 . – 191 с.

Слабышева А.В., Полева А.С.
 Россия, г. Челябинск
 Уральский государственный университет физической культуры
 slabyshevaa@mail.ru, poleva-1998@mail.ru

ЛЕЧЕБНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ГЕРМАНИИ И РОССИИ

Аннотация: В статье речь идет о разновидностях лечебно- оздоровительного туризма, представлены программы оздоровительного туризма как в Германии, так и в России. А также даны описания различных курортов на территории Германии и России.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, курортология, курортно-санаторные учреждения, оздоровление и релаксация, бальнеотерапия, лечебные заведения, антистрессовые маршруты.

Sladysheva A.W., Poleva A.
 Chelyabinsk
 University of physical culture

HEALTH TOURISM IN GERMANY AND RUSSIA

Annotation: In this article we are talking about the different types of health tourism, the program of health tourism in Germany and in Russia. As well as descriptions of the various resorts in Germany and Russia.

Keywords: health tourism, balneology, Spa companies, Wellness and relaxation, balneotherapy, medical institutions, anti-stress routes.

Лечебно-оздоровительный туризм по важности можно назвать главным видом туризма, так как в его основе лежит забота о здоровье человека как главной ценности жизни. Лечебный туризм имеет давнюю богатую историю. В каждой стране он развивался с учетом наличия природных ресурсов, социально-экономических условий.

Оздоровительный туризм – самое массовое и популярное направление медицинского туризма, он существует с античных времен. Уже древние греки, чтобы поправить свое здоровье, отправлялись в святилище бога-врачевателя Асклепия в Эпидавре – там были гостиницы, бани, палестры (школы гимнастики). Развалины сооружений для лечения минеральными водами времен Римской империи сохранились в районах многих известных европейских курортов.

Менялись времена, но мотивация путешествий оставалась прежней. Целебные свойства природных факторов, как и раньше, привлекают больных в курортные местности. Потоки туристов с лечебными целями пока не так многочисленны, как масса желающих отдохнуть и развлечься, но они стремительно растут, расширяется их география. Курортология как основа оздоровительного туризма начала активно развиваться в Европе, начиная с XVII века. В XX веке в мире возникла целая курортная индустрия, охватывающая практически все страны и континенты. На базе традиционных климатических, бальнеологических, и грязевых курортов появились новые формы оздоровления – SPA, wellness, fitness. В список услуг, предоставляемых современными курортно-санаторными учреждениями, часто включаются check-up-программы. Наибольшее распространение и популярность получили курорты, предлагающие несколько лечебно-оздоровительных факторов, особенно SPA-курорты или SPA-отели. Последние могут находиться не только в курортных зонах, но и в крупных мегаполисах, и также предоставлять услуги по оздоровлению и релаксации.

На многих курортах задействованы wellness-программы (оздоровительные, антистрессовые, косметологические), которые подойдут и абсолютно здоровым людям. Неизменным спросом на морских курортах пользуются отели с центрами талассотерапии [2]. Лечебно-оздоровительный вид туризма в большей степени представлен известными на весь мир бальнеологическими курортами. **Бальнеотерапия** - это одна из наиболее популярных методик лечения и восстановления организма. В основе бальнеотерапии лежит использование обычной водопроводной воды с разнообразными добавками (эфирные масла, сухие водоросли, соли, привозные лечебные грязи, лекарственные препараты). В дополнение к водным процедурам на бальнеологических курортах предлагается большое количество специальных оздоровительных программ: массажи, гимнастики, обучение правильному питанию, аюрведа, йога.

Германия располагает несколькими курортными зонами с вековыми традициями, от островов Северного моря до Баварских Альп. Открытие курортов было связано с наличием минеральных источников. К географическому названию местности, где обнаруживались целебные источники, добавляли слова «Бад». Так появились Бад Киссинген, Бад Эмс, Бад Эльстер. В XVII и XIX вв. курорты с минеральными водами были превращены в места развлечений для членов королевской семьи и высших кругов. На территории Германии расположены более 300 курортов. Только в Баварии их около 50. Земля Баден-Вюртемберг со столицей в Штутгарте располагает более чем 60 курортами с минеральными источниками и микроклиматом. Самый известный курорт - Баден-Баден, расположенный в Шварцвальде («Черном Лесу»). Здесь около 2000 лет назад римляне открыли горячие термальные источники. В Баден-Бадене их 20. На этом курорте бывали Гоголь, Толстой, Тургенев, Нарышкин, Гончаров, Достоевский, Шиллер и многие другие знаменитые люди. Лечебные заведения Германии открыты не только для немцев, но и для граждан других стран, в частности России. Диагностика, различные виды операций, терапевтическое лечение, реабилитационные мероприятия - всё это и многое другое доступно российским гражданам уже сейчас. Для этого необходимо обратиться в визовый отдел посольства Германии для получения въездной визы. Виза будет выдана, если доказана цель пребывания в Германии. Убедительным доказательством, в частности, может быть справка от лечащего немецкого врача. Необходимы также доказательства того, что выезжающий человек в состоянии оплатить своё лечение и пребывание в Германии. Некоторые немецкие медицинские учреждения являются известными мировыми исследовательскими и лечебными центрами. Наряду с немецкими специалистами, в них работают и проводят исследования специалисты из других стран. Разумеется, иностранные граждане также могут пройти здесь курс лечения. Основные центры лечебно - оздоровительного туризма в Германии: Баден-Баден, Висбаден, Бальнеологический курорт Бад Райхенхаль, бальнеологический курорт Бад-Эльстер (Химниц). История развития оздоровительного туризма в России началась еще при Петре I. Именно по его приказу были предприняты работы эксплуатации минеральных вод в лечебных целях. Вскоре в Карелии был найден источник с "железной водой от всех болезней" и открыт первый официальный курорт близ Петрозаводска – Марциальные воды. Следом за ним появился второй курорт – Бадерские бани.

В России в XIX в. появляются бальнеологические курорты на Северном Кавказе. На бальнеологическом курорте в качестве главного лечебного фактора используются природные минеральные воды. Базируются они на самом большом в России бассейне минеральных вод – Кавказские Минеральные воды. Они рекомендуются для наружного (ванны) и внутреннего (питье, ингаляции и пр.) потребления. Минеральные воды помогают излечиться от многочисленных недугов. Среди пациентов, приезжающих на бальнеологические курорты, преобладают люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и др.[1]

Главной здравницей России с минеральными водами, лечебными грязями, является Кавказ и санатории Краснодарского края. Много лечебных санаториев находится и в различных регионах России:

Анапа – климатический и грязевой курорт; курорт Краснодарского края. Главным лечебным фактором является средиземноморский климат.

Аршан – бальнеологический курорт. Расположен в Бурятии.

Белокуриха – бальнеологический курорт в Алтайском крае.

Владивостокская курортная зона – климатические и грязевые. Побережье Амурского залива.

Геленджикская группа курортов – климатические курорты (Геленджик, Кабардинка). Побережье Черного моря.

Дарасун – бальнеологический курорт в Читинской области.

Ейск – климато-бальнео-грязевой курорт. Краснодарский край, побережье Азовского моря.

Кавказские минеральные воды – бальнеологические курорты (Пятигорск, Железнодорожск, Кисловодск, Ессентуки). Ставропольский край.

Калининградская группа курортов – климато-грязевые курорты (Светлогорск, Отрадное, Зеленогорск).

Кульдур – бальнеологический курорт (термальные минеральные воды), Хабаровский край.

Нальчик – климато-бальнео-грязевой курорт, расположен в Кабардино-Балкарии.

Начика – бальнеологический курорт (фитотерапия и термальные воды). Расположен на Камчатке.

Паратунка – бальнео-грязевой курорт на Камчатке.

Большие Сочи – климатические курорты (Адлер, Хоста, Дагомыс, Красная Поляна и др. – 145 км вдоль Черноморского побережья).

Теберда – горноклиматический курорт, расположенный в горах Кавказа, в Ставропольском крае.

Загадочная Карелия известна своими марциальными источниками, насыщенного железистыми соединениями, залежами габозерской грязи и шунгита – природного минерала, обогащенного углеродом. Минерально-водный раствор, образующийся в результате их соединения, обладает уникальными целебными качествами и представляет собой натуральный лекарственный препарат, изготовленной в лаборатории самой природы. Марциальные курорты Карелии предлагают курсы лечения и профилактики заболеваний дыхательной, мочеполовой и сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, а также специальные антистрессовые программы. В середине XIX в. в России формируются климатические курорты на Черноморском побережье Крыма и Кавказа: Сочи, Ялта и Евпатория. И сегодня этот вид туризма является популярным. Он охватывает множество регионов страны и предлагает различные формы лечения, основанные на климатических условиях местности и бальнеологических возможностях курортов. Санатории и курорты России предлагают профессиональное, эффективное лечение. Лечебно-оздоровительный туризм реализуется, как и всякие другие виды туризма – при поддержке туристских компаний. Так же, оздоровительный туризм можно реализовать самостоятельно при помощи гостиниц, турбаз, пансионатов, домов отдыха и других подобных учреждений, расположенных в подходящих для оздоровительного туризма местах. На сегодняшний день весьма большой выбор видов туризма для оздоровления и лечения. В России есть масса курортов, которые специализируются на лечении определенных болезней. Также есть особые антистрессовые маршруты, уготовленные специально для делового человека. Есть фитнес-туры, есть специальные туры для пенсионеров или маленьких детей, есть курорты, которые специализируются на лечении определенных заболеваний, а есть смешанные, обращенные на общее восстановление сил.

Таким образом, для развития оздоровительного туризма в России необходимо принять меры связанные с регулированием массового потока туристов (по типу длительности и интенсивности посещения), улучшением окружающей инфраструктуры (обустройство подходов и подъездов к объектам, мест стоянок транспорта, магазинов, кафе, ресторанов), предоставлением информационных услуг, организацией развлекательных мероприятий, планированием развития туризма, зонированием и соответствующим ограничением передвижения туристов на отдельных участках, четким определением туристских и экскурсионных схем и маршрутов, предусматриванием альтернативных маршрутов и объектов (вплоть до создания копий объектов, специально предназначенных для туристов или создания тематических парков) с расчетом оптимальной пропускной способности и нагрузок на объекты и территории, широким спектром платных услуг (сувениры, памятные сертификаты, медали и т.д.), созданием в целом благоприятной бизнес-среды вокруг или на территории объектов.

Список литературы:

1. Александрова А.Ю. Международный туризм // Учебник / А.Ю. Александрова - М.: Аспект Пресс, 2002. – 470 с.
2. Бабкин А.В. - Специальные виды туризма // Учебное пособие / А.В. Бабкин — Ростов-на-Дону: Советский спорт, 2008. — 117 с.

Соловьев Е.К., Соловьева М.В.
Россия, Челябинск
УралГУФК, ЮУрГГПУ
axe174@mail.ru, 1_MIDI@mail.ru

ДИНАМИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье кратко описана современная методика формирования навыков владения базовыми техническими приемами игры в баскетбол у студентов вузов физической культуры и представлено доказательство ее эффективности, на примере обучения техническому приему бросок со штрафной линии.

Ключевые слова: баскетбол, штрафной бросок, технический прием, компьютерная программа, методика обучения.

Soloviev E.K.
Russia, Chelyabinsk
USUPC
axe174@mail.ru
Solovyeva M.V.
South Ural State Pedagogical University
1_MIDI@mail.ru

DYNAMICS OF TEACHING THE TECHNIQUE OF EXECUTION OF A FREE THROW IN BASKETBALL AMONG STUDENTS OF A PHYSICAL CULTURE COLLEGE

Annotation: The article briefly describes the modern technique of forming the skills of mastering the basic technical methods of playing basketball in students of physical education institutions and presents proof of its effectiveness, on the example of training a technical method of taking a throw from a penalty line.

Key words: basketball, free throw, technical technique, computer program, teaching.

Введение. Современные тенденции баскетбола предъявляют к технической подготовка все большие требования, не только для профессиональных игроков, но и для спортсменов, использующих их в качестве отдыха от основного тренировочного процесса. Как следствие обучение тренеров не специализирующихся в игровых видах спорта, технике, так же необходимо постоянно развивать, как и обучение профессионалов. Одним из таких видов спорта является баскетбол. Зачастую в баскетбол играют спортсмены скоростно силовых видов спорта, в качестве отдыха от профессиональной деятельности, а так же для развития скоростных, силовых и координационных качеств. Наиболее благоприятный период для освоения основных умений и навыков - это процесс обучения в вузе физической культуры [2]. Получив базовый набор технических умений, выпускник может квалифицированно выполнять применять их в тренировочном процессе. Однако, согласно ранее проведенным исследованиям, существующая в вузе физической культуры система обучения технике баскетбола не выполняет данной функции [1, 3, 4]. Связано это в первую очередь с отсутствием эффективной методики обучения технике.

Цель исследования.

Экспериментально проверить методику обучения техническим приемам игры в баскетбол с применением компьютерной программы «Баскетбольный тренер XXI века», на примере «штрафного броска» у студентов вуза физической культуры, прошедших курс дисциплины «подвижные и спортивные игры (баскетбол)».

Результаты и их обсуждения.

На основе результатов предварительных исследований и теории о поэтапном обучении техническим действиям, нами была разработана экспериментальная методика обучения базовым техническим приемам игры в баскетбол, включающая в себя шесть взаимосвязанных этапов: создание представления о техническом элементе, изучение техники в упрощенном виде, углубленное изучение приема, целостное формирование, ситуационное изучение приема, закрепление в игре. Особенностью экспериментальной методики обучения базовым техническим приемам баскетбола студентов вуза физической культуры, являлось, возможность воспроизведения правильного исполнения технического элемента на экране ноутбука на любом этапе обучения. А первый этап обучения «создание представления о техническом приеме» проходил на лекционных занятиях с применением компьютерной обучающей программы. На самостоятельных занятиях, студенты экспериментальной группы так же занимались с программой «Баскетбольный тренер XXI века».

С целью апробации представленной методики на базе Уральского государственного университета физической культуры был организован формирующий педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие студенты второго курса обучения факультетов летних и зимних видов спорта. Были организованы две группы: экспериментальная, в количестве 80 человек и контрольная группа, в количестве 80 человек.

Процесс обучения дисциплине «подвижные и спортивные игры (баскетбол)» в экспериментальной группе строился на основе разработанной нами методики. Контрольная группа обучалась по традиционной методике, не предполагающей дополнительных изменений в процессе обучения.

До начала формирующего эксперимента контрольная и экспериментальная группы были вполне однородны, на что указывает проведенное до начала эксперимента анкетирование. Было

установлено, что студенты обеих групп обладают примерно одинаковым уровнем успеваемости по курсу дисциплины «подвижные и спортивные игры(баскетбол)» и одинаковым уровнем владения исследуемых нами специальных умений.

Уровень владения исследуемых нами умений в обеих группах оценивался с помощью одинаковых методов, по одним и тем же критериям путем экспертной оценки. Оценку осуществляли эксперты – заведующий кафедрой «теории и методики спортивных игр», и 4 педагога кафедры (все с опытом работы не менее 10 лет в области спортивных игр). Оценка производилась, в заранее подготовленных бланках.

Нами были выделены основные ошибки, совершаемые при выполнении броска с дистанции. Экспертами отмечались только систематические ошибки, повторяющиеся из раза в раз у каждого конкретного студента. Данные исследования приведены в таблице 1.

Испытуемые выполняют броски со средней дистанции с пяти указанных точек, всего – 10 бросков, по два броска с каждой точки. После каждого броска игрок самостоятельно подбирает мяч и с ведением перемещается на новую точку, фиксируется процент попаданий.

Таблица 1 – Технические ошибки при выполнении броска с дистанции в конце педагогического эксперимента в %

| Тип технической ошибки | Количество респондентов, допустивших ошибку (%) | |
|--|---|----|
| | КГ | ЭГ |
| Не правильное держание мяча (кисть) | 51 | 14 |
| Не правильное расположение второй руки на мяче в подготовительной фазе | 46 | 21 |
| Излишний наклон корпуса вперед/назад | 33 | 9 |
| Не правильная работа ног во время броска | 54 | 29 |
| Бросок выполняется толчком пальцев | 55 | 44 |
| Не бросковая рука после броска, резко опускается или бросок завершается двумя руками | 29 | 24 |
| Отсутствует сопровождающее движение бросковой руки | 59 | 21 |
| Асинхронная работа ног и рук | 61 | 35 |

Как и следовало ожидать, наиболее распространенные ошибки при броске у профессиональных спортсменов, оказались так же проблемными и у студентов вуза физической культуры. Такие частые ошибки в технике выполнения этого двигательного действия, бросок толчком пальцев и асинхронная работа ног и рук, количество ошибок составило 55 и 61 % соответственно у студентов контрольной группы. Однако эти же ошибки обучаемые экспериментальной группы совершили всего в 44 и 35 % случаев. Все остальные ошибки техники выполнения штрафного броска, у студентов экспериментальной группы, так же встречались значительно реже чем у студентов контрольной группы. Что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики. Полученные данные свидетельствуют о более значительном уменьшении числа ошибок у студентов вуза физической культуры обучающихся дисциплине «подвижные и спортивные игры (баскетбол)» экспериментальной группы, нежели в контрольной группе.

Выводы:

1) Экспериментальная методика обучения базовым техническим приемам баскетбола, включающая в себя шесть взаимосвязанных этапов: создание представления о техническом элементе, изучение техники в упрощенном виде, углубленное разучивание приема, целостное формирование, ситуационное изучение приема, закрепление в игре. Особенностью экспериментальной методики обучения базовым техническим приемам баскетбола студентов вуза физической культуры, являлось, возможность воспроизведения правильного исполнения технического элемента на экране ноутбука на любом этапе обучения.

2) Внедрение в образовательный процесс студентов второго курса экспериментальной методики обучения штрафному броску оказало достоверно более высокий результат, нежели традиционная методика. Об эффективности разработанной методики свидетельствуют полученные результаты:

Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский – М. : Академия, 2010. – 336 с.
2. Орехов, Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.

3. Слинкина Н.Е. Формирование у студентов вуза физической культуры умений по коррекции техники исполнения двигательных действий в волейболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Е. Слинкина ; УралГУФК. – Челябинск, 2009. – 25 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 450 с.

Солодовник Е.М.
Россия, г. Петрозаводск
Петрозаводский государственный университет
solodovnikem@gmail.com

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Аннотация: В 2016-2017 учебном году кафедра физической культуры ПетрГУ перешла на преподавание предмета физической культуры по элективным направлениям для первого курса.

Ключевые слова: Элективная дисциплина, баскетбол, программа, тестирование.

Solodovnik Catherine M.
Russia, Petrozavodsk
Petrozavodsk state University

THE STUDY OF PHYSICAL, TECHNICAL AND FUNCTIONAL TRAINING OF STUDENTS INVOLVED IN BASKETBALL (ELECTIVE COURSE)

Abstract: In the 2016-2017 academic year, the Department of physical culture PetrSU switched to teaching the subject of physical culture the elective areas for the first course.

Key words: Elective course, basketball, entertainment, testing

«Баскетбол – лучшая игра с мячом!»
Гомельский В.Я.

В ПетрГУ в 2016/2017 учебного году была введена организация учебных занятий по физической культуре с возможностью выбора студентом элективной дисциплины. Преподавателями кафедры физической культуры были опрошены студенты 1 курса (1218 человек). Студентам было предложено выбрать направления, по которым они хотели бы заниматься, а именно: баскетбол, волейбол, плавание, офп, футбол, аэробика и лёгкая атлетика. Направление баскетбол – выбрало 111 первокурсников. Из них 43–девушки, 68– юноши, футбол -58 юношей, силовая подготовка/тренажерный зал 71 – девушка, 141 – юноша, фитнес - 193 девушки, легкая атлетика – 22 девушки, 12- юношей, гиревой спорт - 32 – юноши, 10 – девушки, плавание - 81 девушка и 86 юношей, настольный теннис 11 человек, самбо – 29 юношей, офп – 31 юноша и 39 девушек. В СМГ записалось – 60 человек. [1] Для эффективной работы преподавателя важно знать начальный уровень готовности студентов в выбранном направлении, особенно это актуально для спортивных игр, где кроме общей и специальной физической подготовки важно иметь представление об уровне технической подготовленности студента. Для этого преподаватели кафедры провели ряд тестов, для исследования уровня физической подготовки, который включал в себя: прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; измерялась функциональная проба, и проводились два теста по технической подготовке: «Квадрат» и штрафной бросок. «Квадрат» - это тест на оценку перемещения разными способами. Суть этого теста следующая: чертится квадрат со стороной 5 м и ставится отметка (старт и финиш). Передвижение производится с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 м, затем приставной шаг левым боком 5 м, в защитной стойке 5 м и спиной вперед 5 м, заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении. Первый проведенный тест – Прыжок в длину с места (среди девушек).

Результаты, которые должны показать студенты электива в первом семестре следующие:

| Семестр | Прыжок в длину в места (см.) | | |
|---------|------------------------------|---------|---------|
| | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1 | 165-176 | 177-188 | 189 |

Проведя тест прыжок в длину с места среди девушек, были выявлены следующие результаты: удовлетворительно – 13 человек; хорошо – 7 человек; отлично – 4 человека; неудовлетворительно – 3 человека.

Второй тест, проведенный нами - Прыжок вверх с места (по В. М. Абалакову). Он предполагает, что учащийся располагается возле стены, и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметрового деления, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Результаты, которые должны показать студенты электива в первом семестре следующие:

| Семестр | Высота подскока (см.) | | |
|---------|-----------------------|--------|---------|
| | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1 | 37-40 | 41-44 | 45 |

После проведения теста, были выявлены следующие результаты среди девушек 1 курса: неудовлетворительно - 10 человек; удовлетворительно - 11 человек; хорошо - 8 человек; отлично - 1 человек.

Следующим измерялась функциональная проба. Функциональная проба – неотъемлемая часть комплексной методики врачебного контроля людей, занимающихся физической культурой и спортом. Применение таких проб необходимо для полной характеристики функционального состояния организма и занимающегося и его тренированности. Результаты функциональных проб оцениваются в сопоставление с другими данными врачебного контроля. Нередко неблагоприятные реакции на нагрузки при проведении функциональные пробы является наиболее ранним признаком ухудшения функционального состояния, связанного заболеваниями, ряд переутомления, перед тренированностью. (Сначала измеряли пульс в покое, потом 40 секунд бега, и опять измеряли пульс). Результаты переводятся в проценты по определенной формуле. Итог - 41-65% - неудовлетворительно; 21-40% - удовлетворительно; 20% и менее – хорошо.

Были выявлены следующие результаты: Удовлетворительно – 3 человека. Хорошо – 14 человек. На отлично справились – 13 человек. Результатов неудовлетворительно выявлено не было. Также, был проведен тест по технической подготовке: штрафной бросок. Штрафные броски подразумевают, что баскетболист выполняет 30 бросков подряд, при этом следуют 2 броска, партнер «подбирает» мяч и делает «пас» бросающему, а на третий бросок, баскетболист сам «подбирает» мяч и возвращается на штрафную линию. Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.

Нормы по техническим нормативам:

| Семестр | Количество попаданий штрафных бросков из 30 | | |
|---------|---|--------|---------|
| | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1 | 14-15 | 16-17 | 18 |

Данный тест вызвал наибольшие затруднения у студенток, отличных результатов не показал никто, большая часть не справлялась с этим нормативом. Были выявлены следующие результаты: неудовлетворительно – 12 человек; удовлетворительно – 10 человек; и оценку хорошо получили – 8 человек.

Второй тест по технической подготовке – «Квадрат» - это тест на оценку перемещения разными способами. Суть его в следующем: Чертится квадрат со стороной 5 м и ставится отметка (старт и финиш). Передвижение производится с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 м, затем приставной шаг левым боком 5 м, в защитной стойке 5 м и спиной вперед 5 м, заступает одной ногой за ограничительную линию и продельывает весь путь в обратном направлении.

Нормативы теста перемещения:

| Семестр | Передвижения 5 x 6 м.сек. | | |
|---------|---------------------------|-----------|---------|
| | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1 | 11.5-11.1 | 11.0-10.6 | 10.5 |

Результаты теста «Квадрат» показали следующее: неудовлетворительно – 2 человек; удовлетворительно – 6 человек; хорошо – 8 человек; отлично – 12 человек.

Результаты всех тестов сравнили с результатом этих же тестов с Бронзовыми призёрами ассоциации студенческого баскетбола сезона 2016 -2017 «Сборной по ПетрГУ-фарм» (второй баскетбольной команде ПетрГУ). Всего тест проходили 14 девушек. По результатам сборной, с тестами по физической подготовке девушек, справились.

В тесте Прыжок в длину, все девушки показали отличный результат. Тест Прыжок в высоту показал: удовлетворительно – 2 человека; хорошо – 4 человека; отлично – 8 человек.

Функциональная проба выявила, что большинство девушек – 10 человек – справились на «отлично». По технической подготовке результаты девушек в сборной получились выше, чем у девушек, занимающихся на элективе.

Тест на оценку перемещения «Квадрат» показал следующие результаты: удовлетворительно – 3 человека; хорошо – 6 человек; отлично – 5 человек.

Тест «Штрафной бросок» показал: удовлетворительно – 4 человека; хорошо – 1 человек;

- отлично – 4 человека.

Таким образом, девушки сборной показали результаты и по физической и по технической подготовке выше. Но мы только начали заниматься этим элективом и надеемся, что от семестра к семестру улучшим результаты.

По результатам тестов была сформирована символическая пятёрка девушек, которые уже в следующем году могут усилить ПетрГУ-фарм: Коробейникова Тоня (ИФ); Витюк Юлия (МедИН); Плавинская Александра (АТФ); Егорова Анна (ИПП); Багирова Айтан (ИФ).[4]

Также, кроме девушек были протестированы и юноши. Проведенные тесты среди юношей, к сожалению, не было возможности сравнить с результатами тестов сборной юношей ПетрГУ. Поэтому ниже приведены только результаты.

По результатам исследования, юноши, выбравшие элективную дисциплину баскетбол, более физически подготовлены. Были достигнуты неплохие результаты.

Тесты по физической подготовке показали:

– Прыжок в длину: удовлетворительно – 2 человека; хорошо – 35 человек; отлично – 10 человек.

– Прыжок высоту: удовлетворительно – 4 человека, хорошо – 22 человека, отлично – 1 человек.

Функциональная проба: удовлетворительно – 1 человек, хорошо – 31 человек, отлично – 15 человек.

Тест по технической подготовке показал, что юношам, также как и девушкам электива, есть над чем работать. «Штрафной бросок»: неудовлетворительно – 3 человека, удовлетворительно – 30 человек, хорошо – 10 человек, отлично – 1 человек.

«Квадрат»: неудовлетворительно – 1 человек; удовлетворительно – 21 человек; хорошо – 23 человека; отлично – 2 человека.

На данный момент в состав сборной ПетрГУ юношей вошел Макович Вадим ФТИ.

В завершении исследования студентам задавались вопросы, с целью узнать, понравились ли им занятия в элективе и останутся ли они заниматься баскетболом далее, или перейдут на другой электив. Вопросы были следующие: Какие занятия по физкультуре Вам показались более интересными в 1 семестре (ОФП) или во 2-ом (занятия по выбору)?

Опрошенные студенты ответили, что во 2-ом семестре занятия по выбору наиболее интересные, поскольку каждый студент может заниматься тем, что ему больше нравится. Так же, были и пожелания - в 1 семестре необходимо отметить силовые упражнения. На вопрос: « В следующем семестре Вы продолжите занятия в этом же элективе или хотите поменять направление?» - Из 88 человек, электив не посещают 13, и поэтому можно сделать вывод, что скорее всего студенты перейдут на другой электив. Остальные проявили желание остаться и продолжить заниматься. В конце опроса, студенты оставили пожелания преподавателям на следующий семестр: необходимо увеличить продолжительность тренировок и добавить упражнения на физическое развитие, а так же проводить более жёсткие интенсивные тренировки и игровые занятия.

Список литературы:

1. Кремнева В.Н., Сорокина К.А./Отношение студентов ПетрГУ к переходу на организацию физического воспитания по элективным направлениям/Матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Туризм и образование: исследование и проекты».- Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2017.

2. Плахова Л.В. Тестирование средствами баскетбола//Физическая культура в школе. –2000-7с.

3. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы. /Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.

4. Солодовник Е. М. /Готовность студентов 1 курса к элективной дисциплине «баскетбол» /Матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Туризм и образование: исследование и проекты».- Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2017.

Субботин В.Я.
Россия, г. Тюмень
Тюменский индустриальный университет
odragic@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье описана концепция здоровья как средство повышения качества образования и воспитания. Отмечена задача педагогов: создание у студентов мотивации к достижению высоких результатов в учебе, спорте, воспитанию нравственных качеств и поддержанию здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, молодежь, здоровье, студенты, учебные занятия, тренировка, спортивные соревнования, морально-волевые и психофизические качества.

Subbotin V.Y.
Russia, Tyumen
Tyumen industrial University
odragic@mail.ru

THE VALUE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS OF OIL AND GAS SPECIALTY

Abstract: the article describes the concept of health as a means of improving the quality of education and training. Marked by teachers: the creation of students motivation to achieve high results in study, sport, education of moral qualities and maintain a healthy lifestyle.

Key words: physical culture and sport, youth, health, students, educational classes, exercise, sports, moral and psychophysical qualities.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 года объявлена обязательной дисциплиной. Физическая культура как дисциплина выполняет множество функций: от физиологических до культурных и социально-психологических. Важность результативности данной отрасли в современном обществе подвергается негативному изменению - неактивность и нежелание стремится познать себя и мир с помощью определенных развиваемых ценностей ориентаций. Этой проблеме необходимо уделить большое значение, поскольку главной целью является формирование физической культуры личности и создание предпосылок для дальнейшей плодотворности.

Среди приоритетов молодежной политики России в настоящее время важное время занимает развитие массовой физической культуры и спорта и формирование здорового образа жизни молодежи [1-4]. Поэтому весьма актуально исследования в области «Физической культуры» в стенах вуза, а также переход к концепции здоровья как к средству повышения качества образования и воспитания. Физическая культура объективно является сферой массовой активности и служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. На учебных занятиях, тренировках и спортивных соревнованиях у студентов под влиянием преподавателей, коллектива тренеров и определенных условий формируются необходимые морально-волевые и психофизические качества. Поэтому задача педагогов - способствовать созданию у студентов мотивации к достижению высоких результатов в учебе, спорте, воспитанию нравственных качеств и поддержанию здорового образа жизни. Регулярность выполнения упражнений – одна из составляющих самосовершенствования. Физически развитый студент – это, в первую очередь, общественно активный человек. Студент должен самостоятельно осознать важность и необходимость получения физического воспитания и понимать связь между этим воспитанием и дальнейшей трудовой деятельностью. Именно единство

содержания, формы, средств и методов образования должны стимулировать физическое и духовное развитие будущего специалиста.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она выступает одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психологического состояния подготовки и сдачи студентов в процессе нормативов «Всероссийского комплекса ГТО».

Целью данной работы является определение роли физической культуры в последующей профессиональной деятельности студента.

Были поставлены следующие задачи:

- выявление места физической культуры и спорта в системе приоритетов и ценностей целевой аудитории;

- определение главных проблем, мешающих понять роль данной дисциплины в будущей жизни;

- выделение рекомендаций по решению проблем.

Нами был проведен опрос студентов 2-го и 3-го курсов нефтяных специальностей более 400 человек. Целевая аудитория была выбрана из студентов, причастных к спорту и не занимающихся физической культурой. В анонимной анкете студентам предлагалось ответить на вопросы: 1) как вы относитесь к физической культуре и спорту, 2) какое место она занимает в вашей жизни, 3) какую роль играет физическая культура в вашей жизни, 4) как часто и по чьей воле вы занимаетесь активной деятельностью, 5) что мешает вам регулярно заниматься физической культурой и спортом?

По результатам анкетирования было выявлено, что у 64,8% студентов физическая культура занимает посредственное, не самое главное место в жизни; 7,4% не считает физическую культуру необходимой; а 10,4% отводят физической культуре главное место в своей жизни. 9,4 % отметили, что регулярно занятием любимыми видами спорта (теннис, плавание, настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол) не позволяет финансовая возможность. Если говорить о роли физической культуры, то просматривается тенденция, что студенты представляют роль физической культуры только в укреплении здоровья - 72,6%. Другая категория студентов отдаст предпочтение физической культуре и спорту, как средство занятием свободным временем – 22,6%. И только небольшое количество студентов 2,6% считает, что занятие в будущем сыграет главенствующую роль в их профессиональном росте. По результатам данного исследования можно утверждать, что большинству студентов нужны не качественные знания, а всего лишь диплом. Во время изучения дисциплины «Физическая культура», студенты ориентируются на получение зачета. А вот другие аспекты данной области их не интересуют. Печальным является то факт, что самостоятельное желание заниматься спортом присутствует менее чем у половины опрошенных студентов. Недостаток свободного времени – вот главная причина. Однако лень и неразвитое физическое воспитание направляет молодых людей на такой образ жизни.

По данному опросу можно сделать вывод, что спорт и физическая культура в системе ценностей студента находится не на самом главном и достойном месте. Молодые люди не могут наблюдать перспективы их развития посредством изучаемой дисциплины. Физические упражнения способствуют формированию таких качеств, как добросовестное отношение к учебе, чувство ответственности и долга, коллективизм, готовность прийти на помощь к товарищам, гуманность, честность, воля к победе, непримиримость к несправедливости и лжи, стрессоустойчивость. При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все составляющие психики человека (мышление, память, внимание, воля, эмоции) и направляются на выполнение поставленной цели. Отсюда следует и повышение работоспособности и активности, улучшение профессиональных двигательных навыков и трудовой дисциплины, а также лучшее использование рабочего времени.

Занятия физической культурой и спортом обеспечивают повышение общей культуры, широкое оздоровление, снижение заболеваемости, увеличение продолжительности жизни, роста интеллектуально-психического потенциала и интенсификации процесса подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы.

1. Коваленко, А. Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

2. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

3. Орехов Е.Ф. Состояние здоровья студентов-спортсменов и модернизация подготовки кадров для отрасли физической культуры и спорта / Е.Ф. Орехов, О.И. Коломиец, Е.В. Быков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 83-88.

4. Субботин В.Я. К вопросу изучения отношения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом / В.Я. Субботин // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: Матер. Всерос. науч.-метод. конф. – 2015. – С. 130-133.

Тарасевич И.В.

Россия, Екатеринбург

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры
tfk-ural@mail.ru

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В статье проанализированы социально-психологические основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте содействия повышения их качества жизни. Определены условия и последовательность формирования физической активности студентов в структуре педагогического процесса высших учебных заведений. Обоснованы возможности реализации в практике высшей школы современных педагогических технологий повышения качества жизни студентов. Рассмотрены ценностные ориентиры студенческой молодежи в процессе их физического воспитания.

Ключевые слова: Студенты, физическое воспитание, высшее учебное заведение.

Tarasevich I.V.

Russia, Ekaterinburg

Ekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO "Ural State University of Physical Culture
tfk-ural@mail.ru

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. The article analyzes the socio-psychological foundations of the physical activity of students in the aspect of promoting their quality of life. Conditions and sequence of formation of physical activity of students in the structure of pedagogical process of higher educational institutions are determined. The feasibility of implementing modern pedagogical technologies to improve the quality of life of students is grounded in the practice of higher education. The considered value orientations of student youth in the process of their physical education.

Keywords: Students, physical education, higher education institution.

Как известно, студенчество считается социально активной группой общества. И от ее моральных и профессионально-деловых качеств в немалой степени будет зависеть уровень общественного прогресса. Важное значение физического воспитания в вузах объясняется рядом существенных обстоятельств. Овладение профессиональными знаниями в условиях постоянного роста объема информации и связанной с этим интенсификации учебного труда требует от студента рационального расходования свободного времени для снятия умственного утомления и укрепления здоровья. Без физического воспитания, повышающего общую работоспособность, полноценное усвоение учебной программы вуза представляется затруднительным. И здесь физическое воспитание выступает как серьезный фактор, оптимизирующий умственную активность студентов. Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физи-

ческое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу [1-6].

В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (преподавателя физической культуры), место и функции воспитываемых (студентов), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека. Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности. В сфере физической культуры и ее видов складываются своеобразные формы общения студентов, включенный в педагогический процесс. Следует учитывать и тот факт, что каждый из деятельностных компонентов физической культуры (физическая рекреация, физическое воспитание, спорт, лечебная физическая культура) способствует формированию одновременно ценностей физической культуры и ценностей в системе общей культуры; создает собственные культурные ценности; способствует формированию ценностей различных структурных элементов физической культуры. На личностном уровне ценности физической культуры определяются знаниями студента в области физического совершенствования, двигательных умений и навыков, способностью к самоорганизации здорового образа и стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентациями на занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил студенческой молодежи и не только, фундамент их рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида многообразной человеческой деятельности. К духовным ценностям физической культуры личности можно отнести совокупность специальных знаний в области физического развития, идеалы физического совершенства, к которым стремится каждый конкретный человек, представление о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспектив развития и т.д. Духовные ценности физической культуры личности выступают как способ реализации социальной программы всестороннего воспитания студентов и как способ практического выполнения двигательных приемов и действий в процессе жизнедеятельности.

Таким образом, физическая культура с ее огромным ценностным потенциалом обладает большими возможностями в управлении воспитанием студентов, формировании общей культуры и развитии у них социально значимых качеств. При этом, ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие - познавательную, третьи - поведенческую активность.

Список литературы

1. Бурачевский Л.И. Студентам о здоровом образе жизни / Л.И. Бурачевский. - М. : МАИ, 2003 - 35 с.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Пособие для студ. вузов / В.И. Ильинич - М. : Аспект-пресс, 1999. - 123 с.

3. Коваленко, А. Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры / Л.И. Лубышева - 1997. - № 6. - С. 21-22.

5. Орехов Е.Ф. Состояние здоровья студентов-спортсменов и модернизация подготовки кадров для отрасли физической культуры и спорта / Е.Ф. Орехов, О.И. Коломиец, Е.В. Быков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 83-88.

6. Усков Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния / Г.В. Усков, Е.В. Быков, А.В. Чипышев, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры, 2003. – №6. – С. 17.

Темиргалиева С.Е., РГКП «Павлодарский государственный университет им. С.Торайгырова»
Айгужинова Г.З., РГКП «Павлодарский государственный педагогический институт»
Республика Казахстан, Павлодар
gulmira_aiguzhinova.mail.ru

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Аннотация. Физическое воспитание, социальная система и система физического воспитания как социального явления, основные закономерности ее становления и развития, а также необходимость знать о структуре требований к образованию и подготовке кадров, необходимых для обеспечения физического воспитания подрастающего поколения. Физическое воспитание не только в школьных уроках физкультуры, внешкольных и после школы санитарного просвещения в период, принимая во внимание тот факт, что существующая система мер, в том числе укрепление здоровья молодых людей в системе физического воспитания в отдельных биологических и психологических потребностей всестороннего развития по активному позиционирование канонов и развитие хороших отношений. Такая важная научная методология и играют ключевую роль в качестве академической дисциплины, физического воспитания.

Temirgaliev Samal Ermagambetova, Republic of Kazakhstan, Pavlodar
"Pavlodar state University. S. Toraigyrov"
Aiguzhinova Gulmira Zeinullina, Republic of Kazakhstan, Pavlodar
"Pavlodar state pedagogical Institute"
gulmira_aiguzhinova.mail.ru

THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL PROCESSES IN PHYSICAL EDUCATION

Physical education, social system and the system of physical education as a social phenomenon, the basic laws of its formation and development, and the need to know the structure of the requirements for the education and training necessary to ensure the physical education of the younger generation.

The national leader Nursultan Nazarbayev in his annual address to the nation: "Promptly live in a developing environment, a perfect knowledge of the state language, history along the formation of national culture, the formation of a creative personality development," he said. Physical education, social system and the system of physical education as a social phenomenon, the basic laws of its formation and development, and the need to know the structure of the requirements for the education and training necessary to ensure the physical education of the younger generation. Physical education not only in school physical education classes, after-school and after-school health education in the period, taking into account the fact that the current system of measures, including the strengthening of health of young people in the system of physical education in the individual biological and psychological comprehensive development needs to actively the positioning of the canons and the development of good relations. This important scientific methodology and play a key role as an academic discipline, physical education.

Training future teachers in the direction of the field is directly related to the higher education system. Currently, the development of educational programs has changed direction in the secondary schools. However, all of these schools should not be taken into account when they read their knowledge skills and abili-

ties, the conditions for the provision of educational standards. It provides information about the level of preparation for the execution of movements, physical exercise. However, the base model has these programs, so that each teacher can make changes and additions to the local conditions and traditions. A creative approach to solving problems of physical education, a change in the living conditions of innovative processes and innovative directions timely knowledge and experience in the implementation of the objectives of physical education in the critical importance of the expertise of well-being and culture of fitness. Education of cognitive processes in the body plays an important role in the development of psychological and physical development of teenagers. With the help of physical culture of the students formed the emotional and voluntary sphere. Gesture as a basis for improving the mental health, mental processes (vision, hearing, touch, concept of muscle movement, perception, imagination, thinking, concentration), psychomotor reaction - a gesture control accuracy, speed, a key factor in maintaining the confidence motion through control loops in conjunction with physical culture, in different sports growing sensation, perception, features and patterns.

The proper development of the body, the disciplines of the agreement, the consolidation of the health affects of adverse environmental conditions. Good health and human actions the company is an important key to success. We should be interested in having to provide health care to care. We should provide care during physical education at sports clubs, lessons and outside school hours. Natural movement types to run, jump, swim, throw, skiing, skating, cycling, acrobatics necessary life skill, and generates business-like. Twist the help of young people of different body exercise that develops. Therefore, the ability of human readers as strength, speed, endurance, motor aptitudes makes richer experience, coordinated movement of the body.

Physical education takes place especially in the industry rate, personal hygiene, physical training culture, psychology of physical culture, tourism, sport. Physical culture is the main routine, ie, work, holiday, snack, үккү, to merge properly requires leisure rhythms. The daily routine of the proper development of the construction of the mind and body that the beneficial use of children, helping to keep health. Obligated not to break the daily routine. That's OK - rest, food, personal hygiene, important and useful moments of the day and night, to use the content. In high school physical education teacher manages, head, class tutor. For the implementation of physical education in school and extracurricular sports bases institutions, we should remember the following requirements: • education of students of high moral qualities. • promoting human health, increase efficiency. • development of students' ability to do sports, constantly and quickly.

- Development of basic motor qualities.

Exercise - it's action, consciously engine and executed actions. Physical exercises develop the muscular system, respiratory and circulatory. Gymnastics. Activities: main and sanitary gymnastics, sports, gymnastics, acrobatics, gymnastics, industrial gymnastics and physiotherapy. The game brings the rate of students, psychological stamina, endurance. Tourism - group methods, to overcome the difficulties encountered in adverse working conditions and educates in the spirit of patriotism. Sport - to improve the health of students, physical strength, motor skills and moral and volitional qualities, physical education, developing manuals. One of the important means of physical education - natural factors: the sun, air, bathing, showering. Very effective use of health factors, the nature of the bodies of children at work. One of the important tasks of physical education - it is the adults, children and physical mobilization. Responsibilities of Physical Education: - Promote health and body hardening, proper growth and maturation of the body, increase the impact of health;

- Development and improvement of motor skills and abilities;
- Introduction to the new types of knowledge of theoretical and link its actions;
- Psihologiyaolyk quality eriktilikke class resistance, tertiilikke, unity, friendship and friendly feelings, culture, behavior, education conscious attitude to skills and koramdsch in the property;- Regular exercise, education and formation o'detterdi incentives;
- Instilling hygienic habits, message hygiene knowledge of exercise and culture.

Morning warm-up exercises discipline and psychological adaptation of pupils, fosters self-confidence and active.

Ivanov Porfiriy - time walked nearly half a century. Its simple method is called - "Baby" or "Ivanov system." His instructions:

- To feel better in a day 2 times a dip in the natural water .If going to wash with hot water , then wash up at the end of the Cold;
- Before bathing or during bathing walk barefoot on the ground .;
- Do not drink vodka and do not smoke cigarettes;
- Try spend days without water, without food, or at least 1 time per week;

- Love the environment. Do not pollute. It's your health;
 - If you want to be healthy, welcomes all
 - Get rid of bad habits;
 - Help for people in care, especially in the modern world. He will be your friend;
 - On Sunday go out on nature barefoot, breathe a bit, think;
 - Do not think about illness, death. This is your victory;• realize their dreams;
- The role of this principle in the spiritual cleansing and healthy life in the great student.

Future society - students, youth, education, the role of collective national games at physical training lessons. In the course of training and physical training, you can use the Kazakh national games that help develop unity. Affect sports competitions, for mental, mental states during competition, training, before the competition, after the event, change in mental and emotional excitement, arising under the influence of these events during physical activity.

Mental processes (vision, hearing, head., Muscle action, concepts, reception, imagination, thinking, attention), psychomotor reactions of interaction in the management of the accuracy, regularity and reliability of the storage is transmitted through physical training. In various sports, sensation, perception, developing their special features and patterns.

One of the physical and mental qualities of the athlete. Development of endurance, strength, speed of development of the basic physical properties are transmitted through physical training. Tactical training linked to the development of mental functions. Also through physical culture transmitted perceptual quality (review range length and quick perception of changing the depth of the adoption of the space at the speed and accuracy of movement), mental (operating speed of thinking, precision measurement of hearing) psychotropic, coordination, precision, gesture speed and factors affecting on effectiveness. Games chief psychological factor allows you to use tactical actions sportmen. Quick thinking, types of control strategies and reflection and decision-making mechanisms in problematic situations is one of the physical and psychological qualities in physical education. Development of movement sequences. In particular: the students who are preparing for the formation of positive motivation to learn; knowledge of the interaction of motion; the formation of complete concepts about movement in different sports. Thus, teaching the movement is to obtain knowledge, the formation of movements and flexibility training to appropriate body qualities.

Analysis includes - the goal of general and special (specific) objectives, methods and principles, conducted in the field of training, orientation, theoretical and practical content of the material in the secondary schools in the educational process, the department of education and sports organizations.

At the beginning of the path-sportmen student chosen path consists of the content in the field of education and in the period of schooling. The use of non-traditional physical education classes to improve teaching of physical education of students in the process of technology development; Moral education of students in physical education classes, physical education through individual physiological changes: the formation of self-regulation; improving physical education through interdisciplinary research; development of spiritual values through physical abilities; developing skills of individual physiological relaxation; the gradual development of mental abilities and physical education, etc. can be achieved.

References:

1. GV Psychology Ilyin EP M-1983.
2. Psychology Melnikov VM M-1987.
3. Methodology psychognosis in sports. Narushek VP: M-1984-1990 g.
4. Case studies on the psychology of the M-1977.
5. Psychology FV Life M-1979.

Унжаков Я.О,
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Sokol777-555@yandex.ru

ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОДУКТОВ ЛИПОПЕРОКСИДАЦИИ У ДЕВУШЕК-ЛЕГКОАТЛЕТОВ 18-22 ЛЕТ В ПЕРИОД ВЫСОКОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Аннотация. Цель. Выявление соотношения продуктов перекисного окисления липидов у легкоатлетов-спринтеров. **Материалы и методы.** Особенности перекисного окисления липидов вы-

являлись у девушек легкоатлетов 18-22 лет, специализирующихся в спринте, имеющих спортивную квалификацию кандидата мастера спорта. **Результаты.** У девушек легкоатлетов спринтеров содержание продуктов ПОЛ в слюне было различным в зависимости от соревновательного сезона. Изменение показателей индуцированного ПОЛ у девушек легкоатлетов зависело от сезона подготовки. В частности, антиокислительная активность в летний соревновательный период была выше.

Ключевые слова: перекисное окисление липидов, первичные и вторичные продукты ПОЛ, индуцированное перекисное окисление липидов, легкоатлеты-спринтеры.

Unzhakov Ya. O,
Russia, Chelyabinsk
Ural University of physical culture

CHANGE IN THE CONTENT OF PRODUCTS OF LIPID PEROXIDATION IN FEMALE ATHLETES 18-22 YEARS OLD IN THE PERIOD OF HIGH TRAINING

Abstract. Purpose. Identification of the correlation of products of lipid peroxidation in athletes-sprinters. Materials and methods. Features of lipid peroxidation were detected in girls athletes 18-22 years, specializing in the sprint, having the sports qualification of the candidate master of sport. Results. In the girls track and field athletes sprinters the content of LPO products in the saliva was different depending on the competitive season. The change in performance induced lipid peroxidation in girls athletes depended on the season of preparation. In particular, the antioxidant activity during the summer competition period was higher.

Key words: lipid peroxidation, the primary and secondary peroxidation products, induced lipid peroxidation, athletes-sprinters.

Различные исследования показывают, что напряженная физическая деятельность, протекающая в условиях неравномерного снабжения организма кислородом и выполняемая при предельной мобилизации всех систем организма, сопровождается существенной активацией свободно-радикального окисления вообще, и перекисного окисления липидов в частности (ПОЛ) [3, 9]. В настоящее время известно, что интенсивные физические нагрузки сопровождаются усилением продукции липопероксидации, которая может вызвать значительные негативные изменения в работе различных органов и систем и тем самым нивелировать положительное влияние физической активности на состояние здоровья [1, 6, 9]. Усиление образования продуктов ПОЛ в организме при мышечной нагрузке может свидетельствовать о снижении антиоксидантной активности (АОА) [7, 8, 10, 11].

К возможным причинам накопления свободных радикалов кислорода в организме спортсменов относятся: стресс, вызываемый чрезмерными физическими нагрузками и психоэмоциональным напряжением; воспалительные реакции, частота которых неуклонно возрастает у квалифицированных спортсменов по мере приближения соревновательного периода вследствие развития постнагрузочного иммунодефицита или иммуносупрессии; гипоксия нагрузки и эпизоды гипероксии, связанные с повышенным потреблением кислорода тканями организма с целью устранения, так называемого кислородного долга [2].

Цель исследования. Исследовать соотношение продуктов свободнорадикального окисления липидов у девушек-легкоатлетов 18-22 лет в течение периода высокой тренированности между соревновательными сезонами.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали девушки легкоатлеты 18-22 лет, специализирующиеся в спринте, имеющие спортивную квалификацию кандидата мастера спорта. Обследования проводились в течение годового цикла подготовки. Определение продуктов ПОЛ в гептан-изопропанольных экстрактах слюны производилось спектрофотометрическим методом по И. А. Волчегорскому с соавт. (1989, 2000) [2]. Результаты рассчитывались в виде индексов окисления – E232/E220 и E278/E220, которые отражают относительный уровень первичных (диеновые конъюгаты) и вторичных (кетодиены и сопряженные триены) продуктов ПОЛ соответственно. Содержание конечных продуктов перекисного окисления липидов определялось спектрофотометрическим методом по Е. И. Львовской с соавт. (1991) [4]. Определение интенсивности индуцированного ПОЛ проводили по Е. И. Львовской (1998) [5, 6].

Результаты исследования.

При сопоставлении показателей ПОЛ в группе девушек легкоатлетов–спринтеров в зимнем и летнем соревновательных периодах было выявлено снижение содержания ПГРП и небольшой рост ВГРП на 19,84 % и 6,10 % соответственно на фоне существенного увеличения содержания конечных продуктов ПОЛ – 28,57 % (табл. №1).

Таблица №1 Изменение содержание гептанрастворимых продуктов ПОЛ в слюне девушек

| Период | Индексы окисления, E_{232}/E_{220} ; E_{278}/E_{220} и E_{400}/E_{220} | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|----------------------------|
| | Первичные гептанрастворимые | Вторичные гептанрастворимые | Конечные гептанрастворимые |
| Зимний соревновательный | 0,509±0,294 | 0,082±0,047 | 0,007±0,004 |
| Летний соревновательный | 0,408±0,236 | 0,087±0,05 | 0,009±0,005 |
| % разница в содержании ГРПП | - 19,84 % | +6,10 % | + 28,57 % |

* $P < 0,05$ – достоверность различий между содержанием гептанрастворимых продуктов ПОЛ, различия по ВГРП между периодами недостоверны

Сравнение данных летнего и зимнего соревновательных периодов у девушек спринтеров выявило небольшое снижение содержания вторичных изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ на 5,26 % на фоне существенного увеличения содержания первичных и конечных изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ на 20,78 % и 69,23 % соответственно (табл №2).

Таблица №2 Изменение содержание изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ в слюне девушек

| Период | Индексы окисления, E_{232}/E_{220} ; E_{278}/E_{220} и E_{400}/E_{220} | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|----------------------------|
| | Первичные изопропанолраств. | Вторичные изопропанолраств. | Конечные изопропанолраств. |
| Зимний соревновательный | 0,664±0,383 | 0,323±0,186 | 0,013±0,008 |
| Летний соревновательный | 0,802±0,464 | 0,306±0,177 | 0,022±0,013 |
| % разница в содержании ИРПП | +20,78 % | -5,26 % | + 69,23 % |

* $P < 0,05$ – достоверность различий между содержанием изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ, различия по ВИРПП недостоверны

Согласно полученным данным при сравнении окисляемости липидов у девушек спринтеров в зимнем и летнем соревновательных периодах наблюдалось резкое увеличение показателей на 175,48 % и 99,13 % соответственно (табл. №3).

Таблица №3 Изменение интенсивности индуцированного ПОЛ в слюне девушек

| Период | Индуцированное ПОЛ | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|
| | АОА-I | АОА-II |
| Зимний соревновательный | 186,997±107,966 | 367,687±212,290 |
| Летний соревновательный | 515,141±297,769 | 732,187±423,229 |
| % разница в содержании ИРПП | +175,48 % | +99,13 % |

* $P < 0,05$ – все различия достоверны

Выводы:

1. Выявлено, что содержание гептанрастворимых и изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ в слюне легкоатлетов изменялось в зависимости от сезона:

а) установлено, что в слюне девушек-легкоатлетов к летнему соревновательному периоду наблюдалось снижение концентрации гептанфильных продуктов ПОЛ, за исключением конечных (Табл. № 1).

б) к летнему соревновательному периоду происходил достоверный прирост первичных и конечных изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ (Табл. № 2).

2. Установлено, что интенсивность индуцированного ПОЛ изменялась от периода подготовки:

а) у девушек в летнем соревновательном периоде наблюдался рост интенсивности индуцированного ПОЛ.

Список литературы.

1. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки / А.А. Виру. – Л. : Наука, 1981. – 155 с.
2. Волков Н.И. «Скрытая» (латентная) гипоксия нагрузки / Н.И. Волков, А.З. Колчинская // *Nuroxia Med. J.*, 1993. – № 3. – С. 30-35.
3. Красиков С.И. Роль активации перекисного окисления липидов в повреждающем действии больших физических нагрузок на сердце и повышение выносливости организма с помощью антиоксиданта ионола : дис... канд. мед. наук / С.И. Красиков. – Челябинск, 1987. – 161 с.

4. Львовская Е.И. Процессы перекисного окисления липидов и особенности липопероксидации при физических нагрузках: учеб. пособие / Е.И. Львовская, Н.М. Григорьева // Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск: Типография УралГУФК, 2014. – 88 с. (Гриф УМО)
5. Львовская Е.И. Нарушение процессов липидной пероксидации при термической травме и патогенетическое обоснование лечения антиоксидантами из плазмы крови: дис. докт. наук / Е.И. Львовская. – Челябинск, 1998. – 260 с.
6. Львовская Е.И., Григорьева Н.М. Процессы перекисного окисления липидов и особенности липопероксидации при физических нагрузках: учеб. пособие // Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск: Типография УралГУФК, 2014. – 88 с.
7. Львовская Е.И., Буторина Н.А., Григорьева Н.М. Динамика содержания продуктов липопероксидации и состояния антиоксидантной системы у конькобежцев-многоборцев в течение годового тренировочного цикла // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. № 8. С. 362-377.
8. Львовская Е.И., Буторина Н.А., Унжаков Я.О. Особенности свободнорадикального окисления липидов высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров в различные периоды тренировочного цикла // Человек. Спорт. Медицина. 2015. № 3. С. 32-39.
9. Меерсон Ф. З. Патогенез и предупреждение стрессорных и ишемических повреждений сердца / Ф.З. Меерсон. – М. : Медицина, 1984. – 269 с.
10. Новоселова О.А., Львовская Е.И., Тренева М.В. Маркеры гомеостатического состояния учащихся старших классов с разным уровнем двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2015/ № 5. С. 45-47.
11. Тренева М.В., Львовская Е.И. Соотношение уровня тревожности, процессов перекисного окисления липидов и активности некоторых ферментов у спортсменов в циклических и ациклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2008. № 4. С. 31-34.

Устелемова Н. А., Устелемов С. В.
Россия, г. Магнитогорск
Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова
ustselemova.natalya@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье обосновывается актуальность исследования уровня развития выносливости студентов ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» в целях преобразования процесса физического воспитания в процесс самовоспитания. Исследование проводится с использованием комплекса методов: теоретических (анализ, индуктивный и дедуктивный методы, обобщение), что позволяет выявить степень разработанности проблемы в педагогической науке; эмпирических (наблюдение, педагогический эксперимент, методы устного и письменного опроса, а также методы математической статистики). Установлена взаимосвязь результатов в беге на выносливость, показанных в 2016 и 2017 годах. Методом математической статистики с использованием t-критерия Стьюдента установлено, что в беге на 2000 метров у юношей и 1000 метров у девушек различие между выборками в 2016 и 2017 году является статистически недостоверным, то есть незначимым и непринципиальным. Это подтверждает гипотезу о снижении уровня развития выносливости у юношей и девушек в 2017 году по сравнению с 2016 годом. В результате исследования выявлена и обоснована необходимость внедрения в процесс физического воспитания новых методов и технологий обучения, направленных на развитие выносливости.

Ключевые слова: студент, бег, выносливость, уровень, результат, очки, t-критерий Стьюдента, гипотеза.

Ustselemova N. A., Ustselemov S. V.
Russia, Magnitogorsk
Nosov Magnitogorsk State Technical University

INVESTIGATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF STAINING OF STUDENTS OF TECHNICAL HIGHER EDUCATION

Annotation. The article proves the relevance of the study of the level of endurance development of students of the FGBOU VO «MSTU. G. I. Nosov» in order to transform the process of physical education into the process of self-education. The research is carried out using a set of methods: theoretical (analysis, inductive and deductive methods, generalization), which allows to reveal the degree of problem development in pedagogical science; empirical (observation, pedagogical experiment, methods of oral and written interview, as well as methods of mathematical statistics). The relationship between the results in the endurance race, shown in 2016 and 2017, is established. Using the method of mathematical statistics using Student's t-test, it is established that in the run for 2000 meters for boys and 1000 meters for girls, the difference between samples in 2016 and 2017 is statistically unreliable, that is, insignificant and unprincipled. This confirms the hypothesis of reducing the level of endurance in young men and women in 2017 compared with 2016. As a result of the research, the necessity of introducing new methods and technologies of training directed at the development of endurance was revealed in the physical education process.

Keywords: student, running, endurance, level, result, points, Student's t-test, hypothesis.

В настоящее время проблема развития человеческого потенциала, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня физического развития, увеличения продолжительности активной жизни населения является главной государственной задачей [6]. Высокий темп современной жизни отражается на интенсификации и оптимизации процесса обучения в вузе, что приводит к повышению психоэмоциональной напряженности обучающихся, и как следствие, снижению их функциональных возможностей [2, 5]. В связи с этим необходимость повышения уровня развития выносливости студентов технического вуза как фактора улучшения качества жизни студенческой молодежи является важной педагогической задачей. В студенческом возрасте (18–20 лет) в основном заканчивается биологическое формирование организма, окостенение скелета, замедляется (а порой заканчивается) рост тела в длину, увеличивается вес тела за счёт мышечной массы, создаются благоприятные возможности для развития силы и выносливости. Как утверждают многие авторы (Ю. Д. Железняк, П. К. Петров и др.), выносливость является способностью человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности [1]. При условии регулярных и достаточно продолжительных физических нагрузок повышение работоспособности становится постоянным и организм переходит на более высокий функциональный уровень. Оценка выносливости осуществляется обычно посредством тестирования. В практике физической культуры и спорта для определения уровня развития выносливости испытуемых применяются тест Купера, бег на длинные дистанции.

В исследовании принимают участие 286 студентов 1-4 курсов ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова», выступающие в легкоатлетическом кроссе в зачет Комплексной Универсиады среди студентов, который проводится по пересеченной местности на дистанции 2000 метров для юношей и 1000 м. для девушек. Статистический анализ проводится по результатам 2016 и 2017 года 26 человек (10 юношей и 16 девушек). Для упрощения системы подсчетов командных результатов применяются таблицы оценки результатов в легкоатлетическом кроссе [4], в соответствии с которой каждому результату в секундах присваивается определенное количество очков. Необходимо оценить уровень развития выносливости в 2017 году по сравнению с 2016 годом и подтвердить или опровергнуть статистическую гипотезу.

Итак, нам известен средний результат в беге на 2000 м. у юношей и 1000 м. у девушек в 2016 году (\bar{x}_1). В то же время известны значения этих показателей у студентов в 2017 году (\bar{x}_2). Динамика развития общей выносливости студентов по среднему значению результатов в беге представлены на рисунке 1.

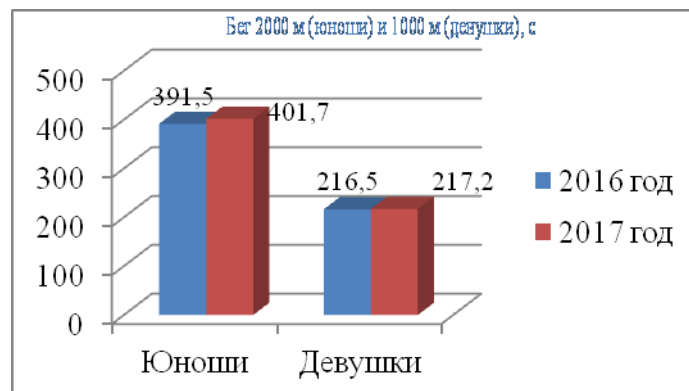


Рисунок 1 - Динамика развития общей выносливости студентов

Предположим, что результаты в беге на 2000 м. у юношей и 1000 м. у девушек снизились в 2017 году по сравнению с 2016 годом. Статистическая гипотеза тогда запишется как $H_1: \bar{\chi}_1 > \bar{\chi}_2$, где H_1 – альтернативная гипотеза, то есть предполагается, что уровень развития выносливости в 2017 году ниже, чем в 2016 году. Для того, чтобы ответить на вопрос: отличаются ли достоверно (надежно) результаты в беге на выносливость в 2017 году от результатов в беге в 2016 году, необходимо определить наличие или отсутствие статистически достоверного различия между выборками. Для этих целей используется метод сравнения двух выборочных средних арифметических по t-критерию Стьюдента. Если выборки отличаются несущественно, непринципиально, незначительно, то есть фактически принадлежат одной и той же генеральной совокупности, то, по утверждению С. В. Начинской, различие между ними называется статистически недостоверным. Статистически достоверным различием выборок называется выборка, которая различается значимо и принципиально, то есть принадлежит разным генеральным совокупностям [1, с. 63].

При проверке статистической гипотезы есть риск принять неправильное решение. Поэтому необходимо выбрать вероятность, или уровень значимости, который характеризует вероятность отклонения, признаваемого невозможным в силу лишь случайных причин. Практика показала, что в области физической культуры и спорта достаточно выбрать уровень значимости 0,05, что соответствует доверительной вероятности 0,95. Для надежности счета: $P = 0,95$ (уровень значимости $\alpha = 0,05$), при числе степеней свободы $k = n_1 + n_2 - 2$ по таблице находим величину граничного значения критерия ($t_{гр}$). На основании свойств нормального закона распределения в критерии Стьюдента осуществляется сравнение t и $t_{гр}$. [2, с. 64]. Делаем выводы: если $t \geq t_{гр}$, то различие между сравниваемыми выборками статистически достоверно; если $t < t_{гр}$, то различие статистически недостоверно.

В нашем исследовании граничные значения t-критерия Стьюдента для 0,05 уровня значимости в зависимости от числа степеней свободы (k), которое для юношей равно 18, а для девушек – 30, определяются как 2,10 и 2,04 соответственно. Так как число элементов генеральной совокупности неизвестно, а число элементов выборки менее 20, то для определения ошибки репрезентативности применяется следующая формула:

$$m = \frac{\text{СВЫБ}}{\sqrt{n-1}}$$

где m – ошибки репрезентативности;

n – число элементов выборки.

Исходные данные с учетом полученных расчетов по t-критерию Стьюдента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Тестирование уровня развития выносливости юношей в 2016 и 2017 годах

| № | Ф.И. студента | 2016 год | | | 2017 год | | |
|----|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| | | 2000 м. (мин.) | 2000 м. (сек.) | 2000 м. (очки) | 2000 м. (мин.) | 2000 м. (сек.) | 2000 м. (очки) |
| 1 | Ведешкин К. | 6.09.4 | 369,4 | 38 | 6.15.8 | 375.8 | 35 |
| 2 | Бигнюков В. | 6.22.3 | 382,3 | 33 | 6.11.6 | 371.6 | 37 |
| 3 | Зиянбердин Р | 6.22.8 | 382,8 | 33 | 7.15.0 | 435.0 | 19 |
| 4 | Аксенов Л. | 6.23.6 | 383,6 | 33 | 6.04.7 | 364.7 | 37 |
| 5 | Шохов В. | 6.25.9 | 385,9 | 32 | 6.55.2 | 415.2 | 23 |
| 6 | Хайдаров Д. | 6.35.2 | 395,2 | 29 | 6.50.0 | 410.0 | 24 |
| 7 | Полуэктов А. | 6.40.0 | 400,0 | 28 | 7.04.1 | 424.1 | 21 |
| 8 | Вахитов В. | 6.41.7 | 401,7 | 27 | 6.43.7 | 403.7 | 26 |
| 9 | Хайрулин А. | 6.44.8 | 404,8 | 26 | 6.53.0 | 413.0 | 23 |
| 10 | Юшкин Г. | 6.49.9 | 409,9 | 25 | 6.43.9 | 403.9 | 26 |
| | $\bar{\chi} \pm \sigma$ | 6.31.5±0,2 | 391,5±12 | 30 ± 4 | 6.41.7±0.36 | 401.7±22 | 27 ± 6 |
| | m | 0,06 | 4 | 1,33 | 0,12 | 7,3 | 2 |

Результаты бега на 2000 метров у юношей в 2016 году составляют в среднем 391,5±12 секунд, а в 2017 году – 401.7±22 секунды. Статистическая разница между ними по t-критерию Стьюдента составляет $t=1.23$. Результаты бега на 2000 метров у юношей в пересчете на очки в 2016 году составляют в среднем 30±4 очков, а в 2017 году – 27±6 очков. Статистическая разница между ними по t-критерию Стьюдента составляет $t=1.25$. При этом разброс значений очков характеризуется большим размахом (от 25 до 38 – в 2016 году, от 19 до 37 – в 2017 году), что свидетельствует о различном уровне развития выносливости испытуемых. Поскольку $t=1.23$ (в секундах) и $t=1.25$ (по очкам), а граничное значение $t_{гр}=2,10$, то $1,23 < 1.25 < 2.10$, то есть $t < t_{гр}$, поэтому различие между выборками статистически недостоверно. По результатам в беге на 2000 метров у юношей различие между

состоянием группы в 2016 и 2017 году является статистически недостоверным, то есть незначимым и непринципиальным, что подтверждает статистическую гипотезу о снижении уровня развития выносливости юношей в 2017 году по отношению к 2016 году. Группа 16 студенток-девушек оценена по времени и количеству очков в беге на 1000 м. в 2016 году (x_1) и в 2017 году (x_2). Необходимо оценить уровень развития выносливости по времени и набранным очкам в беге на 1000 метров в 2017 году по сравнению с 2016 годом. Исходные данные с учетом полученных расчетов по t-критерию Стьюдента представлены в таблице 2.

Таблица 2 -Тестирование уровня развития выносливости девушек в 2016 и 2017 годах

| № | Ф.И. студента | 2016 год | | | 2017 год | | |
|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1000 м. (мин.) | 1000 м. (сек.) | 1000 м. (очки) | 1000 м. (мин.) | 1000 м. (сек.) | 1000 м. (очки) |
| 1 | Коневцева А. | 2.53.6 | 173.6 | 72 | 2.51.7 | | 76 |
| 2 | Федорчук К. | 3.00.4 | 180.4 | 62 | 2.53.6 | | 72 |
| 3 | Китаева О. | 3.18.1 | 215.4 | 41 | 3.35.4 | | 29 |
| 4 | Хохлюшкина М. | 3.20.8 | 201.9 | 39 | 3.21.9 | | 38 |
| 5 | Недоспасова Т. | 3.26.3 | 195.9 | 35 | 3.15.9 | | 43 |
| 6 | Кочева О. | 3.35.1 | 199.9 | 29 | 3.19.9 | | 40 |
| 7 | Тимофеева Е. | 3.40.4 | 192.0 | 27 | 3.12.0 | | 47 |
| 8 | Чунтонова К. | 3.41.0 | 230.7 | 26 | 3.50.7 | | 22 |
| 9 | Фролочкина Т. | 3.44.0 | 234.7 | 24 | 3.54.7 | | 20 |
| 10 | Белянкина Д. | 3.44.3 | 256.6 | 24 | 4.16.6 | | 13 |
| 11 | Розина Н. | 3.48.2 | 239.6 | 23 | 3.59.6 | | 18 |
| 12 | Ткачева Ю. | 3.50.9 | 216.7 | 22 | 3.36.7 | | 28 |
| 13 | Кружилина Е. | 3.51.9 | 237.8 | 21 | 3.57.8 | | 19 |
| 14 | Горбунова И. | 3.55.0 | 236.3 | 20 | 3.56.3 | | 19 |
| 15 | Гребенщикова В. | 3.55.5 | 228.1 | 20 | 3.48.1 | | 23 |
| 16 | Занисабдинова Р. | 3.59.1 | 244.9 | 18 | 4.04.9 | | 17 |
| $\bar{x} \pm \sigma$ | | 3.36.5±0,3 | 216.5±19 | 31±15 | 3.37.2±0,4 | 217.2±25 | 33±18 |
| m | | 0,08 | 4,8 | 1 | 0,1 | 6,4 | 1,2 |

Результаты бега на 1000 метров у девушек в 2016 году составляют в среднем 216.5±19 секунд, а в 2017 году – 217.2±25 секунд. Статистическая разница между ними по t-критерию Стьюдента составляет $t=0,09$. Результаты бега на 1000 метров у девушек в пересчете на очки в 2016 году составляют в среднем 31±15 очков, а в 2017 году – 33±18 очков. Статистическая разница между ними по t-критерию Стьюдента составляет $t=1,28$. При этом разброс значений очков характеризуется также большим размахом (от 18 до 72 – в 2016 году, от 13 до 76 – в 2017 году), что свидетельствует об участии в соревнованиях как подготовленных спортсменов, так и любителей спорта с низким уровнем развития выносливости. Поскольку $t=0,09$ (в секундах) и $t=1,28$ (по очкам), а граничное значение $t_{гр} = 2,04$, то $0,09 < 1,28 < 2,04$, то есть $t < t_{гр}$, поэтому различие между выборками статистически недостоверно, то есть установлено, что различие между состоянием группы в 2016 и 2017 году является статистически недостоверным, незначимым и непринципиальным, что подтверждает статистическую гипотезу о снижении уровня развития выносливости студенток-девушек в 2017 году по сравнению с 2016 годом.

В результате проведенного исследования выявлена необходимость внедрения в процесс физического воспитания студентов вуза новых подходов к процессу обучения, обеспечивающих формирование осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, повышение двигательной активности, способствующих развитию функциональных возможностей организма занимающихся.

Список литературы

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
2. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.
3. Начинская С. В. Спортивная метрология : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 3-е изд., испр. М. : Издательский центр «Академия», 2011. 240 с.

4. Таблицы оценки результатов в легкоатлетическом кроссе / сост. А. С. Полосин, А. А. Ушаков. 2-е изд., доп. и перераб. М. : Издательство «Правда», 1978. 17 с.
5. Усцелемова Н. А. Опыт внедрения здоровьесберегающих технологий в современном техническом вузе / Н. А. Усцелемова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета : сб. матер. 82-й Всеросс. науч. конф. студентов и молодых ученых «Вопросы теоретической и практической медицины». Уфа, 2017. № S2. С. 1598–1604.
6. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 28.09.2017).

Харина И.Ф., Звягина Е.В., Латышин Я.В.,
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
kharina.i.f@list.ru

ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ И АЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенности концентрации внимания в сравнительном плане у студентов УралГУФК, профессионально занимающимися циклическими и ациклическими видами спорта, а также анализу свойств внимания, таких как концентрация, переключение, устойчивость. В статье обобщен теоретический материал по исследуемой теме, а также представлены результаты собственных изысканий. Научная новизна выражается в выявлении отличий изучаемых свойств у студентов-спортсменов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта на основании приведенных результатов. В качестве исследовательской задачи авторами была определена попытка оценить Корректирующей пробой показатели внимания: точность, объем, переключение, концентрация. Тест Бурдона является эргономическим способом косвенной диагностики уровня развития внимания и рекомендаций по его тренировки. Приведенные данные позволяют оценить особенности процесса внимания в целом с учетом спортивной специализации в циклических и ациклических видах спорта, что отражается в скорости обработки сенсорной информации и дает возможность осуществить своевременную индивидуально-коррекционную работу в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: внимание, концентрация внимания, тест Бурдона, студенты УралГУФК, циклические, ациклические виды спорта.

Kharina I. F., Zvyagina E. V., Latyushin Ya. V
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

FEATURES OF CONCENTRATION OF ATTENTION OF STUDENTS OF THE URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE ARE ENGAGED IN CYCLIC AND ACYCLIC KINDS OF SPORTS

Annotation. The article is devoted to peculiarities of concentration in comparative terms the students Uralgufk professionally engaged in cyclic and acyclic kinds of sports, as well as analysis of the properties of attention, such as the concentration, switching, stability. The article summarizes the theoretical material on the subject studied, and the results of own surveys. The scientific novelty is expressed in the detection of differences of the studied properties of the student-athletes involved in acyclic and cyclic sports on the basis of these results. As a research problem, the authors have defined an attempt to assess Correction breakdown the indicators of attention: accuracy, volume, switching, concentration. Bourdon test is the ergonomic way of indirect diagnostics of level of development focus and recommendations for training. These data allow to evaluate the process of attention in General with the account of sports speciality in cyclic and acyclic kinds of sports, which is reflected in the speed of processing of sensory information and provides the ability to individually carry out timely and remedial work in the training process.

Keywords: attention, concentration, test, Bourdon, students USUPC, cyclic, acyclic sports.

Классической проблемой в подготовке и отборе спортсменов является проблемы изучения внимания и его свойств, хотя интерес к данному вопросу возник еще сначала становления таких наук как физиология, психология, физическая культура, актуальности он не теряет. Несмотря на длительный период изучения внимания как процесса, его свойств нет единого представления о сущности данного понятия, кроме того, вопрос о существовании внимания как отдельного психофизиологического процесса до сих пор остается открытым [13]. Разные виды спорта, такие как бег, плавание, лыжные гонки, велосипедный спорт (циклические виды спорта); футбол, бадминтон, волейбол, единоборства (ациклические виды спорта) ставят перед занимающимися особые задачи [3, 4, 11], которые требуют развития тех или иных индивидуальных особенностей свойств внимания для успешной спортивной деятельности, что непосредственно отражает специфику ситуации. Достигая оптимального уровня развития показателей, каждый спортсмен способствует повышению эффективности личных результатов, а если это командные виды спорта, то повышение эффективности и конкурентоспособности спортивной деятельности всей команды. Поэтому одним из ключевых моментов подготовки будущего спортсмена, а также одним из критериев общего спортивного отбора, является изучение, а в последствии развитие и тренировка определенных свойств внимания.

Постоянно меняющаяся ситуация на площадке, ринге и т.д. требует развития всех свойств внимания. Концентрация и устойчивость внимания являются одними из универсальных показателей как для циклических, так и для ациклических видов спорта с учетом конкретного вида спорта, входящего в данную классификацию, а также коррелируется с решаемыми задачами в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. По мнению В. К. Сафонова, внимание напрямую связано с работоспособностью спортсмена. Учитывая это, возникает необходимость в тренировке и развитии специальных свойств внимания непосредственно с учетом специфики вида спорта и особенностей соревновательной и тренировочной деятельности [13].

Наиболее важным и полезным свойством внимания является способность к концентрации на значимых объектах и к длительному сохранению ее на необходимом уровне. Кроме этого В. К. Сафронов отмечает важность концентрации, фокусировки внимания на собственных внутренних ощущениях для корректировки тренировочных и спортивных нагрузок, отслеживания чувства усталости, предотвращения возникновения монотонии [17].

Р. Уэйнбергом и Д. Гоулдом подчеркивают важность концентрации внимания не только в соревновательных ситуациях, но также и в тренировочной деятельности. Поэтому при подготовке спортсменов необходимо включать в процесс тренировок элементы развития определенных свойств внимания, способствующих эффективности выступлений в данном виде спорта, с учетом специфики задач и требований к вниманию спортсмена, которые возникают в условиях соревнований [19].

Сознательное сосредоточение внимания на правильном выполнении действия является эффективным способом преодоления технических неточностей и психологической напряженности, выражающейся, в том числе, в снижении динамических функций внимания: снижении его устойчивости и переключаемости [11]. По результатам исследования электрофизиологических характеристик процесса внимания у спортсменов тяжелоатлетов различной квалификации Гурова М. Б. с соавторами пришла к выводам, что в основе совершенствования мастерства во многих видах спорта лежит тренировка спортсменом умения фокусировать внимание [6]. Спортсмену приходится реагировать на многочисленные внешние и внутренние сигналы, иногда – одиночные, а иногда – многочисленные. Вполне очевидно, что необходимая для спортсмена степень концентрации зависит от вида спорта. Тренировка внимания позволяет предотвратить или свести к минимуму влияние этих факторов на уровень концентрации во время выполнения спортсменом соревновательных нагрузок, обеспечить спортсмена теми необходимыми сигналами, которые помогают сфокусировать внимание и сконцентрироваться для успешного выполнения поставленной задачи [6, 7]. Л. П. Сергиенко отмечает, что диагностикой развития внимания, как одного из общих способностей спортсменов, может быть корректурная проба (тест Бурдона), которая позволяет изучить степень концентрации и устойчивости внимания [18]. Исследование свойств внимания проводилось в рамках мониторинга здоровья [5]. У всех тестируемых было получено добровольное письменное согласие, и они были уведомлены о целях и задачах проводимой методики. В изучении свойств внимания приняли участие 108 студентов второго и третьего курсов УралГУФК, регулярно занимающиеся ациклическими и циклическими видами спорта. Средний возраст респондентов составил $20 \pm 0,5$ лет; квалификационные звания выявлены от юношеского разряда до мастеров спорта у 65 студентов. Регистрация, тестирование и анализ параметров внимания осуществлялся при помощи мобильного приложения разработанного компанией XTRUN GRUP размещенного в Play Market. Статистический анализ полученных данных осуществлялся посредством программы Microsoft Office Excel 2010, проводился

расчет средней арифметической величины (M), ошибки средней арифметической величины ($\pm m$), достоверность отличий (p).

В таблице 1 в сравнительном плане представлены результаты анализа свойств внимания у студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта.

Таблица 1 - Показатели корректурной пробы (теста Бурдона) у студентов УралГУФК занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта ($M \pm m$)

| | Ациклические виды спорта (n=54) | Циклические виды спорта (n=54) | Все студенты (n=108) |
|---|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| Точность, в % | 93,36 \pm 1,25 | 93,77 \pm 1,69 | 93,56 \pm 1,05 |
| Интегральный показатель устойчивости внимания | 38,91 \pm 0,79 | 42,93 \pm 2,53 | 40,92 \pm 1,33 |
| Шкальная оценка | 13,2 \pm 0,26* | 13,57 \pm 0,30* | 13,39 \pm 0,20* |
| Индекс безошибочности | 0,021 \pm 0,01 | 0,021 \pm 0,00 | 0,02 \pm 0,00 |
| Количество обработанных знаков | 1544,06 \pm 32,65 | 1495,09 \pm 35,93 | 1519,57 \pm 24,28 |
| Количество обработанных строк | 142,18 \pm 3,04 | 138,5 \pm 3,62 | 140,34 \pm 2,36 |

*Примечание: достоверность отличий $p < 0,05$

При обработке данных было установлено, что точность обработки информации и выполнения задания составляет у студентов, занимающихся ациклическими видами спорта 93,36%, у представителей циклических видов спорта 93,77%. Это достаточно близкие результаты, не имеющие достоверных отличий, что позволяет нам сделать вывод о том, что для этих групп видов спорта характерна очень высокая концентрация внимания, что соответствует возрастным нормам, а также выражается в количестве просмотренных строк и обработанных знаков. Для студентов-спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта этот показатель 1544,06 \pm 32,65 и 142,18 \pm 3,04, для циклических – 1495,09 \pm 35,93, 138,5 \pm 3,62.

Различным оказался интегральный показатель устойчивости, который зависит от скорости просмотра всего задания. У представителей, занимающихся циклическими видами спорта этот показатель выше и составляет 42,93 \pm 2,53, тогда как у ациклических 38,91 \pm 0,79. Возможности теста Бурдона позволяют учитывать количество ошибок, которые накапливает испытуемый в процессе проведения тестирования, что говорит об ослаблении внимания, снижения работоспособности [9]. Индекс безошибочности у исследуемого контингента находится на относительно равном уровне и составляет 0,021 \pm 0,01 и 0,021 \pm 0,00 соответственно, что может свидетельствовать о устойчивости и малой истощаемости внимания, что характерно для профессиональной спортивной деятельности и соответствует возрастной группе. Путем сравнения количества ошибок и количества обработанных строк можно сделать вывод о более высоком уровне переключения внимания у студентов, занимающихся ациклическими видами спорта 1544,06 \pm 32,65 к 0,021 \pm 0,01.

Далее в таблице 2 в сравнительном плане представлены результаты показателей шкальной оценки анализа свойств внимания у студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта.

Таблица 2 - Показатели устойчивости внимания у студентов УралГУФК занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта на основе показателей шкальной оценки корректурной пробы (тест Бурдона), в %

| | Ациклические виды спорта (n=54) | Циклические виды спорта (n=54) | Все студенты (n=108) |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| 0-3 низкая устойчивость | 0% | 0% | 0% |
| 4-7 ниже среднего | 3,7% | 3,7% | 3,7% |
| 8-11 средняя устойчивость | 7,4% | 7,4% | 7,4% |
| 12-15 выше среднего | 88,9% | 81,5% | 85,2% |
| 16-19 высокая устойчивость | 0% | 7,4% | 3,7% |

Шкальная оценка устойчивости внимания соответствует таким показателям как переключение и объем внимания. Нами выявлено, что низкая устойчивость внимания не характерна для данной группы тестируемых. У 88,9% студентов-спортсменов представителей ациклических видов спорта и у 81,5% студентов-спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, была выявлена устойчивость по шкальным оценкам выше среднего показателя, кроме этого у 7,4% студентов данной группы была выявлена высокая устойчивость внимания. Показатели средней и ниже средней устойчивости встречаются в соотношениях 3,7% и 7,4% соответственно. Этот показатель отра-

жает специфику тех видов спорта, которые входят в данную классификацию. Циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, велосипедный спорт) показывает незначительно низкий результат в следствии того, что профессионально у них формируется более узкое внимание, которое имеет внутреннюю направленность, так как работа выполняется по циклам, мало внешних помех, которые меняют ход событий. Тогда как в ациклических видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, бадминтон, теннис и др.) высокая динамика игры, постоянно меняющаяся ситуация и необходимость учитывать множество внешних факторов, тем самым формируется профессиональное широкое внимание с внешней направленность.

Таким образом, нами были рассмотрены свойства внимания, в частности концентрация и устойчивость, которая отражается в шкальной оценке и характеризуется способностью удерживать высокий уровень увлеченности в течение относительно длительного времени и способности сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, помехам при выполнении определенного задания [7, 14]. Это саморегулирующаяся и тренируемая система.

Полученные нами данные в определенной степени согласуются с исследованиями в области изучения свойств внимания, и отражают, что концентрация и устойчивость незначительно выше у циклических видов спорта, однако, за счет этого у данной группы переключаемость несколько снижена по сравнению с ациклическими. В спортивной деятельности данные отличия незначительны, что говорит об общем высоком уровне развития внимания у студентов, профессионально занимающихся спортом.

Список литературы:

1. Антипова О.С. Психологические особенности спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта / О.С. Антипова, Л. Г. Харитоновна // Физкультурное образование Сибири. 2014. Т. 31. № 1. С. 73-76.
2. Бейшекеев Э.М. Влияние концентрированности внимания спортсменов на результативность игр в соревнованиях по волейболу / Э.М. Бейшекеев, Ч.Н. Арыкова // Наука, новые технологии и инновации. 2015. № 9. С. 161-166.
3. Быков Е.В. Сравнительная характеристика изменений гемодинамики действующих и завершивших выступления спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.В. Быков. – Челябинск, 1996. – 24 с.
4. Быков Е.В. Особенности регуляции тонуса крупных сосудов и микроциркуляции у спортсменов с различной направленностью физических нагрузок / Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №5. – С. 38-41.
5. Быков Е.В. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в уральском государственном университете физической культуры / Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец, А.Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 3-9.
6. Гурова М.Б. Электрофизиологические характеристики внимания у спортсменов-тяжелотлетов и единоборцев различной квалификации / Гурова М.Б., Дьякова Е.Ю., Шилько Т.А. // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 340. С. 172-175.
7. Дрожалкин В.А. Особенности психологической подготовки в циклических и ациклических видах спорта // Вестник научных конференций. 2015. № 2-1 (2). С. 47-49.
8. Звягина Е.В. Психофизиологические методы изучения свойств внимания как основа выявления синдрома дефицита внимания у студентов вуза физической культуры // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2017. Вып. 2 (16). – С. 31-35
9. Исакова Л.И. Характеристика психофизиологических показателей юных спортсменов // Знание. 2016. № 6-1 (35). С. 163-166.
10. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
11. Коломиец О.И. Особенности функционального состояния центральной нервной системы у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков, И.А. Якубовская // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 217-225.
12. Коровин В.А., Викулов А.Д., Турчанинов С.Ю. Показатели внимания и текущее функциональное состояние организма юных спортсменов // Ярославский педагогический вестник. 2008. № 4. С. 116-121.
13. Коробейникова Е.Ю., Леонов С.В., Поликанова И.С. Психологические особенности внимания у стрелков из лука // Национальный психологический журнал. 2017. № 2 (26). С. 35-45.

14. Кречетов А.С., Ломан С.Л. Исследование эффективности методов развития объема и распределения внимания и некоторые стороны подготовки юных футболистов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 4. - С. 75-78.

15. Марков К.К., Николаева О.О. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе // Фундаментальные исследования. 2013. № 6-1. С. 164-168.

16. Маркиянов О.А., Орлов А.И., Орешкина Т.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 8-11.

17. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. СПб : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. 232 с.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. М. : Советский спорт, 2013. 1048 с.

19. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 1998. 335 с.

20. Харитонов Л.Г., Антипова О.С., Павлова Н.В. Технология мониторинга психофизиологического состояния организма юных спортсменов циклических и ациклических видов спорта // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 2. № 1 (2). С. 10-22.

Херувимова Т.А., Херувимова С.А.

Россия, г. Чайковский

Чайковский государственный институт физической культуры

ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ РЕГИОНОВ РФ ПОСРЕДСТВОМ КОСВЕННЫХ ИНДИКАТОРОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ)

Аннотация. В ряде исследований уже предпринимались попытки нахождения и обоснования прямых зависимостей оценки социальной напряженности в регионе от основных финансово-экономических показателей страны. Однако, в действительности политика со стороны государства в сторону крупных игроков российской экономики на предмет развития того или иного вида спорта выглядит как «разнарядка» или «социальный налог» и не несет под собой массовости и вовлечения различных слоев общества в занятия массовыми видами спортом. В соответствии со Стратегией национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. Президентом РФ были поставлены вопросы по решению задач развития национальной экономики, улучшения качества жизни населения, обеспечения политической стабильности в обществе, укрепления национальной обороны, государственной безопасности и правопорядка, повышения конкурентоспособности и международного престижа Российской Федерации. Развитие РФ, как самодостаточного государства, базируется на ряде основных аспектов: экономическом, технологическом, экологическом и социальном. Совокупная оценка и управление данными параметрами влияет, как на состояние и развитие того или иного региона России, так и на общее состояние и развитие страны в целом. Спорт, как социальное явление, выступает одним из основных показателей успешного развития регионов и страны в целом.

Ключевые слова: социальная напряженность, спортивная культура, косвенные индикаторы.

Kheruvimova T. A., Kheruvimova S. A.

Russia, the city of Chaykovskiy

Tchaikovsky state Institute of physical culture

ASSESSMENT OF SOCIAL TENSION IN REGIONS OF THE RUSSIAN FEDERATION BY MEANS OF INDIRECT INDICATORS (FOR EXAMPLE, THE SPORTS CULTURE)

Abstract. Several studies have already made attempts to locate and justify a direct dependency of the assessment of social tension in the region from the main financial and economic indicators of the country. However, in reality the policy of the state towards large players of the Russian economy for the development of a sport looks like a "distribution list" or "social tax" and doesn't carry the mass and the involvement of the various sectors of society in classes of mass kinds of sports. In accordance with the national security Strategy of the Russian Federation until 2020. The President of the Russian Federation, questions were raised on the decision of tasks development of national economy, improve the quality of life of the

population, political stability in society, strengthening national defense, state security and the rule of law, improve the competitiveness and international prestige of the Russian Federation. The development of the Russian Federation, as a self-sufficient state, is based on several basic aspects: economic, technological, environmental and social. Total assessment and control of these parameters affects both the state and the development of a particular region of Russia and on the General condition and development of the country as a whole. Sport as a social phenomenon, is one of the main indicators of the successful development of the regions and the country as a whole.

Keywords: social tension, sports culture, indirect indicators.

В спортивной науке спорт рассматривается как собственно соревновательная деятельность, специфическая форма которой - система состязаний, обеспечивающая выявление и сравнение человеческих возможностей, или как полифункциональное социальное явление, включающее в себя соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также систему специфических межличностных отношений (политических, экономических, правовых, информационных, управленческих и др.), складывающихся в связи с этой деятельностью [1]. Принимая во внимание международные интеграционные процессы, происходящие в рамках глобализации, а так же миграционные процессы (процессы перераспределения рабочей силы и «мозгов») происходящие в обществе, то одним из ключевых моментов комфортного сосуществования различных слоев общества является оценка уровня социальной напряженности в том или ином регионе.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. **Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537** «Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствуют и научные данные, и примеры жизненного пути многих выдающихся спортсменов. Из данных социологических опросов современной молодежи, спортсменов становится ясно, что именно спорт оказал значительное влияние на их представление об общественной жизни и мире в целом» [1, с. 43].

Спорт раскрывает истинные возможности человека, и самое главное позволяет развивать их в наибольшей степени. Он связан с определенным риском в познании неизвестного. Это система, развивающая и формирующая личность. Спорт - это самоутверждение и самореализация. Какова же социальная напряженность в российском обществе? Каждый пятый россиянин (21%) считал в сентябре 2008 года [2], что она возрастает существенно; более трети наших сограждан (36%) исходят из того, что напряженность возрастает не существенно; почти 40% населения, напротив, полагают, что ее уровень либо снижается, либо остается примерно таким же, как раньше. В основной круг озабоченности и беспокойства россиян входят рост цен на товары и услуги, кризис ЖКХ, рост жилищно-коммунальных платежей, населения алкоголизм и наркомания, а так же низкий уровень здоровья у детей и подростков. Преобразования системы физического воспитания в стране оптимально начинать с изменения отношения к физической активности и занятию спортом самых молодых граждан - дошкольного и школьного возраста, определения критериев и ориентиров развития физической культуры, основных направлений движения, первоочередных приоритетов, требующих сосредоточения сил и ресурсов, обозначения исходных положений для разработки программ физического воспитания различных социально-демографических групп населения, а также технологических подходов к формированию спортивной культуры личности и общества.

Таким образом, повышение эффективности физического воспитания учащейся молодежи является одной из ключевых проблем развития физической и спортивной культуры и одной из приоритетных задач развития российского общества.

По мнению членов Проблемный научный совета (ПНС) по физической культуре создан в 1995 г. на базе РАО и РГАФК, ведущая идея современного подхода к решению проблем воспитания и образования состоит в том, что «... формирование нового поколения населения России возможно в результате принятия экстраординарных мер, обеспечивающих коренное изменение отношения общества и государства к воспитанию и образованию детей и подростков [3].

Так как зависимости между экономическими, технологическими, экологическими и социальными аспектами развития регионов и пропорциональное развитие в них же спортивной культуры не прослеживается в явном виде, то в рамках проведения исследования была предложена социально-математическая модель для оценки социальной напряженности в регионе. Данная социально-математическая модель представленная на рисунке (см. Рис. 1) описывается следующим математическим функционалом (Формула 1), состоящим из ряда параметров. Каждый параметр представляет собой вектор-матрицу.

$$S_{OUT} = F(S_{IN}) = F(G, C, A, LL, M, ED, QN, LR) \quad (\text{Формула } 1)$$

Обозначения:

S_{in} - совокупность входных значений

S_{out} - совокупность выходных значений

K - корректирующее управляющее воздействие (положительная или отрицательная обратная связь)

В качестве оптимизируемых критериев были взяты:

G - гендерный C - конфессиональный A - возрастной

LL - уровень жизни / прожиточный минимум

M - миграция населения (приток/отток народонаселения в регионе)

ED - уровень образования населения

QN - потребность региональной экономики в квалифицированных кадрах

LR - законодательное обеспечение

Таким образом текущая социальная ситуация в регионе трансформируется в задачу ситуационного управления с рядом внешних (система внешних ограничений) и внутренних параметров, описывающих состояние системы.

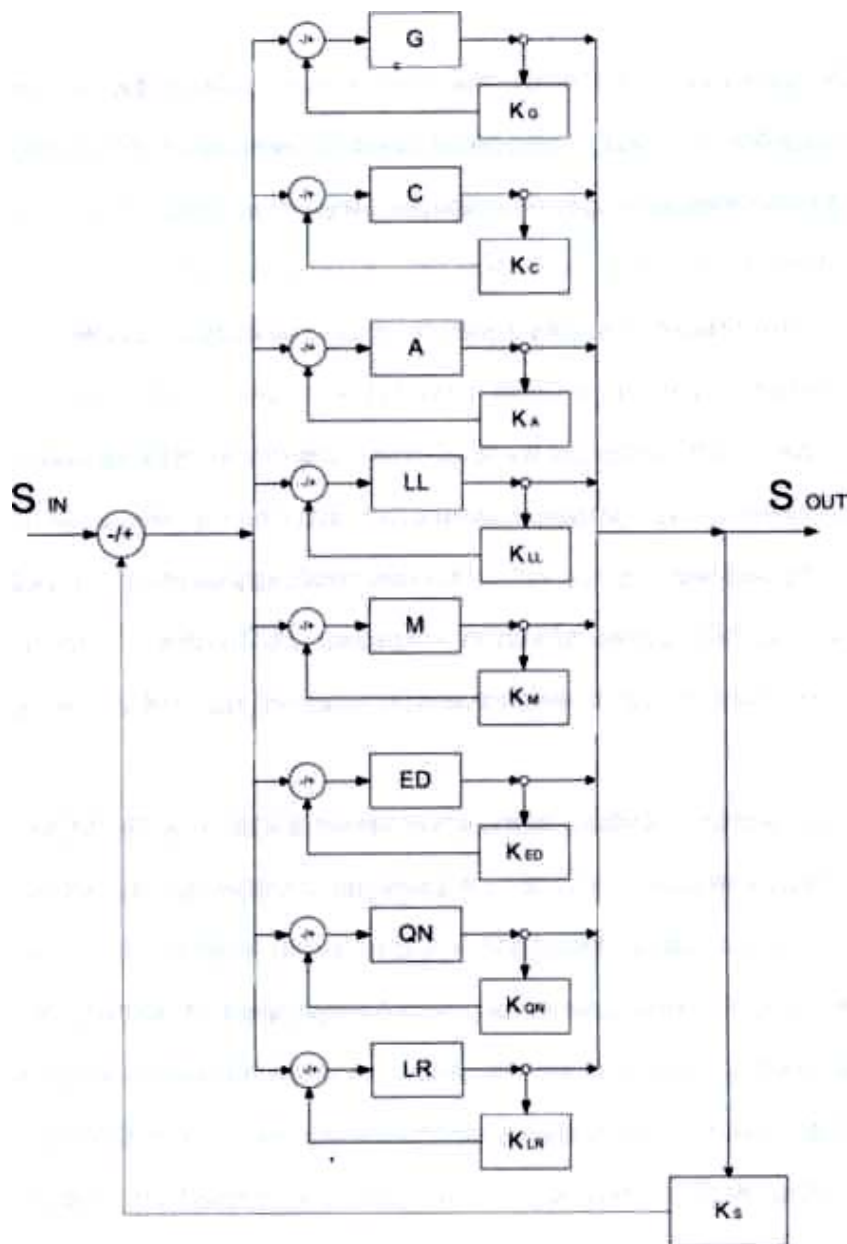


Рисунок 1 - Социально-математическая модель оценки социальной напряженности в российском обществе.

В настоящее время формируется более широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и спортивное образование. Одним из основных отличительных признаков гуманитарных образовательных технологий в физкультурно-спортивной среде общеобразовательной школы является новая направленность деятельности преподавателя, которая связана с ролью организатора различных видов деятельности школьников по формированию у них ценностей сохранения здоровья, привлекая возможные ресурсы социальной среды.

Российское общество заинтересованно в том, чтобы его будущие граждане были способны самостоятельно активно действовать и принимать решения, оценивать моральное значение здорового образа жизни. Модернизация российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Нынешнему развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия. В то же время современная молодежь должна быть толерантной к окружающему миру, способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственности за себя и судьбу страны. Данные задачи должны решаться в полной мере средствами физического воспитания и спорта. Спортивная культура является одной из граней общей культуры, во многом определяющая поведение человека в обществе, способствующая решению социально-экономических, воспитательно-образовательных и оздоровительных задач [4]. Как показывает практика физическое воспитание в школе лишь частично решает актуальную задачу современного образования формирования жизнеспособной личности, в свою очередь ценностный потенциал спортивной культуры, методы спортивного воспитания, решают эту задачу более эффективно.

Спорт и его принадлежность ко всем сферам жизни общества, отражает все стороны социальной напряженности в стране. Необходимо создание условия для освоения новых высоких технологий воспитательно-образовательного процесса, опережающих достижения мирового опыта и предопределяющих формирование нового поколения россиян, обладающих значительно более высокими физическими, нравственными и интеллектуальными кондициями, чем их сверстники в остальном мире. Важным положением является создание в стране благоприятного социально-психологического климата и комплексное использование ресурсов для обеспечения последовательного и логичного формирования в массовом сознании народа понимания жизненной необходимости развития спорта, создающего ценности спортивной культуры, на благо личности и общества в целом.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Спортивная культура как инновационное направление модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе / Матер. Науч.- практ. конф. г. Кировск (Мурманская обл.). - М.: 2004 г. - 94 с.
2. Материалы исследования выполненного рабочей группой в составе: М.К.Горшков (руководитель), А. Л. Андреев, Р. Э. Бараш, Л. Г. Бызов, И. В. Задорин, В. В. Петухов (соруководитель), Н. Н. Седова, Н. Е. Тихонова. Научный консультант - глава Представительства фонда им. Эберта в РФ доктор Р. Крумм. Подробнее с материалами исследования можно ознакомиться на сайте Института и в информационноаналитическом бюллетене Института (ИНАБ) N 6 за 2008 г.
3. Лубышева Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева, В.А.Романович. - М. : «ТиПФКиС», 2011 г. - 240 с.
4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - № 4. - С. 11-15.

Чернышева¹ Ф.А., Ахметшина² Э.И.
Россия, г. Казань

Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)
h-chfa@mail.ru¹; ahmetchina.chl@mail.ru²

ПАЛЬЦЕВОЙ ИНДЕКС КАК МАРКЕР ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Женские выборки обследованных представлены спортсменами разной квалификации, занимающихся легкой атлетикой (спринтерский бег, бег на средние и длинные дистанции), волейбол, баскетбол, армрестлинг и учащимися и студентами регулярно не занимающиеся спортом. Все спортсмены разделены на 3 группы с учетом этапа многолетней спортивной подготовки, а

именно: группа начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочная группа (УТГ), группа спортивного совершенствования (ГСС). Возрастной диапазон спортсменок разного уровня спортивной подготовки и представителей контрольной группы составляет от 9 до 22 лет. В данной работе рассматриваются прогностические возможности пальцевого индекса (2D:4D) в спортивном отборе, который относится к биологическим маркерам степени маскулинизации плода в раннем эмбриональном периоде, вызванной действием пренатальных андрогенов. При сравнительном анализе пальцевого индекса выявлена тенденция к снижению средних значений изучаемого индекса (ГНП - 1,013; УТГ - 1,003; ГСС - 0,984), тогда как в контрольных группах эти изменения имеют разные тенденции. Учитывая, что низкий 2D:4D ассоциирован с более высоким уровнем тестостерона и устойчивостью к физическим нагрузкам представляется возможным рекомендовать использование 2D:4D для прогноза успешности спортивной деятельности наряду с другими конституциональными характеристиками в спортивном отборе.

Ключевые слова: спортсмены, этапы спортивной подготовки, пальцевой индекс, спортивный отбор.

Chernysheva F. A.¹, Akhmetshina E. I.²
Russia, Kazan

Kazan innovative university named after V. G. Timiryasov (IEML)

DIGIT RATIO AS A MARKER OF PHYSICAL ABILITIES OF ATHLETES

Abstract. Female sample are represented by athletes of varying skill, involved in athletics (sprinting, running for middle and long distance), volleyball, basketball, arm wrestling, and pupils and students are not regularly involved in sports. All athletes were divided into 3 groups taking into account the stage of many years of sports training, namely: the group of initial preparation (GIP), training group (TG), a group of sports perfection (GSP). Age range of athletes of different level of sports training and of the control group ranged from 9 to 22 years. In this paper, the predictive capability of the index finger (2D:4D) in sports selection, which refers to the biological markers of the degree of masculinization of the fetus in the early embryo, caused by the action of prenatal androgens. In a comparative analysis of digital index has revealed a trend towards reduction of mean values of the studied index (GIP - 1,013; TG - 1,003; GSP - 0,984), whereas in the control groups, these changes have different tendencies. The low 2D:4D is associated with higher levels of testosterone and a resistance to physical stress, it is possible to recommend the use of 2D:4D to predict the success of the sports activities along with other constitutional characteristics in sports selection.

Key words: athletes, stages of athletic training, finger length ratio, sports selection

В настоящее время деятельность региональных органов исполнительной власти по развитию физической культуры и спорта осуществляется с учетом основных показателей, установленных «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р [5]. В этом документе к основным задачам отнесены вопросы модернизации системы физического воспитания населения, пропаганды здорового образа жизни, совершенствования материально-технической базы физической культуры и спорта. Среди вопросов, которые требуют принятия региональных программ во всех субъектах Российской Федерации, можно назвать обеспечение эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны. основополагающая роль в подготовке спортивного резерва в сборные команды России по видам спорта принадлежит, как и прежде, спортивным школам, опыт которых имеет мировое признание, как и отечественной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Однако детско-юношеские спортивные школы испытывают сложности в виде отсутствия достаточного количества учебных спортивных сооружений, дефицита спортивного инвентаря, оборудования и спортивной формы, удорожания арендной платы за пользование спортивными сооружениями. Для большого спорта становится всё более характерной ранняя спортивная специализация. Во многих видах спорта занятия начинаются в возрасте 4-6 лет, сопровождаются высочайшими психологическими и физическими нагрузками при двух – и трехразовых тренировках в день [1]. основополагающим в подготовке спортсмена высокого класса является использование современных научных технологий спортивной тренировки, а также постоянное их совершенствование. Так, например, иммунологический мониторинг оценки адаптационных резервов организма

производится по трехэтапной схеме лабораторных исследований и служит инструментом донозологической диагностики заболеваний у спортсменов [4]. Механизмы снижения адаптационных резервов организма иммунной системы стереотипны и связаны с перераспределением во время стресса, каковым и является интенсивная физическая нагрузка, клеток иммунной системы из периферической крови в лимфатические узлы и выбросом гуморальных супрессивных факторов – кортикостероидов, цитокининов. Степень угнетенности иммунитета определяется способностью организма справляться со стрессом, а также уровнем тестостерона в крови, что детерминируется индивидуальными генетическими особенностями спортсмена. Генетически обусловленная устойчивость к стрессам, инфекциям и паразитам, даже при высоком уровне тестостерона в организме, определяет процессы восстановления после тренировки, успешность спортивных выступлений [2,7]. Реакция эндокринной системы на утомление как ответ на «острый стресс» обычно сопровождается повышением уровня кортизола, содержание которого снижается медленно. С диагностической целью утомления и перетренированности используют биохимические маркеры в разные временные промежутки после тренировочного процесса. Учитывая, что подготовка спортсменов высокого класса требует дорогостоящего материально-технического обеспечения, в регионах при отборе и подготовке спортивного резерва актуально применение доступных и неинвазивных маркеров детерминант успешности в спортивной деятельности. В качестве одного из них предлагается пальцевый индекс 2D:4D, который по данным литературы можно считать биологическим маркером степени маскулинизации плода в раннем эмбриональном периоде, вызванной действием пренатальных андрогенов [3]. Термин «пальцевый индекс или отношение 2D:4D» впервые был употреблён английским психологом Д.Т. Мэннингом с соавт. в 1998 г. для обозначения простого в измерении морфометрического показателя кисти человека, рассчитываемого путём деления значения длины второго пальца на значение длины четвертого пальца. Для большинства представителей мужской части населения при этом низкое значение 2D:4D, а для женщин – более высокое. Низкое значение пальцевого индекса является результатом высокого уровня андрогенного влияния или повышенной чувствительности ряда тканей к андрогенам в эмбриональном развитии [6].

Цель настоящего исследования – изучить пальцевый индекс 2D:4D на примере спортсменов, занимающихся разными видами спорта, разной спортивной специализации и квалификации.

Женская выборка обследованных (44 человека в возрастном диапазоне от 9 до 22 лет) составлена из учащихся СДЮСШОР № 12 (СК «Набережночелнинский»), ДЮСШ «Витязь», спортсменок старшей возрастной группы, занимающихся на базе этих же спортивных комплексов г. Набережные Челны, а также студентов 3-4 курсов факультета физической культуры Елабужского института Казанского (Приволжского) Федерального Университета. Все спортсмены разделены на 3 группы с учетом вида спорта, спортивной специализации и квалификации, а также этапа многолетней спортивной подготовки, а именно: группа начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочная группа (УТГ), группа спортивного совершенствования (ГСС). Эти группы представлены следующими видами спорта: легкая атлетика (спринтерский бег, бег на средние и длинные дистанции), волейбол, баскетбол, армрестлинг. Характеризуя уровень спортивных достижений представителей ГНП, необходимо отметить наличие в них спортсменов, имеющих 1 и 2 юношеский разряды. Контингенты УТГ и ГСС имеют 1 и 2 взрослые разряды. Контрольная группа (39 человек, регулярно не занимающихся спортом) сформирована из учащихся общеобразовательных школ г. Елабуга РТ, студентов биологического факультета 1-4 курсов Елабужского института Казанского (Приволжского) Федерального Университета.

Материалом для исследования послужили результаты антропометрии участников данного исследования. Производились непосредственные измерения длины 2-го и 4-го пальцев на обеих руках от внутреннего края базального гребня в основании пальца до кончика пальца по методике, разработанной Д.Т. Мэннингом с соавторами в 1998 г. Каждый палец был измерен дважды с использованием скользящего циркуля (с точностью 0,01 мм). Пальцевый индекс на обеих руках вычисляли для каждого обследованного как отношение длины второго пальца к длине четвертого [6]. Исследование проводилось на добровольной и анонимной основе.

Полученные данные антропометрии были математически обработаны и проанализированы с использованием статистических программ Statistica 6.0 и SPSS 10.0.7. В качестве критерия статистической достоверности различий средних значений пальцевого индекса использован t-критерий Стьюдента. Беседы с тренерами позволили уточнить продолжительность занятий отдельными спортсменами избранными видами спорта, в частности, в группе ГНП она составляет 1,5 - 2 года. Учебно-тренировочные группы формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной

подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. В группе спортивного совершенствования перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекаются перспективные спортсмены к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов, дальнейшего приобретения соревновательного опыта в зависимости от длительности занятия спортом. Физические способности индивидуума проявляют связь с пальцевым индексом [2,3]. Изучен пальцевой индекс (соотношение длины 2-го и 4-го пальцев руки 2D:4D) спортсменов, занимающихся разными видами спорта, разной спортивной специализации и квалификации, а также лиц, которые не занимаются спортом. Согласно полученным результатам по средним значениям пальцевого индекса 2D:4D выявлены различия, которые статистически достоверны по t-критерию Стьюдента (при $\alpha < 0,05$) при сравнении спортсменов этапа ГСС и представителей контрольной группы. Вариация пальцевого индекса 2D:4D для двух выборок относится к малой, поскольку коэффициент вариации составляет 1,06 – 5,13 %. В контрольных группах выявлена разноплановость изменений пальцевого индекса, а именно, от ГНП (0,999) к УТГ (0,997), от УТГ (0,997) к ГСС (1,003). По мере роста спортивного мастерства в выборке спортсменок проявляется тенденция к снижению изучаемого индекса от ГНП (1,013) к УТГ (1,003), от УТГ (1,003) к ГСС (0,984). Несмотря на то, что среди спортсменов группы ГСС отсутствуют кандидаты в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС), тем не менее они имеют более низкие показатели этого показателя. Как указывалось выше, чем ниже этот показатель, тем более вероятен для них повышенный гормональный статус половых гормонов. Так, например, Д.Т. Мэннинг с соавторами выявили значимые корреляции между более мускулиненным (меньшим) пальцевым индексом и успешностью, способностями и скоростью в разных видах спорта и визуально-пространственными способностями. Исследования прошлых лет позволяют предположить, что пальцевой индекс отражает уровень пренатального тестостерона и эстрогена. Было показано, что низкий пальцевой индекс 2D:4D ассоциирован с более высоким уровнем тестостерона, большим количеством спермы и повышенным репродуктивным успехом у мужчин; напротив, высокий пальцевой индекс у женщин связан с более высоким уровнем эстрогенов [2, 3].

Таким образом, на основании результатов проведенного исследования представляется возможным рекомендовать использование пальцевого индекса 2D:4D для прогноза успешности спортивной деятельности. Применение тренерами пальцевого индекса 2D:4D наряду с другими конституциональными характеристиками в спортивном отборе и ранней ориентации спортивной специализации позволит прогнозировать индивидуальную перспективность в определенном виде спорта, повысить результативность будущих спортсменов.

Список литературы:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – С. 98-100.
2. Бутовская М. Л. и др. Морфофункциональные и личностные характеристики мужчин спортсменов как модель адаптивных комплексов в палеореконструкциях / М. Л. Бутовская, Е. В. Веселовская, Е. З. Година, А. В. Анисимова (Третьяк), Л. В. Силаева // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. – 2011. – № 2. – С. 4-15.
3. Олейник Е. А. Пальцевые пропорции у спортсменок, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации / Е. А. Олейник // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 96-98.
4. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. акад. РАН и РАМН С. П. Миронова, проф. Б. А. Поляева, проф. Г. А. Макаровой. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. 1184 с.
5. Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2009. - № 33. – Ст. 4110.
6. Manning J. T. Endurance running and digit ratio (2D:4D) : implications for fetal testosterone effects on running speed and vascular health / J. T. Manning, L. Morris, N. Caswell // American journal of human biology. – 2007. – N 19. – P. 416-421.
7. Zuk M. The role of parasites in sexual selection6 current evidence and future directions// Advances in the study of behavior. - 1992. N 21. P.39-68.

Чуринов А.А.
Россия, г. Петрозаводск
Петрозаводский государственный университет
andrej.churinov @yandex.ru

РОЛЬ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения полосы препятствий на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: полоса препятствий, метод, физическая культура, физические качества.

Churinov A.A.
Russia, Petrozavodsk
Petrozavodsk State University
andrej.churinov @yandex.ru

THE ROLE OF THE OBSTACLE AT A LESSON OF PHYSICAL CULTURE

The Article discusses the effectiveness of the obstacle course on the lessons of physical culture at comprehensive school.

Keywords: obstacle course, technique, physical training ,physical qualities.

За период обучения в школе дети овладевают разнохарактерными двигательными навыками и умениями. Как правило, обучение двигательным действиям проходит в относительно стандартных учебных ситуациях. Например, при обучении прыжку в длину с разбега ученик должен подобрать индивидуальный, но все же стандартный, постоянный разбег для выполнения упражнения. Ситуация, в которой изучается прыжок, остается неизменной. Применяемое варьирование условий при обучении прыжку преследует в основном цель оттачивания техники выполнения упражнений[3]. Эффективным залогом того, что навык, примененный в реальных условиях жизни, будет таким же результативным и надежным, каким он был в учебной ситуации, является совершенствование в процессе урока физической культуры двигательных навыков в разнообразной обстановке[4]. Одно из средств, используемых с данной целью — преодоление различных полос препятствий. Оно способствует интегральному совершенствованию естественных движений, жизненно необходимых двигательных навыков, эффективному развитию физических качеств. Повышенные требования предъявляются и к проявлению волевых качеств — решительности, настойчивости, самостоятельности[2]. Разнообразие и разнохарактерность выполнения двигательных заданий по преодолению полос препятствий в условиях ограничения времени создают ситуации, в которых ученики, ранее приобретенные двигательные навыки применяют в новых сочетаниях, своевременно и рационально переключаясь с одних двигательных действий на другие, преобразовывая их соответственно требованиям обстановки[1].

На основе выше изложенного был проведен эксперимент, целью которого являлось: определить влияние полосы препятствий на развитие физических качеств у школьников среднего звена и выдвинута гипотеза : физические качества у школьников среднего звена в процессе урока физической культуры будут развиваться наиболее эффективнее, если систематически использовать полосу препятствий на занятиях.

В эксперименте участвовали учащиеся седьмых классов общеобразовательной школы. В ходе эксперимента были сформированы 2 группы: 7А- экспериментальный класс, 7Б - контрольный. Контрольный класс занимался по стандартной программе, а в экспериментальном классе раз в две недели в течении 5 месяцев систематически проводили полосу препятствий на уроках физической культуры. В полосе препятствий были использованы упражнения развивающие силу, быстроту, ловкость, выносливость, смелость. Чтобы определить первоначальный и конечный уровень развития физических качеств, был выбран метод тестирования школьников по следующим упражнениям: Бег 30 м, Бег 60 м, Подтягивание, Прыжок в длину с места, Пресс.

Двигательные задания по преодолению полосы препятствий выполнялись методом переменного упражнения в режиме непрерывной нагрузки[4]. Варианты двигательных заданий составлялись с учетом уровня физической подготовленности занимающихся и содержания учебного материала школьной программы. Вариативность сложности и содержания полос препятствий достига-

лась путем изменение параметров движения (скорость, темпа), смена способов выполнения заданий, изменения высоты препятствий, а также изменения последовательности, протяженности и количества этапов полосы. Упражнения, выполняемые с такими изменениями, предъявляют к организму занимающихся новые, повышенные требования, что, в свою очередь, увеличивает их функциональные возможности[1].

Количество повторений прохождения того или иного этапа и всей полосы препятствий в целом дозировалось от 2 до 4 раз в зависимости от физической подготовленности занимающихся и сложности полосы. После того как 95% учащихся успешно справлялись с заданиями, на последующих уроках менялся вариант полос препятствий. Это повышало интерес занимающихся к учебной деятельности, стимулировало их к максимальному проявлению своих личностных качеств и двигательных способностей, что в итоге способствовало прочному усвоению учебного материала. Анализ результатов показал, что использование полосы препятствий и ее элементов на уроках физической культуры значительно повысило у учащихся экспериментальной группы уровень физической подготовленности. Особенно интенсивно развиваются скоростно-силовые способности учащихся. Наибольший прирост был выявлен в прыжках в длину с места, в подтягивании экспериментальный класс показал более высокие результаты общей физической подготовки, но и контрольный класс показал улучшения в конце года.

Улучшился и ряд психологических функций, влияющих на успешное выполнение двигательных действий в измененной, непривычной обстановке, таких как быстрота распределения и переключения внимания, вестибулярная устойчивость, равновесие, точность дифференцирования и воспроизведения основных параметров движения, быстроты реакции на движущийся объект. Использование соревновательного метода[4] при прохождении полосы препятствий усиливает ее эффект, так как у детей включаются личностные черты соперничества и самосовершенствования. Поэтому можно сказать, что полоса препятствий влияет не только на развитие физических, но и морально-волевых качеств ребенка. Для достижения максимального эффекта полосу препятствий необходимо проводить систематически, с постепенным усложнением упражнений и увеличением нагрузки, учитывая возрастные особенности, физическую подготовленность, знания и умения обучающихся.

Список литературы:

1. 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.-264с.
2. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. «Учителю о психологии и физиологии подростка», М. : Просвещение, 1986.-278с.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание учащихся 5—7 классов»: Пособие для учителя. - М., 1997.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры»: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.

Чухно П.В.¹, Ахметов А.М.¹, Ахметова Э.Т.²

Россия, г. Набережные Челны

Набережночелнинский государственный педагогический университет¹

Технический колледж им. В.Д. Поташова²

trener36@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы связанные с проблемой оздоровления студентов и их семей, формирования здорового образа жизни, продвижению ценностей здорового образа жизни, ситуация со студенческим спортом и статистика заболеваний среди студентов. Развитие системы физкультурно-спортивного комплекса ГТО именно как мотивирующей основы физического развития и укрепления здоровья может стать одним из эффективных способов в решении проблем здоровья студентов.

Ключевые слова: Физкультурно-оздоровительная работа, здоровьесбережение, укрепление физического и психического здоровья, физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Chukhno P.V.¹, Akhmetov A.M.¹, Akhmetova E.T.²
Naberezhnye Chelny, Russia¹
1Naberezhnye Chelny State Pedagogical University²
2Technical college of V.D. Potashov

IMPLEMENTATION OF THE «SPORT FOR ALL» PROJECT AS WAY OF INCREASE IN PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Summary: In article the questions connected with a problem of improvement of students and their families, formations of a healthy lifestyle, to advance of values of a healthy lifestyle a situation with student's sport and statistics of diseases among students are considered. Development of system of the GTO sports complex as the motivating basis of physical development and strengthening of health can become one of effective ways in the solution of problems of health of students.

Keywords: Sports and improving work, health-saving, strengthening of physical and mental health, GTO sports complex.

Социальные изменения, происходящие в современной России неоднозначно отражаются на здоровье и качестве жизни людей. Состояние здоровья и уровень физической подготовки современной молодежи оставляет желать лучшего. Сохраняется тенденция ухудшения физического и психического здоровья. В этой связи проблема оздоровления студентов и их семей, формирования здорового образа жизни стала особенно актуальной.

Недостаточное внимание уделяется организации физкультурно-оздоровительной работы, в частности в высших и средних специальных учреждениях, так называемому «спорту для всех», который напрямую связан со здоровьесбережением. Усиление работы в данном направлении поможет укрепить физическое и психическое здоровье студентов и их семей, будет способствовать сохранению генофонда нации, что в конечном итоге призвано обеспечить соответствие общества современным цивилизованным стандартам в части обеспечения уровня и качества жизни. Несмотря на большие усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, ситуация со студенческим спортом мало в чем изменилась. В спорте невозможно достичь больших серьезных достижений, пока не будет культуры массового спорта. Вызывает опасение статистика заболеваний среди молодежи. Развитие системы физкультурно-спортивного комплекса ГТО именно как мотивирующей основы физического развития и укрепления здоровья может стать одним из эффективных способов в решении проблем здоровья молодого поколения.

В погоне за повышением качества образования педагоги не должны забывать о том, что успех обучения должен быть достигнут без нанесения вреда здоровью обучающимся. Еще Сухомлинский говорил: «Опыт убедил нас в том, что примерно из 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Надо отметить, что во все времена основной обязанностью учителя было не только дать знания и сформировать умения, но и воспитать физически крепкого и психически здорового гражданина страны. Как заявил глава государства В.В. Путин: «Возрождение системы ГТО - в новом, современном формате - может принести огромную пользу. Назвать его можно по-разному. По сути, эту систему надо возрождать». Благодаря системе ГТО выросло не одно поколение активных и здоровых людей. С этим трудно не согласиться.

ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова» поставили перед собой задачу - внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО через реализацию проекта «Спорт для всех». Проект подразумевает включение всех участников учебно-воспитательного процесса в спортивную жизнь своих учебных заведений, города, а также предоставление возможности для занятий спортом жителям микрорайона на базе своих учреждений, людям с ограниченными возможностями здоровья. Данную задачу можно и нужно решать совместно с проблемой взаимодействия учебного учреждения и семьи. Ведь от того, какие отношения выстроит учебное учреждение и родители, зависит в конечном итоге благополучие и потенциал развития обучающихся.

Проведение совместных семейных спортивно-массовых мероприятий является одним из эффективных механизмов формирования у студентов положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, способствует формированию гармоничных внутрисемейных отношений, укрепляет сотрудничество учебного заведения и семьи.

Мало давать студентам информацию о здоровом образе жизни, важно, чтобы они познавали социальный мир, приобретали личный социальный опыт, пропуская через себя, в тесной связи со

своей семьей. Другими словами, знания о здоровом образе жизни, сильной и здоровой нации должны быть лично пережиты.

Цель проекта – разработка, апробация и внедрение в практику проекта «Спорт для всех». Создание условий для гармоничного взаимодействия обучающихся и их родителей во внеурочной спортивной деятельности как альтернативы пагубным привычкам.

Задачи: 1) привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом подавляющее большинство граждан;

2) пропаганда здорового образа жизни, спортивных ценностей, как альтернативы пагубным привычкам.

Участники, с которыми осуществляется работа по проекту:

1. Педагогический коллектив ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова»;

2. Студенческий коллектив ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова»;

3. Родительская общественность;

4. Жители микрорайона.

Участники, реализующие данный проект:

1. Администрация и педагогический коллектив ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова».

2. Администрация микрорайона города.

Концепция проекта.

В новых стандартах образования главным ориентиром является формирование личности гражданина России. Данный проект учитывает особенности нравственно-жизненных ориентиров у молодежи и является подготовительным этапом для подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО на уровне общего высшего образования. Для студентов разработан дневник спортивных достижений, который включает странички предлагающие путешествие в историю спорта, включены задания для совместного выполнения членов семьи обучающихся. Познание в семье культуры по принятию здорового образа жизни во многом определяет успешность молодого человека в будущем. На базе спортивного комплекса «Олимп», у учащихся и жителей микрорайона есть уникальная возможность заниматься избранными видами спорта. Проводятся спортивно-массовые мероприятия и семейные праздники; зачетные мероприятия, в которые входят: упражнения по общефизической подготовке, упражнения из курса адаптивной гимнастики, оздоровительная ходьба, проведение активных оздоровительных игр для разных категорий граждан микрорайона, в соответствии с возрастными особенностями, учитывающими уровни трудности. Обучение практическим умениям и навыкам по формированию здорового образа жизни, поможет подготовить студентов и заинтересованное население, преимущественно подростков, к сдаче обязательных нормативов ГТО.

Методики, технологии, инструментарий, используемые в работе: проектный метод, интерактивные формы работы. Особое значение придается организации командных соревнований, семейно-спортивных праздников, интеллектуально-спортивных игр, эстафет.

ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова» сегодня – центр оздоровительной работы в микрорайоне. Этому способствуют условия:

- высокая квалификация преподавателей физической культуры и ОБЖ;

- достаточная материальная база спортивного зала;

- наличие собственной ремонтной мастерской;

- зимний каток, обустроенная лыжная трасса;

- функционирование спортивного зала и спортивной площадки до 22.00 часов;

- работа спортивных секций;

- системное проведение дней здоровья с массовым охватом обучающихся, их родителей и педагогов.

На территории учебных заведений оборудованы спортивные площадки: круговая беговая дорожка, два футбольных поля, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастический городок. В учебных заведениях созданы условия для досуговой деятельности обучающихся, имеются кабинеты: безопасности дорожного движения, профориентации, профилактики употребления ПАВ, мастерские технического труда, кабинет обслуживающего труда, лыжная база, библиотека, кабинет педагогов-психологов, актовый зал на 100 посадочных мест. Работает музей истории спорта. В рамках реализации проекта «Спорт для всех» наша стратегия содействия здоровью предполагает вовлечение следующих учреждений района и города: детская поликлиника №1, бассейн "Дельфин",

ДДТ №15, ГКЦ "Эврика", ЦДТ №16 "Огниво", МЦ "Орион", ГНД, СПИД-центр, ДЮСШ №10, ДЮСШ №11, ДЮСШ № 1 "Титан", ДПО «Подросток». Под руководством ГАОУ ДПО «Институт развития образования Республики Татарстан» на базе учебных заведений организованы обучающие семинары по теме «Управление высшей школой на основе мониторинговых исследований всех ее модулей»; для руководителей образовательных организаций Российской Федерации по теме «Здоровьесберегающее обучение как фактор формирования заинтересованного отношения к собственному здоровью всех участников образовательного процесса». ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова» являются методическим центром, где проводятся семинары, открытые уроки (для школ территории, заинтересованных в программах содействия здоровью). На базе учебных заведений ежегодно проходят педагогическую практику студенты кафедры игровых видов спорта ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». В ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова» создан Совет отцов и общеузовский родительский комитет, которые регулярно, по собственной инициативе проводят работу с учащимися по формированию здорового образа жизни. Ежегодное проведение турслета «Майский» на пограничной заставе становится своеобразным подведением итогов года. На слете учащиеся демонстрируют высокий уровень сформированных навыков выживания в автономном режиме. Ключевые факторы успеха: наличие высококвалифицированных специалистов, высокий уровень удовлетворенности родительской общественности, жителей микрорайона города при занятиях массовой физкультурой и спортом. Проведение зимних и летних фестивалей физкультурно-спортивной направленности.

При выборе приоритетов педагогический коллектив ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова» руководствовался тем, что главным компонентом, определяющим здоровьесберегающий потенциал учебного учреждения, является адекватность форм и методов обучения, их соответствие возрастным и индивидуальным возможностям студентов.

Ожидаемые результаты в процессе реализации проекта:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня их физической подготовленности;
- увеличение количества студентов, выполнивших нормативы комплекса ГТО;
- положительная динамика в состоянии здоровья участников учебно-воспитательного процесса в учебном заведении.

Уникальные особенности проекта и ключевые факторы успеха.

Для оценки эффективности предполагается проведение эмпирического исследования выпускников образовательных учреждений в экспериментальных группах в ФГБОУ ВО «НГПУ», и ГАПОУ «Технический колледж им. В.Д. Поташова» и контрольной группе в одном из вузов города.

Наличие спортивного комплекса «Олимп» предоставляет возможность подготовки к сдаче физкультурно-спортивного комплекса ГТО различной категории граждан. Способствует высокому охвату жителей микрорайона города, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, позволяет качественно реализовать проект «Спорт для всех».

Список литературы

1. Адамсон К.В., Титма М.Х., Арвисто М.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М., 1987.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровья, 1987.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. — 1995. - №4. - С. 23-27.
7. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М. : Физкультура и спорт, 1985.
8. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
9. Декларация шестого Всемирного конгресса «Спорт для всех». — Сеул, 1996.
10. Келле В.Ж. Инновационная система России: формирование и функционирование. М. : УРСС, 2002.
11. Ларионова И.С. Здоровье человека и здоровье социума (социально-философский аспект) // Социальная политика и социология. — М. : МГСУ, 2004. – № 1.
12. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции «Современные исследования в области спортивной науки». — Спб., 1994.
13. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения. — М. : Педагогика, 1981.

Шакиров В. Р., Шакирова М. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
shakirova_maria@bk.ru

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу возможностей использования спортивного туризма как средства воспитания гражданственности и патриотизма. В тексте статьи автором предпринята попытка проанализировать содержание спортивного туризма в контексте гражданского и патриотического воспитания. Отражена трактовка понятия «гражданско-патриотическое воспитание». Описаны возможности использования средств спортивного туризма в процессе гражданского и патриотического воспитания студентов. Отражены результаты опроса студентов вуза физической культуры, занимающихся спортивным туризмом и не имеющих отношения к подобным занятиям по проблематике гражданского и патриотического воспитания. Приведен сравнительный анализ результатов анкетирования. На основании полученных данных проведенного опроса автором формулируется вывод о возможности использования занятий спортивным туризмом как средства гражданского и патриотического воспитания студентов. Показаны перспективы дальнейших исследований по проблеме исследования.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание, спортивный туризм, студенты вуза физической культуры.

V.R. Shakirov, M.V. Shakirova
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
shakirova_maria@bk.ru

SPORTS TOURISM AS AN EFFECTIVE FORM OF CIVILIAN-PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS

Summary. This article is devoted to the question of the possibilities of using sports tourism as a means of educating citizenship and patriotism. In the text of the article the author made an attempt to analyze the content of sports tourism in the context of civil and patriotic education. Reflected the interpretation of the concept of «civil-patriotic upbringing» The possibilities of using sports tourism in the process of civic and patriotic education of students are described. The results of the survey of students of the physical culture university engaged in sports tourism are reflected and are not related to similar studies on the problems of civil and patriotic education. A comparative analysis of the results of the questionnaire is given. Based on the findings of the survey conducted by the author, the author formulates a conclusion about the possibility of using sports tourism as a means of civil and patriotic education of students. The prospects of further research on the research problem are shown.

Key words: civil-patriotic education, sport tourism, students of the physical culture high school.

В современной сложной социально-политической обстановке и неоднозначном информационном поле вопросы гражданско-патриотического воспитания учащейся молодежи стоят особенно остро. По мнению ряда авторов, воспитательный потенциал спортивного туризма позволяет осуществлять воспитание детей и молодежи в различных аспектах [1; 3; 4; 5; 6]. Содержание работы по спортивному туризму позволяет предположить, что можно эффективно использовать этот потенциал и в направлении гражданско-патриотического воспитания, так как он предполагает знакомство с красотами родного края, что провоцирует патриотическое и сознательное отношение к окружающему миру.

Цель – изучить потенциал занятий спортивным туризмом как формы гражданско-патриотического воспитания студентов.

Организация и методы. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры». В исследовании приняли участие 37 студентов четвертого курса факультета летних видов спорта. Основным методом является метод опроса.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из результатов анализа литературы, под гражданско-патриотическим воспитанием следует понимать «...комплекс политического, патриотического, правового и нравственного образования, которое реализуется через учебное время, а особенно внеклассную работу. Для её эффективного решения от школы требуется создание целостной системы по формированию гражданско-патриотических ориентиров у учащихся. Патриотическое воспитание обучающихся в школе – также, является одним из главных составляющих воспитательного процесса образовательного учреждения» [3, с. 706]. Спортивный туризм представляет собой вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [1; 4]. Единая всероссийская спортивная классификация предусматривает шесть категорий и такие виды, как пешеходный, лыжный, горный, водный, парусный, спелео, на средствах передвижения и комбинированный.

В Челябинске основными центрами занятий спортивным туризмом являются детско-юношеская спортивная школа «Родонит», центр внеучебной работы «Истоки», центр детско-юношеского творчества «Космос» и ряд других организаций. Всего насчитывается более пятнадцати учреждений. Занятия предполагают активное изучение природы и истории родного края, что согласуется с содержательными концептами гражданско-патриотического воспитания. На кафедре управления физической культурой Уральского государственного университета физической культурой организовывается регулярные занятия спортивным туризмом в рамках дисциплины «Избранный вид спорт» и традиционных кафедральных осенних и весенних спортивно-туристских слетах.

Для оценки потенциала спортивного туризма как формы гражданско-патриотического воспитания нами был проведен опрос среди студентов четвертого курса кафедры управления физической культуры, которые выступили в роли экспериментальной группы. Всего было опрошено 17 человек. В качестве контрольной группы было опрошено 20 человек, обучающихся на четвертом курсе на других специализациях. Выбор осуществлялся случайно. Опросный лист был разработан на кафедре и включал в себя семь вопросов с вариантами ответов. На вопрос, рады ли они, что проживают или учатся в Челябинской области, утвердительно ответили 75 % студентов экспериментальной группы и 58 % студентов контрольной. 10 и 15 % соответственно не смогли дать уверенного ответа. 15 и 27 % ответили на данный вопрос отрицательно.

На вопрос, считают ли они свою страну красивой – 82 и 73 % дали утвердительный ответ. 18 и 27 % затруднились дать ответ. Ни один респондент не дал отрицательного ответа. Вопрос о том, считают ли респонденты важным быть патриотом и сознательным гражданином, 78 и 62 % экспериментальной и контрольной группы ответили утвердительно. 8 и 22 % ответили, что это не имеет для них значения. 14 и 16 % не смогли сформулировать однозначное мнение. На вопрос, считаете ли вы себя патриотом, только 62 и 44 % дали утвердительный ответ. 28 и 32 % оказались не уверены в своем мнении. 10 и 24 % дали однозначный отрицательный ответ.

Помимо перечисленных вопросов был использован опросник, предложенный для студентов и школьников старших классов на сайте «МГИУ: Образовательный сайт «Воспитательная деятельность». Данный опросник предусматривает 53 утверждения, и четыре варианта выбора: «совершенно согласен», «скорее согласен, чем нет», «скорее не согласен, чем да», «совершенно не согласен». При этом за выбор каждого варианта респондентам начисляются баллы от трех до нуля соответственно. Максимально возможный балл составляет 159. Опросник предусматривает следующие критерии оценивания уровня гражданско-патриотического воспитания: 0-40 баллов – очень низкий уровень, 41-80 баллов – низкий уровень, 81-120 баллов – средний уровень, 121-159 – высокий уровень [2].

Результаты проведенного опроса представлены на рисунке 1.

Как показано на рисунке 1, высокий уровень гражданско-патриотического воспитания наблюдается у 41 % опрошенных экспериментальной группы и 24 % - контрольной группы. Средний уровень наблюдается у 29 и 42 % соответственно. Низкий уровень имеют 24 и 35 % студентов экспериментальной и контрольной группы. Очень низкий уровень показали 6 и 18 % студентов.

Проведенный опрос показывает, что студенты, регулярно занимающиеся спортивным туризмом, имеют значительно более высокий уровень гражданско-патриотического воспитания. Это свидетельствует о высокой степени эффективности спортивного туризма как средства гражданско-патриотического воспитания.

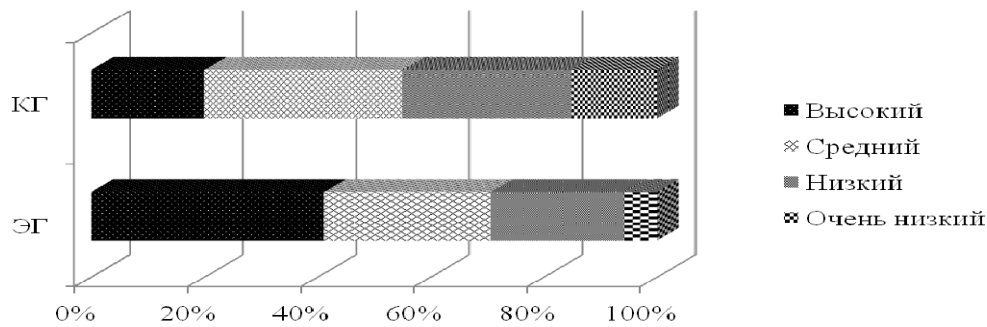


Рисунок 1 – Гистограмма результатов тестирования гражданско-патриотического воспитания студентов

Выводы

Содержание работы по спортивному туризму отвечает смысловым характеристикам гражданско-патриотического воспитания. В Челябинской области существуют все условия для того, чтобы эффективно использования средства спортивного туризма в воспитательном процессе. Проведенный опрос среди студентов, занимающихся спортивным туризмом, показал, что уровень гражданско-патриотического воспитания у них выше, чем у студентов, не занимающихся спортивным туризмом. В данном направлении необходимы дальнейшие исследования, в особенности, затрагивающие методические аспекты применения средств спортивного туризма в гражданско-патриотическом воспитании.

Список литературы:

1. Дуденкова В. С., Шарипов М. Ф. Формирование экологической культуры у детей старшего школьного возраста в процессе занятий туризмом // Физическая культура, спорт, туризм : наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – С. 79-83.
2. МГИУ : образовательный сайт воспитательная деятельность [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vospitau.ru/patriot/page676/index.html> (дата обращения 01.10.2017).
3. Чиркунова А. Е., Сорокина И.Р. Формирование гражданско-патриотического воспитания учащихся в общеобразовательной школе // Молодой ученый. – 2014. – № 21. – С. 706-709.
4. Шакиров В. Р., Шарипов М. Ф. Роль туристского похода как эффективной формы вне-учебной воспитательной деятельности студента вуза физической культуры // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : Материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК. – 2015. – С. 605-607.
5. Шакирова М. В., Коломиец О. И. Гражданственность в системе высшего образования: воспитание или формирование // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 250-254.
6. Шарипов М. Ф. Моделирование развития готовности бакалавра физической культуры к спортивно-педагогическому менеджменту // Вестник культуры и искусств. – 2014. – № 4 (40). – С. 155-159.

Шарипов М.Ф., Ибатуллина Р.М.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме развития пауэрлифтинга на современном этапе. Проблема обусловлена развитием силового троеборья как привлекательного и доступного для занятий вида спорта в условиях тренажерного зала. С другой стороны автор отмечает, что отсутствуют исследования, рассматривающие перспективы развития данного вида спорта в организационно-управленческом контексте. В основной части статьи автор делает акцент на том, что в современном силовом троеборье нет единства управления. Одновременное существование одной официальной и 16 альтернативных федераций затрудняет развитие вида спорта. Автор отмечает две тенденции. Согласно одной из них, появление альтернативных организаций в мировой пауэрлиф-

тинге происходит ускоренно. Согласно другой тенденции, в последнее время наблюдаются попытки взаимной интеграции отдельных организаций. В связи с этим в статье прогнозируются два возможных сценария развития вида спорта, которые базируются на концепции преобладания одной из упомянутых тенденций.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, международная федерация, организация.

Sharipov M.F., Ibatullina R.M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
girewik1987@bk.ru

PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT OF POWERLIFTING AT THE PRESENT TIME

Summary. This article is devoted to the problem of the development of powerlifting at the present stage. The problem is caused by the development of powerlifting as an attractive and accessible sport for training in a gym. On the other hand, the author notes that there are no studies examining the prospects for the development of this sport in the organizational and managerial context. In the main part of the article the author focuses on the fact that in modern powerlifting there is no unity of government. The simultaneous existence of one official and 16 alternative federations makes it difficult to develop a sport. The author notes two trends. According to one of them, the emergence of alternative organizations in world powerlifting is accelerating. According to another trend, recently there have been attempts at mutual integration of individual organizations. In this regard, the article predicts two possible scenarios for the development of the sport, which are based on the concept of the predominance of one of these trends.

Key words: powerlifting, international federation, organization.

В последнее время набирают популярность силовые виды спорта, занятия которыми возможны в условиях обычного тренажерного зала. Одним из таких видов является силовое троеборье, включающее в себя приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становую тягу со штангой. Оно носит название пауэрлифтинга. Простота и доступность вида спорта, а также развитие фитнес-индустрии определяют постепенное повышение популярности пауэрлифтинга в России и за рубежом. Контент-анализ выявил, что данному виду спорта в нашей стране посвящено более чем 90 диссертационных исследований (по данным сайта Российской государственной библиотеки) и более 1200 научных статей, размещенных в базе Российского индекса научного цитирования (по данным сайта Научной электронной библиотеки) [1; 3]. Однако большая часть работ рассматривает методические или медико-биологические аспекты спортивной тренировки в данном виде спорта. При этом остаются слабо изученными перспективы силового троеборья как вида спорта с организационной точки зрения.

Цель – выявить перспективы развития пауэрлифтинга как вида спорта.

Организация и методы. Исследование носит теоретический характер. Использовались метод контент-анализа, анализ литературы и официальных сайтов организаций, научное прогнозирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Охарактеризуем пауэрлифтинг как вид спорта с организационно-управленческих позиций на современном этапе. На сегодняшний день насчитывается 16 международных федераций пауэрлифтинга. Основные отличия между проводимыми турнирами под эгидой данных федераций заключаются в характере экипировки и наличии или отсутствии допинг-контроля. Первой и единственной признанной Международным олимпийским комитетом организацией среди них является Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), основанная в 1973 году и объединяющая более 100 стран. Она проводит официальные чемпионаты мира и представлена в программе Мировых игр, претендуя на программу Олимпийских игр. Федерация соблюдает кодекс Всемирной антидопинговой ассоциации. Остальные федерации считаются альтернативными. Среди них наиболее авторитетной признается World Powerlifting Congress (WPC). Членами данной организации являются 46 стран. Проводит альтернативные чемпионаты мира по правилам, отличным от принятых в IPF, главным отличием которых является отсутствие допинг-контроля.

Большое количество федераций на сегодняшний день является главной проблемой вида спорта. Оно затрудняет возможности регистрации мировых рекордов, возможности включения в олимпийскую программу, способствует распространению проблемы допинга (так как в большинстве альтернативных федераций нет допинг-контроля) все дальше и дальше ставя под сомнение право-

мерность применения термина «вид спорта» по отношению к своей совокупности (именно совокупности, а не системе, так как многие федерации лишены какой бы то ни было взаимосвязи). Исходя из этого, представляется возможным два пути дальнейшего развития пауэрлифтинга.

Первый путь – дальнейшее продолжение деструктивной тенденции. Альтернативные федерации начали образовываться с 1986 года и с тех пор их появление протекало ускоренно. Так в 90-х годах образовались две альтернативные федерации. В 2000-х годах появилось четыре новых. За последние же семь лет образовалось 10 новых международных организаций, что с одной стороны говорит о популярности данного вида спорта, с другой – о слабости организационно-управленческой структуры. Такой путь ведет к обесцениванию мировых рекордов (так как каждая федерация регистрирует свои рекорды) и распространению проблемы допинга. Коммерческая привлекательность вида спорта, как и популярность, будут расти до определенного момента, но скоро достигнут стагнации и впоследствии снижения. Это также весьма вероятно приведет к ослаблению признанной МОК федерации и потере признания МОК.

Второй путь – интеграционный. В последние годы предпринимаются попытки объединить организации по тем или иным признакам. Так в 2011 году Джином Рычлаком был основан Revolution Powerlifting Syndicate (RPS), ставящий целью объединение пауэрлифтерского сообщества. В 2013 году первая безэкипировочная федерация пауэрлифтинга, основанная в 1999 году (100 % RAW), объединилась с другой, ведущей непримиримую борьбу с допингом в данном виде спорта (Anti-Drug Athletes United (ADAU)). В крайней точке этот путь приведет к существованию двух федераций. Экипировочные и безэкипировочные дивизионы могут сосуществовать в рамках одной организации, однако разделение на официальную и альтернативную федерации сохранится по критерию отношения к применению допинга в спорте. При этом с учетом позиции МОК по отношению к комплектованию программы Олимпийских игр (25 видов спорта составляют «ядро», три вида спорта могут меняться) [2], при условии срабатывания данного сценария возможно включение пауэрлифтинга (под эгидой IPF) в олимпийскую программу.

Выводы. В той организационной форме, в которой сегодня существует мировой пауэрлифтинг, главным фактором, сдерживающим его развитие, является наличие большого количества международных федераций, слабо интегрированных друг с другом. За последние 10 лет наблюдается тенденция роста популярности вида спорта, однако сохранение тренда образования международных независимых организаций неизбежно приведет к негативным явлениям в силу обесценивания мировых рекордов, распространения проблемы допинга и возможной потери признания МОК.

Предпринимаемые попытки взаимной интеграции международных организаций, свидетельствуют о том, что возможен сценарий, при котором мировой пауэрлифтинг будет развиваться по пути выстраивания четкой взаимосвязанной системы соревнований, что в крайней точке приведет к существованию двух федераций, сотрудничество которых будет по-прежнему невозможным из-за их принципиально разного отношения к допингу.

Список литературы

1. Научная электронная библиотека : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/> (дата обращения 03.10.2017).
2. Олимпийская хартия : перевод с английского языка : в действии со 2 августа 2015 года [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://roc.ru/upload/documents/team/charter/charter-8-2015-rus.pdf> (дата обращения 04.10.2017).
3. Российская государственная библиотека : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.rsl.ru/> (дата обращения 3.10.2017)

Шкляренко А.П.
Россия, г. Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
apsh56@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЕЙБОЛОМ У ДЕВОЧЕК 12–14 ЛЕТ

Аннотация. В работе изучена мотивационная ценность занятий волейболом в общеобразовательной школе с использованием инновационных подходов через методики, которые широко применяются высококвалифицированными спортсменами.

Ключевые слова: ценность, инновационные методы, физическая активность, образовательный процесс, индивидуальные особенности подростков.

Shklyarenko, A.
Russia, Slavyansk-na-Kubani
Branch of Kuban state University in Slavyansk-on-Kuban

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF INCREASE OF EFFICIENCY OF MOTIVATION TO VOLLEYBALL IN GIRLS OF 12-14 YEARS

Abstract. The paper examined the motivational value of playing volleyball at a secondary school using innovative approaches through techniques that are widely used highly trained athletes.

Key words: value, innovative methods, physical activity, educational process, individual characteristics of adolescents.

Продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных подходов по физическому воспитанию школьников, которые позволили бы повысить мотивацию к физической активности у них через занятия различными видами спортивных игр [3]. На современном этапе развития образования остро встает проблема о развитии интереса у школьников к физической культуре. Школьные годы завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Состояние здоровья детей и подростков школьного возраста оценивается многими специалистами как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности и состоянии устойчивости к заболеваниям у школьников в различные периоды онтогенеза [1, 2]. Проблема формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой имеет глобальное значение, так как жизнедеятельность человека в современном обществе немислима без приобретения привычек здорового образа жизни [4].

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Сформированное обоснование своего поступка, действия – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [5].

Можно констатировать, что в настоящее время выявлено противоречие между объективной потребностью общества в целенаправленном формировании мотивации к занятиям физической культурой у школьников и недостаточной разработанностью данной проблемы. Как в теории, так и на практике многие вопросы мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью решаются пока неудовлетворительно. Данное противоречие требует проведения специальных исследований для повышения эффективности формирования положительной мотивации учащихся общеобразовательной школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В работе мы изучили педагогических условий повышения эффективности формирования мотивации к занятиям волейболом в общеобразовательной школе с девочками 12–14 лет. Педагогический эксперимент проводился с девочками 12–14 лет, в количестве 38-х человек, экспериментальная группа (ЭГ) – 21 человек и контрольная группа (КГ) – 17 человек МБОУ СОШ № 31с. Экономического Крымского района, Краснодарского края. Осуществлялось совершенствование обучающей программы в виде корректировки содержательной части, дополнения методической и диагностической ее частей. Проводили анкетирование, собеседование (всего 45 девочек) и оценку уровня сформированности отдельных мотивов к занятиям физической культурой спортом. На этом же этапе проходила обработка всех данных с использованием математической статистики и написание работы.

Научная задача нашего исследования заключается в разработке и доказательстве мотивационной ценности занятий волейболом в общеобразовательной школе девочками 12–14 лет. Все опрошенные девочки однозначно положительно (100 %) указали на желание посещать секцию по волейболу, что ими руководит стремление хорошо научиться играть в волейбол, им нравится общение с тренером и совместная работа в секции. Все опрошенные выразили желание совершенствоваться в игре волейбол, обучаться разным техническим приемам. На вопрос о готовности к выполнению

трудных заданий отрицательно ответили только 6% опрошенных. При решении подростков заниматься волейболом личность тренера является одним из главных мотивационных аспектов.

Следует отметить, что родители подростков 12–14 лет больше заинтересованы в спортивных занятиях, прежде всего как в форме полезного досуга и средства избежать влияния «улицы», а также необходимости считаться с интересами самих детей. При этом, основным мотивом к занятиям волейболом у девочек 12–14 лет является удовлетворение от выполнения двигательных действий, желание в физическом совершенствовании и активизации собственной физической активности.

Полученная в процессе опроса информация позволила наметить в качестве сохранения мотивации к занятиям волейболом следующие направления:

- сделать доминирующей задачей воспитательной направленности с преобладанием средств образовательно-воспитательного характера - не менее 30-40 % от общего времени занятий;
- отдавать предпочтение при выборе средств и методов воспитания физических качеств и двигательных способностей активным формам организации тренировочных занятий (игры, эстафеты, упражнения с элементами состязательности, в том числе командного характера);
- с помощью регулярно проводимого тестирования проводить строго дифференцированный подход к заданиям учеников с учетом индивидуальных особенностей их физического развития и личностно-психологических характеристик;
- усилить в пропагандистско-образовательной работе с родителями и детьми акцент на необходимость систематического закалывания и укрепления здоровья, а также контроля со стороны семьи за соблюдением ребенком режима труда и отдыха;
- осуществлять пропагандистско-агитационную работу о расширении знаний среди подростков и их родителей о значимости в их жизни здорового образа жизни и оптимального уровня физической активности.

При собеседовании родители были также ознакомлены с намеченной программой проведения работы познавательно-образовательного характера. Разработан комплекс мер и была проведена короткая разъяснительная работа о необходимости получения теоретических знаний, прежде всего о физиологии спорта, а также о влиянии регулярных спортивных тренировок на формирования личности подростка. Был также согласован график проведения встреч с родителями и детьми, участвующими в исследовании и определено содержание проводимых на них лекционных занятий.

Разработанный комплекс мер включал:

- целенаправленную просветительскую и пропагандистскую работу среди родителей и детей по разным аспектам влияния спорта на жизнь современного человека;
- при взаимодействии с родителями организацию разного рода состязаний и спортивных соревнований;
- максимальное разнообразие средств и методов в тренировочном процессе, преобладание упражнений игрового и состязательного характера;
- проведение бесед воспитательного характера;
- активное включение подростков в творческий процесс во время занятий;
- широкое использование методов контроля и самоконтроля с анализом результатов проделанной работы и т.п.

Особое внимание в процессе занятий уделяли совместному с учеником (особенно в случае неуспеха) анализу качества выполнения упражнений. Тем самым решался принцип сознательности, и развивалось сознательное отношение ученика к своим ошибкам. Совместный поиск резервов роста дальнейшего продвижения ребенка по пути к успеху стимулирует мотивацию и развитие способности к мобилизации на выполнение всех необходимых упражнений.

Работа строилась с обязательным учетом индивидуальных особенностей подростков. При этом им объясняли необходимость индивидуализации тренировочных занятий при подробном разборе результатов тестирования. Подросткам давались простейшие основы методологии целевого планирования на основе их данных, тем самым, приучая юных пловцов к умению ставить задачи разной срочности и планировать свои достижения в каждом из разделов спортивной подготовки и их определяющих показателей.

Мы считаем, что мотивы занятий волейболом у девочек 12–14 лет без направленного педагогического воздействия не могут быть прочными, а возникающие в процессе учебы трудности еще не подкрепляются волевыми усилиями без стимуляции со стороны взрослых. При этом акцент в развитии интереса и более устойчивого мотива занятий волейболом основывали на выраженной потребности у подростков в физической активности, в общении со сверстниками и преподавателем. Следует отметить, что при проведении такого направления работы, позволило сплотить группу в

дружный коллектив, для которого в целом был характерен стабильный высокий тонус, желание тренироваться. На это указывает тот факт, что пропуски занятий почти отсутствовали. Все подростки сдружились и постоянно помогали друг другу.

За учебный год у учащихся повысился интерес к учебным занятиям физической культуры на 12 %. В начале педагогического эксперимента удовлетворение от занятий физической культурой испытывало 40 % учащихся экспериментальной группы, а в конце – 64 %. Процент учащихся, выполняющих утреннюю физическую зарядку каждый день, к концу педагогического эксперимента возрос на 32 %, а выполняющих 2–3 раза в неделю – на 16 %.

Результаты педагогического эксперимента, полученные в ходе исследований эффективности разработанной программы для секции по волейболу в школе, позволили установить положительные изменения в мотивации к физической активности и здоровому образу жизни. За период эксперимента они выразились в положительном изменении мотивированного интереса к занятиям физическими упражнениями, вызванного повышением уровня физического состояния девочек 12–14 лет, явившемся следствием организации оптимального режима учебно-тренировочной деятельности в секционной работе с использованием обучению игре волейбол.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С. 56-58.
2. Быков Е.В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. С. – 46.
3. Лубышева Л.И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева, В.А. Романович. – М. : Теория и практика физ. культуры и спорта, 2011. – 236 с.
4. Шкляренко А.П. Курс лекций по здоровому образу жизни [Текст]: / А.П. Шкляренко; ВолГУ, Каф. Физического воспитания и оздоровительных технологий. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 68 с.
5. Шкляренко А.П. Научные основы жизнедеятельности организма [Текст]: учеб. Пособие / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов; ВолГУ. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. – 192 с.

Щуровский А.Б., Матюхов Д.М.

Россия, Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

Trener.85@mail.ru

РОЛЬ ГИБКОСТИ В УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Аннотация: На данный момент существует множество различных статей о пользе и вреде растяжки. На многих сайтах посвященных легкой атлетике все больше появляется информации о вреде и бесполезности растяжки для людей, занимающихся бегом, будь то спринтер или стайер. Однако еще несколько поколений назад упражнения на растяжку и гибкость считались панацеей практически от любой проблемы, будь-то развитие физиологических качеств или же профилактика травм. Так нужна ли бегуну гибкость, ответ кроется в балансе.

Ключевые слова: гибкость, бегуны на выносливость, тренировка.

Schurovsky A.B., Matyukhov D.M.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture

Trener.85@mail.ru

THE ROLE OF FLEXIBILITY IN THE IMPROVEMENT OF THE PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF THE RUNNERS TO STABILITY

Abstract: At the moment there are many different articles on the benefits and disadvantages of stretching. Many sites devoted to track and field are increasingly showing information about the harm and

uselessness of stretching for people running, whether it's a sprinter or a stayer. However, a few generations ago, stretching exercises and flexibility were considered a panacea for almost any problem, whether it be the development of physiological qualities or the prevention of injuries. So whether the runner needs flexibility, the answer lies in the balance.

Key words: flexibility, runners for endurance, training.

Существует несколько видов гибкости: статическая, баллистическая, динамическая. Статическая гибкость – диапазон движения сустава без акцента на скорость, например, медленный наклон туловища, вниз до касания руками пола. Баллистическая – обычно связана с подпрыгивающими, прыгающими и рывковыми движениями. Под динамической гибкостью подразумевают способность использовать диапазон движения сустава при занятиях двигательной активностью либо с нормальной, либо с высокой скоростью. Следует отметить, что динамическая гибкость не обязательно означает баллистические или быстрые виды движений. Альтернативным является понятие функциональной гибкости. В качестве примера «медленной» динамической гибкости можно привести способность балерины медленно подняться на носках и удерживать ногу под углом 60°, тогда как прыжок в шпагат – это пример «быстрой» динамической гибкости. Большинство видов спорта включает динамическую гибкость [1]. Основным поводом для создания теории бесполезности гибкости на выносливость служит, такое понятие как «механизм сохранения и возврата энергии упругой деформации». Это сложный биомеханический процесс, основанный на фазе бега, при которой происходит удар ноги о землю. Система «мышца-сухожилие» поглощают часть энергии, а в момент отталкивания эта энергия высвобождается, способствуя продвижению бегуна. Ярким примером является пружина, резиновый жгут либо амортизатор. Соответственно исходя из выше сказанного, следует вывод: чем жестче мышцы и связки, тем больше они запасут «свободной» энергии, и тем более эффективным будет энергозатраты во время бега. Однако в спорте высших достижений эффективность тренировки не является единственным мерилем качества подготовки спортсмена. Так же не маловажным фактором является его здоровье, а именно: уровень напряженности мышц и связок, эмоциональное состояние и др. И именно статические упражнения на гибкость улучшают эти показатели [2].

Основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над развитием подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание. Разминка имеет профилактическое значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняется движение, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение температуры тела и главным образом мышц (особенно тех, которым предстоит работать), имеет большое значение для выполнения движений с максимальной амплитудой при предварительном «разогревании» мышц, их растяжимость увеличивается.

В августе проводился сбор легкоатлетов студентов «МГТУ» им. Г.И. Носова и УралГУФК. Задача сбора увеличить беговой объем спортсменов для улучшения их функциональных способностей. Ежедневно спортсмены пробегали около 10-15 км. по пересеченной местности. Около 2 недель группа спортсменов пренебрегала упражнениями на гибкость. После первой недели поступили жалобы от девушек-стайеров. Девушки акцентировали внимание на боль в суставах и связках и скованность мышц, эмоциональное угнетение. Через несколько дней аналогичные симптомы проявились у мужской половины. В начале 3-й недели сбора, спортсмены после пробежек начали практиковать суставную гимнастику, статические упражнения и некоторые элементы ассаны из йоги. Результат не заставил ждать: через 3-4 дня эмоциональное состояние спортсменов улучшилось, появилась легкость в ногах, боль в коленных суставах снизилась или же совсем прошла.

Таким образом, эмпирически было доказано, что, не смотря на немаловажный факт сохранения энергии мышц, описанный выше, не может, является веским поводом исключать упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость в тренировочном цикле спортсмена оказывают не менее положительное влияние на его состояние: уменьшается давление на ЦНС, происходит мышечное расслабление и балансировка напряжения между мышцами антагонистами.

Список литературы:

1. Матюхов Д.М. Методика тренировки юношей на этапе начальной подготовки в спортивной ходьбе : монография / Д.М.Матюхов, Т.М.Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – 114 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В.Н.Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Юзлекбаева В.М., Кузьмин А.М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
uvm2311@mail.ru

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

Аннотация. В статье дана попытка раскрыть специфику физической подготовки спортсменов-туристов. Сформулированы основные задачи специальной физической подготовки занимающихся. Показано, что физическая подготовка – определяющая результат сторона подготовки спортсменов, которая активно проявляется в условиях спортивных походов. Раскрывается специфика спортивного путешествия как длительного, комплексного мероприятия, связанного с прохождением маршрута определенной продолжительности и протяженности, а также с преодолением препятствий соответствующей категории трудности. Уточняется, что от уровня специальной физической подготовленности туриста зависит его жизнь и здоровье, а также конечный результат похода, а научно-методическое обеспечение спортивной подготовки позволит повысить эффективность практической деятельности.

Ключевые слова: спортивный туризм, физическая подготовка, спортивный маршрут, физические способности, спортсмены-туристы.

Yuzlebaeva V.M., Kuzmin A.M.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

SPECIFICITY OF PHYSICAL TRAINING OF OF ATHLETES-TOURISTS

Annotation. In the article we can see an effort to reveal the specificity of physical training hiker's and there are also solved problems reflected. This determining result side of training athletes is actively manifested in the conditions of sports tours. Sports journey is a long, complex event. It is associated with the passage of a route of a specified duration and length, as well as overcoming obstacles the difficulties. From the level of special physical readiness of a hiker affects his life and health, and also the final result of the campaign. Scientifically-methodical provision of sport training will improve the effectiveness of practical activities.

Key words: sports tourism, physical training, sport route, physical ability, athletes-tourists (hikers).

В Советском союзе и вплоть до настоящего времени большое распространение получил оздоровительный и спортивный туризм, который привлекает большую часть населения своей доступностью, легкостью различных способов передвижения, относительно малыми материальными затратами и др. В этой статье мы остановимся именно на спортивной составляющей туризма. Спортивный туризм является неолимпийским видом спорта, который развивается на общероссийском уровне. Для дальнейшего развития именно спортивного туризма необходимо теоретическое и методологическое сопровождение и обоснование данного вида деятельности. Анализ научно-методической литературы показал недостаточность и слабость разработанности этих необходимых для практики аспектов. Научно-исследовательские работы не позволяют в полной мере использовать накопленный ими фактический материал и опыт. Данный факт указывает на необходимость дальнейшего изучения и совершенствования процесса тренировки спортсменов-туристов, а также изменения подходов к организации и проведению туристских путешествий с учетом современных знаний процессов адаптации человека к физическим нагрузкам и факторам окружающей среды [1].

Цель работы – раскрыть специфичность физической подготовки туристов.

Попытаемся раскрыть специфичность спортивного туризма. Спортивный туристский поход – это длительное, комплексное мероприятие, связанное с прохождением маршрута определенной продолжительности и протяженности, а также с преодолением препятствий соответствующей категории трудности. Требования к спортивным путешествиям определены в Едином Всероссийском Спортивном Классификаторе и методике категорирования маршрутов. Так, например, продолжительность спортивного маршрута IV категории сложности составляет 13 дней, а протяженность не менее 170 км. С повышением категории похода пропорционально растут и эти показатели. В упрощенном виде физическая работа выглядит следующим образом. Во время ходового дня спортивно-

го похода турист выполняет многочасовую монотонную работу с моментами увеличения ее интенсивности и изменения характера передвижения во время преодоления категорийных препятствий. Общепринятый двигательный режим составляет 40-50 минут передвижение с 10 минутными интервалами отдыха. Основные типы препятствий, встречающиеся в спортивном походе, это локальные (переправы через реки, травянистые, скально-осыпные, снежные, ледовые перевалы, вершины, гребни и каньоны) и протяженные (растительный покров и труднопроходимый лес, болота, осыпи и морены, пески, снежные, ледовые и водные участки) препятствия естественного характера. Техника и тактика туризма широко и подробно раскрыта в методической литературе. Представлены основные способы и технические приемы преодоления естественно-природных препятствий.

Спортивное путешествие требует больших и даже предельных физических и психических усилий в единстве с демонстрируемыми человеком интеллектуальными возможностями. Особенностью туристских маршрутов является невозможность заранее точно предусмотреть все их особенности, т. е. быть готовым к ним. В реальной обстановке спортсмена ожидают различные варианты протекания событий, не всегда запланированные.

Для успешного и безопасного прохождения спортивного маршрута большое значение имеет физическая подготовка спортсмена-туриста. В теории и методике физической культуры принято различать общую и специальную физическую подготовку [2, 3]. Разностороннее развитие всех физических качеств человека, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, а также согласованность их проявления в процессе соревновательной деятельности происходит в процессе общей физической подготовки. Тот уровень развития физических способностей и возможностей организма, который определяет успешность в избранном виде спорта непосредственно зависит от специальной физической подготовки [4]. Существует противоположное мнение, что сам термин «общая физическая подготовка» не имеет права на существование. Любая выполняемая организмом работа абсолютно специфична, и выполнение каждой конкретной работы обеспечивается конкретным комплексом структур организма. И именно этот конкретный комплекс и «тренируется» в процессе выполнения конкретной работы. Чем более «неспецифична» выполняемая спортсменом тренировочная работа, тем больший ущерб наносится основной спортивной деятельности [5]. Во время соревновательной деятельности туристы комплексно проявляют различные физические способности, например, скорость двигательной реакции, силовая динамическая и статическая, скоростная и координационная выносливость, темп передвижения, собственно-силовые и скоростно-силовые способности во время выполнения технических приемов, способность к равновесию, координированности, согласованности движений и др. Все эти двигательные характеристики человеческих движений взаимосвязаны и взаимозависимы. Искусственно вычленив одно «качество» из их комплексного проявления возможно для исследований, но отключить при этом другие – невозможно.

Вопрос специфичности физической подготовки туристов до сих пор остается противоречивым. Так, доминирующим средством тренировки туристов по-прежнему являются общеразвивающие и общеподготовительные упражнения, которые спортсмены выполняют в условиях и режимах, отличающихся от реальных соревновательных. Содержание методики спортивной тренировки туристов направлено на решение задач, неадекватных специфичности их основной соревновательной деятельности.

Следовательно, в спортивной подготовке необходимо применять средства, методы и методики, обеспечивающие рост специальной тренированности спортсмена. И эти средства и методы тренер всегда должен выбирать исходя из специфики основной спортивной деятельности своих подопечных и всегда – основываясь на знании законов развития и адаптации человеческого организма [5]. Соответственно, специальная физическая подготовка в спортивном туризме должна зависеть от категории сложности путешествия, основного способа передвижения (техники) и степени существующей подготовленности.

Таким образом, попытаемся сформулировать основные задачи специальной физической подготовки спортсменов-туристов:

- выработать у путешественников запас возможностей для преодоления неожиданных трудностей (например, изменение рельефа местности, характера и сложности препятствий, погодных условий, возникновение заболеваний, различных психических состояний и др.), которые могут навредить жизни и здоровью спортсменов. Т. е. подготовить организм спортсмена к разнообразным изменениям условий спортивного похода;

- повысить защитные силы организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды;

- способствовать освоению новых, перестройке ранее изученных технических действий и их совершенствованию при преодолении локальных и протяженных препятствий, а также расширить

возможности для быстрого освоения необходимого технического приема во время спортивного путешествия;

– добиться расширения функциональных возможностей всех систем организма спортсмена, обеспечивающих соревновательную деятельность, с помощью специфических средств и методов;

– сохранять необходимую работоспособность длительное время, т. е. на протяжении всего спортивного путешествия независимо от характера, объема и интенсивности нагрузки для обеспечения спортивного результата;

- совершенствовать интеллектуальные способности и волевые качества.

Список литературы

1. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 479 с.

4. Шведкая И.А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие / И. А. Шведкая, О.А. Новоселова ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 63 с.

5. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов : учеб. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С.Е. Павлов ; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 88 с.

Яшин В.В., Новичкова Н.Г.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

yashin-valentin@ya.ru

novichkova.82@mail.ru

КОНЦЕПЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНА

Аннотация. Вопросы, касающиеся спортивной подготовки яхтсменов, на сегодняшний день являются достаточно актуальными. В настоящее время спортивные парусные суда поддерживают различные принципы использования ветра для достижения максимальных характеристик движения швертбота, что в свою очередь служит предпосылкой для разработки новых научных подходов в парусном спорте. В ряде исследовательских работ недостаточно отражена специфика управления швертботом в различных погодных условиях. Начальный этап подготовки спортсменов является основным для дальнейшей успешной спортивной деятельности. В процессе спортивной подготовки спортсменов-яхтсменов, необходимо сразу же включать занимающихся в тренировочный процесс, для овладения необходимым арсеналом знаний и умений приближенным к естественным природным условиям. Недостаточная эффективность тренировочного процесса отражает отдельные стороны подготовленности и отсутствие комплексных данных о структуре подготовленности спортсменов с учетом их соревновательной деятельности.

Ключевые слова: парусный спорт, яхтсмены, начальный этап подготовки, тренировочный процесс.

V.V. Yashin, N.G. Novichkova

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture

yashin-valentin@ya.ru

novichkova.82@mail.ru

CONCEPTS OF SPORTS PREPARATION IN SAILING

Annotation. The questions concerning sports preparation of sailors are rather relevant today. Presently sailboats supply very different principles to harness the power of wind to achieve the maximum characteristics of the movement. All this serves as a prerequisite for the introduction of new scientific developments in the process of sailing. In a number of research works the specifics of sailing a dingy in different

weather conditions is insufficiently reflected. The initial stage of training of athletes is the basic for further successful sports activity. It is necessary to include young athletes in training process at once for mastering the necessary arsenal of knowledge and abilities brought closer to a natural conditions in the process of sports preparation of sailors. The insufficient efficiency of training process reflects the separate parties of readiness and lack of complex data on structure of readiness of athletes taking into account their competitive activity.

Key words: sailing, sailors, initial stage of preparation, training process.

В парусном спорте существует множество спорных вопросов, которые затрагивают физическую подготовку юных спортсменов-яхтсменов. Ошибки, допущенные в процессе подготовки на начальном этапе, препятствуют созданию технических и функциональных предпосылок для эффективной подготовки яхтсменов-гонщиков в дальнейшем. Не эффективное управление физической подготовкой яхтсменов на начальном этапе, как фактор управления тренировочным процессом нивелирует оптимальное перспективное планирование подготовки в многолетнем цикле, когда спортсмен переходит на следующий этап.

Особенность подготовки яхтсменов, занимающихся парусным спортом на этапе начальной подготовки, в отличие от большинства других видов спорта заключается в том, что прежде чем приступить к систематическим практическим тренировкам, а также к участию в тренировочных мероприятиях и соревнованиях, спортсмены проходят предварительную подготовку, которая требует от них овладения минимальным порогом теоретических знаний и практических умений и навыков, необходимых для выполнения конкретных действий на воде. В целом, спортивная подготовка юного яхтсмена – гонщика может быть рассмотрена, как комплексный процесс педагогического воспитания, развития и совершенствования функционального состояния организма занимающихся, многоэтапный процесс овладения теоретическими знаниями с учетом комплексного врачебного и педагогического контроля на фоне соблюдения оптимального гигиенического режима. В настоящее время, когда парусный спорт, как уже давно олимпийский вид спорта, показал достаточно высокие темпы развития в России, все более актуальными становятся вопросы, связанные с подготовкой спортивного резерва, а именно юных гонщиков, занимающихся на этапе начальной подготовки. Начальный этап подготовки – это фундамент, который в дальнейшем обеспечит успешность всей спортивной деятельности яхтсмена – гонщика. На этом фоне, существует явная необходимость в разработке эффективной тренировочной программы, направленной на удовлетворение потребностей и решения задач, связанных с этапом начальной подготовки яхтсменов. Тренировочная программа, как следствие, требует корректировки тренировочного процесса в целом. Необходимость корректировки и научного обоснования такой корректировки тренировочного процесса обусловлено устаревшими методами тренировки, с использованием устаревших научно-методических технологий. Кроме того, отсутствие новых, систематизированных методов спортивной подготовки, провоцирует тенденцию к переориентации тренировочного процесса спортсменов с методических основ на внутренировочные средства и методы подготовки. В настоящее время, можно выделить два концептуальных подхода в формировании векторов спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Согласно одной из концепций спортивной подготовки яхтсмена-гонщика на этапе начальной подготовки, выполнение с раннего возраста физических упражнений, специфичных для определенного вида деятельности является лучшим концептуальным подходом к разработке оптимальной тренировочной программы [1, с. 32]. Это обусловлено тем, что раннее выполнение специфичных упражнений приводит к более быстрому приспособлению организма в целом, как системы, к деятельности. Однако, среди минусов такого подхода отмечается то, что в таком случае энергетическая система юного спортсмена подвергается излишнему стрессу, а различные выполняемые упражнения задействуют в работу только те группы мышц, которые необходимы для определенного вида деятельности. Такой подход в системе спортивной подготовки приводит не к гармоничному и не всестороннему физическому развитию молодого организма.

Обобщая достоинства и недостатки такого метода можно утверждать, что с одной стороны такой «специфический подход» приводит к более быстрому приспособлению юного гонщика к специфической спортивной деятельности, с другой, организация тренировочного процесса таким образом, нивелирует создание базы для формирования надлежащего физического развития ребенка и создания предпосылок для более качественного формирования физических качеств на последующих этапах спортивной подготовки.

Вторым подходом в системе спортивной подготовки яхтсмена-гонщика на этапе начальной подготовки является первостепенное всестороннее развитие спортсмена [2, с. 55]. Целью такого развития является совершенствование общего процесса адаптации. Под совершенствованием общего процесса адаптации мы будем понимать пропорциональное развитие всех видов двигательных навыков [3, с. 8]. Использование такого подхода в системе спортивной подготовки с одной стороны позволяет снизить уровень стресса, возникающего в ходе последующей специализации, с другой, это делает невозможным получение быстрого спортивного результата на этапе начальной подготовки. Идея первостепенного всестороннего развития тесно пересекается с концепцией долгосрочного подхода к специфике тренировок. В качестве базовых установок лежит всестороннее физическое развитие спортсмена. В момент, когда физическая подготовка достигает необходимого уровня, спортсмен приступает к узкой специализации. В рамках узкой специализации делается акцент на развитие определенных физических качеств, мышечных групп и направленности нагрузки, необходимой для определенного вида деятельности.

В связи с концептуально противоположными, сформировавшимися подходами к спортивной подготовке на начальном этапе, возникает необходимость в формировании авторской методики физической подготовки, которая, во-первых, могла бы интегрировать достоинства одной системы в другую, во-вторых, нивелировать противоречия, посредством создания благоприятной для этого среды.

Список литературы

1. Томилин К.Г. Типология спортсменов и индивидуальность начального обучения в парусном спорте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / К.Г. Томилин. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. № 4. – С. 32–35.
2. Томилин К.Г. Школа парусного спорта: методические рекомендации / К.Г. Томилин. – Сочи, 2012. – 56 с.
3. Удовенко И.Л. Инновационные аспекты совершенствования технологии СП в парусном туризме на основе периодограммного анализа движений : автореф. ... канд. пед. наук. / И.Л. Удовенко. – Майкоп, 1999. – 22 с.

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Акиев А. Г., Дмитриева И. С., Захарова А. В.
Россия, г. Екатеринбург

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина
akievaleksandr@mail.ru
irina.dmitrieva96@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПРИ ПОМОЩИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Аннотация: Статья посвящена проблеме повышения уровня физической подготовленности бегунов на средние дистанции. В ней проанализированы показатели состояния сердечно-сосудистой системы и максимального потребления кислорода организмом.

Ключевые слова: функциональное тестирование, максимальное потребление кислорода, частота сердечных сокращений.

Akiev A.G., Dmitrieva I.S., Zaharova A.V.
Russia, s. Ekaterinburg Ural Federal University named after
the first President of Russia B.N.Yeltsin

RESEARCH OF THE GENERAL LEVEL OF PHYSICAL EFFICIENCY OF RUNNERS ON AVERAGE DISTANCES BY MEANS OF FUNCTIONAL TESTING

Annotation: The article is sanctified to the problem of increase of level of physical preparedness of runners on midranges. In her the indexes of the state of the cardiovascular system and maximal consumption of oxygen are analysed by an organism.

Key words: functional testing, maximum consumption of oxygen, heart rate.

Анализ научно-методической и специальной литературы позволил обнаружить, что бег на средние дистанции характеризуется значительным ростом объемов интенсификации тренировочной и соревновательной нагрузки. Дальнейшее их повышение может привести к срыву адаптации, перетренированности и привести к патологическим изменениям функциональных систем организма [1]. Это позволяет прийти к выводу, что в управлении спортивной подготовкой спортсменов имеет место быть оценка функционального состояния организма тренирующихся.

Целью нашей работы было выявить текущее состояние организма, адаптивных резервов и уровень функционирования функциональных систем и определить их возможные отклонения.

Организация и методы исследования: В исследовании приняли участие 10 легкоатлетов-средневики от 17-23 лет (рост $175,2 \pm 8,8$ см; вес $66,2 \pm 9,3$ кг; процент жира $6,4 \pm 4,6$ %) со стажем спортивных занятий не менее 5 лет. Исследование функционального состояния и физической подготовленности было проведено в лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте» Уральского федерального университета. Диагностика состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов осуществлялась прибором МАРГ 10-01 («Микролюкс», Челябинск, Россия) в активной ортоклиностатической пробе. Максимальное нагрузочное тестирование на велоэргометре ERG 911 S (Schiller AG, Switzerland) с газоанализатором FitmatePRO (COSMED, Italy) проводилось по RAMP-протоколус увеличением мощности на 1 Вт за 1,5 с (40 Вт/мин) до отказа.

Уровень аэробной работоспособности определяется, в частности, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Количественными характеристиками этих возможностей являются ежеминутное потребление кислорода ($\dot{V}O_2$), углекислого газа ($\dot{V}CO_2$), частота сердечных сокращений (ЧСС). При длительном выполнении циклической деятельности с повышающейся нагрузкой (например, постепенном увеличении мощности велоэргометра) происходит изменение этих характеристик – как плавное нарастание, так и пороговые реакции, свидетельствующие о «поворотных точках» в характере метаболизма организма, а также его предельных возможностях. Данное тестирование осуществляется с целью определения важнейших из таких «предельных точек», главной из которых можно считать максимальное потребление кислорода, которая является интегральным показателем резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общей выносливости и энергопотенциала организма.

Результаты и их обсуждение: В результате диагностики сердечно-сосудистой системы были получены следующие результаты: средняя ЧСС в покое составила $54,7 \pm 15,3$ уд/мин; средняя разница между ЧСС, когда спортсмен находился в положении лежа во второй раз и ЧСС в покое, составила 1 уд/мин, максимальная разница между ЧСС получилась 14 уд/мин, минимальная (-6) уд/мин; средний ударный объем (УО) в покое составил $105,2 \pm 13,8$ мл; средний конечно-диастолический индекс (КДИ) составил $95,6 \pm 11,4$ мл/м². Показатели таких модуляторов, как волеия, инотропия и тонус сосудов получились в рамках нормы (-25% – $+25\%$) у всех спортсменов.

Среднее значение показателей МПК составило $56,4 \pm 12,4$ мл/кг/мин. Максимальный показатель МПК составил $68,8$ мл/кг/мин. Также к важным показателям функциональной готовности спортсмена относят разницу между максимальной ЧСС, показанной во время тестирования и ЧСС через 1 и 2 минуты в период восстановления после нагрузки (). Средние разницы ЧСС по группе получились следующими:

В результате исследования были выявлены следующие выводы:

1. Средняя ЧСС в покое у группы бегунов составила $54,7$ уд/мин, что для спортсменов со стажем занятий не менее 5 лет является хорошим показателем, поскольку, как правило, у представителей видов спорта, связанных с развитием выносливости ЧСС в покое не выше 55 уд/мин.

2. Среднее МПК по группе составило $56,4$ мл/кг/мин, что является показателем уровня выше среднего.

3. ЧСС в период восстановления после нагрузки только лишь у 10% спортсменов заметны низкие показатели. ЧСС у этих спортсменов снизилось всего лишь на 2 и 7 уд/мин после 1 минуты восстановления.

Таким образом, проведенная нами оценка функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции позволила выявить текущее состояние организма, адаптивных резервов и уровень функционирования функциональных систем, которые проявились в различных показателях.

Поскольку спортсменов тестировали в начале подготовительного периода данный комплекс тестирований целесообразно повторить в соревновательный период.

Список литературы:

1. Халиков Г. З. Исследование функционального состояния легкоатлетов-средневикиков / перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на универсиаде в Казани; материалы Всероссийской научно-практической конференции 12-13 декабря 2007 г., Казань, С. 484-486.

Бабчина П.И.
Россия, г. Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина) СПбГЭТУ «ЛЭТИ»
babchina.polina@yandex.ru

**БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ ПРОГНОЗИРОВАНИИ
ВЛИЯНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

Аннотация. Разработан метод исследования состояния деформированного грудного отдела позвоночника при различных нагрузках. Метод основывается на комбинированном использовании медицинских и инженерных программных пакетов. Метод позволяет персонально подобрать упражнения при реабилитации и определить допустимые нагрузки при физической активности с учетом деформации грудного отдела позвоночника. В основе метода лежит создание биомеханической модели по данным клинических исследований пациента, максимально повторяющей реальную структуру. Метод позволяет проводить статические и динамические исследования. Оценка влияния того или иного вида нагрузки на деформированный грудной отдела позвоночника происходит путём оценки эпюр напряжений и перемещений с цветовой и числовой градацией. Метод может быть использован для персонального подбора физических упражнений при реабилитации и персонального ограничения физической активности в реальной жизни.

Ключевые слова: искривления позвоночника, нагрузки при деформациях позвоночника, биомеханическая модель, напряженно-деформированное состояние позвоночника, трехмерное моделирование позвоночника.

Babchina P.I.
Russian Federation, Saint Petersburg
Russian Federation Saint Petersburg Electrotechnical University "LETI"

**BIOMECHANICAL MODELING FOR PREDICTING THE INFLUENCE
OF EXERCISES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN DEFORMATIONS
OF THE BREAST DEPARTMENT OF THE SPINE**

Abstract. A method for studying the state of the deformed thoracic spine under various loads has been developed. The method is based on the combined use of medical and engineering software packages. The method allows you to personalize the exercises during rehabilitation and determine the permissible loads for physical activity, taking into account the deformation of the thoracic spine. The method is based on the creation of a biomechanical model based on the patient's clinical data, which maximally repeats the actual structure. The method allows for static and dynamic studies. Evaluation of the impact of a load on the deformed thoracic spine is done by estimating stresses and displacements with color and numerical gradation. The method can be used for personal selection of physical exercises during rehabilitation and personal limitation of physical activity in real life.

Key words: curvature of the spine, load with spinal deformations, biomechanical model, strained-defomated spine state, three-dimensional modeling of the spine.

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата во всем мире страдает около 80 % трудоспособного населения в возрасте от 30 до 50 лет. Заболевания, встречающиеся наиболее часто, связаны с деформациями позвоночника. В России, по некоторым оценкам, распространенность вертебрологических проблем с конца XX века увеличивается ежегодно примерно на 30 % [1, 4-5]. Кроме того, стремительно воз-

растает количество людей, страдающих от искривлений позвоночника. В свою очередь, искривление позвоночника влечет за собой изменение организма в целом [2-3].

Ограничение допустимых нагрузок происходит исходя из определенных критериев, вне зависимости от реального состояния структур грудного отдела позвоночника. Кроме того, в силу отсутствия методик, ограничения активного образа жизни так же являются не персонализированными, что влечет за собой значительное ухудшение качества жизни.

Поэтому необходимо разработать биомеханический метод персонального ограничения физической активности при деформациях грудного отдела позвоночника. Целью работы является разработка биомеханического метода для прогнозирования состояния деформированного грудного отдела позвоночника при нагрузках. Для реализации цели необходимо выполнить следующие задачи: создать биомеханическую модель деформированного сегмента грудного отдела позвоночника; провести эксперименты нагружения; провести анализ напряжённо-деформированного состояния модели; разработать технологию проведения метода.

Для этого необходимо на основе результатов, полученных с помощью медицинских исследований, построить биомеханическую компьютерную модель, максимально приближенную к реальной структуре по форме и наделить ее наиболее схожими с реальным позвоночником биомеханическими характеристиками. И, далее, провести на ней эксперименты нагружения, имитирующие физическую активность.

Технология построения трехмерной биомеханической модели включает в себя несколько этапов: Постановка задачи и выбор сегмента моделирования позвоночника в рамках поставленной задачи; Создание содержательной модели; Создание трехмерной геометрической модели сегмента в программе «Mimics»; Обработка модели в программе AutoCAD путем перевода модели в вид поверхностей NURBS; Импорт модели в программу Solid Works; Оценка погрешности результатов измерений; Проведение экспериментов нагружения.

Использование комплекса программ позволяет создать модель на основе данных медицинских исследований МРТ, максимально сохранить геометрическое сходство модели с реальной структурой и наделить модель биомеханическими свойствами реальной структуры. Кроме того, модель имеет сглаженные формы и четкие контуры граней, что удобно для проведения экспериментов нагружений. Проведена оценка погрешности измерений. Погрешность измерений не превышает 9,7 %, что в масштабах исследований является незначительным.

Для биомеханической модели деформированного сегмента грудного отдела позвоночника введен ряд допущений. Материал модели принимается однородным, сплошным и изотропным. Межпозвоночные диски и позвонки выполнены из одного материала и являются составляющими модели. Наличие дисков необходимо для учета взаимодействия тел позвонков и межпозвоночных дисков в местах контакта при приложении нагрузки на сегмент позвоночника. Межпозвоночные диски принимаются за недеформированные структуры. Взаимодействия тел позвонков и межпозвоночных дисков определяется с помощью оценки цветовой градации эпюр напряженно-деформированного состояния в местах контактов.

С использованием модели проведены исследования некоторых упражнений адаптивной физической культуры, направленных на улучшение состояния деформированного грудного отдела позвоночника. Упражнения были смоделированы для человека весом от 50 до 80 килограмм. Оценка степени влияния упражнений происходила по эпюрам напряжения, деформации и перемещения с цветовой и числовой градацией полученных результатов. Проводились динамические и статические эксперименты в зависимости от вида оказываемого воздействия.

Рассматривались следующие упражнения:

- упражнение с валиком для увеличения подвижности и уменьшения искривления грудного отдела позвоночника;
- упражнение «Свеча» в промежуточном положении группировки с перекатом и конечном положении упражнения;
- игры с мячом.

В ходе исследований, проводимых на биомеханической модели были получены следующие выводы для каждого из упражнений.

Упражнения с валиком являются безопасными при диаметре валика 7 сантиметров в диапазоне веса человека от 50 до 80 килограмм. Однако, при диаметре валика 10 сантиметров упражнение является безопасным только для человека весом от 50 до 70 килограмм. При большем весе валик окажет негативное воздействие на межпозвоночные диски, что может спровоцировать новые патологии. Упражнение свеча может считаться безопасным только в случае сильного мышечного корсе-

та спины и пресса, а также при весе человека до 60 килограмм. Кроме того, при выполнении упражнения свеча следует свести к минимуму перекачивания на спине и выполнять их минимальное количество раз, необходимое для принятия конечного положения упражнения «Свеча».

Так же были рассмотрены последствия попадания футбольного и волейбольного мяча в переднюю и боковую поверхности тела человека. Было выявлено, что при попадании в переднюю поверхность тела человека мяч не оказывает негативного воздействия непосредственно на позвоночник, однако, оно не исключено для внутренних органов. А при попадании мяча в боковую поверхность максимальному воздействию подвергнется наиболее искривленный сегмент грудного отдела позвоночника и несмотря на то, что разрушающего воздействия на тела позвонков оказано не будет, боковое попадание может привести к деформации межпозвонковых дисков. Безопасность выполнения упражнения зависит не только от точности соблюдения выполнения техники упражнения, но так же и от веса человека. Так, при выполнении упражнения с валиком на развитие подвижности грудного отдела позвоночника значительную роль в определении безопасности и допустимости выполнения упражнения играет диаметр валика. Несмотря на то, что смысл упражнения свеча – принять конечное положение и удерживаться в нем некоторое время, неблагоприятным положением является промежуточное положение, в результате которого происходит группировка с перекатом. Здесь оказывается максимальное воздействие на деформированный сегмент позвоночника.

Таким образом, экспериментально доказано, что все ограничения должны носить индивидуальный характер, поскольку важно знать и учитывать не только степень искривления позвоночника, но и так же вес человека и внешние параметры при выполнении упражнений. Также, экспериментально подтверждена возможность проведения экспериментов нагружения различного характера на полученной биомеханической модели.

Проведена имитация различных видов физической активности на созданной биомеханической модели. Прикладываемые нагрузки могут быть статическими и динамическими, что предоставляет большую возможность анализа различных видов физической активности. Анализ полученных результатов происходит по эпюрам напряжения и перемещения модели после воздействия с цветовой и, соответствующей ей, числовой градацией. Разработана технология проведения биомеханического исследования для проведения биомеханического метода определения допустимых нагрузок при деформациях грудного отдела позвоночника.

Список литературы

1. Исмагилов М.Ф., Галиуллин Н.И., Мингалеев Д.Р. Издержки современной практической неврологии // Неврологический вестник. 2005, вып. №1– 2. С.105–107.
2. Комплексное ортопедическое лечение пациентов с системными дисплазиями скелета / А.Г. Баиндурашвили, В.М. Кенис, Е.В. Мельченко и др. // Травматология и ортопедия России. 2014. вып. №1.– С. 34–43.
3. Казьмин А.И., Кон И.И., Беленький В.Е. Сколиоз. - М., 1981.
4. Тесаков Д. К. Особенности осанки при развитии деформации позвоночника у больных сколиозом // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2008, Вып. №2. С.83–87.
5. Сайт о лечении заболеваний позвоночника // <http://spine.euro-doctor.ru/> (24.04.2017).

Бобкова Е. Н., Парфианович Е. В., Аверченкова В. Ю.
Россия, г. Смоленск

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
legkoatletsgafkst@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. Для повышения эффективности управления многолетней подготовкой спринтеров необходимо научное обоснование: современных целей, задач и направлений спортивной подготовки, способов совершенствования наиболее значимых факторов для соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции, развития двигательных качеств и способностей.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, бегуны на короткие дистанции, спортивный результат, быстрота

THE INFLUENCE OF FACTORS DETERMINING THE LEVEL OF SPORT RESULTS OF SHORT DISTANCES RUNNERS

Abstract. To improve the efficiency of long-term training management of sprinters it is needed the scientific justification of modern aims, tasks and directions of sports training, ways of improving of the most important factors for competitive activity among sprinters, development of motor skills and abilities.

Key words: long-term training, short distances runners, sports result, speed

В последние годы построение многолетней подготовки в легкой атлетике становится все более сложным и многообразным. Спорт омолаживается, а сроки достижения спортивных результатов сокращаются. Отрицательное влияние на спортивные результаты оказывает и удлинение периода тренировки, ее форсирование. И то и другое не позволяет достичь вершин спортивного мастерства [3,4]. Важнейшим физическим качеством, обеспечивающим успех спринтера, является быстрота (способность человека совершать движения в минимальный для данных условий отрезок времени) в специфических ее проявлениях: быстрота двигательной реакции на звуковой раздражитель на старте и частота беговых движений при большой амплитуде [5]. Наиболее информативными показателями уровня подготовленности спринтера являются величина максимальной скорости и способности поддерживать ее на оптимальном уровне [5,7]. Научные исследования О. М. Мирзоева, В. М. Маслакова, и Е. П. Врублевского [1] направленные на изучение динамики скорости бега спортсменов, специализирующихся на дистанции 100 и 200м, позволили установить, что скорость их бега на отдельных отрезках дистанции по-разному сказывается на конечном соревновательном результате у спортсменов разной квалификации. В группе элитных бегунов спортивный результат в большей степени зависит от скорости бега на отрезках 70-90 м ($r = -0,704$, $p < 0,01$), а также способности демонстрировать высокую скорость как на первой ($r = -0,658$, $p < 0,01$), так и на второй половине дистанции ($r = -0,681$, $p < 0,01$). В отличие от бегунов элитной группы у квалифицированных бегунов (гр. - КМС) наиболее выраженную значимость приобретает способность удерживать высокую скорость на второй половине дистанции ($r = -0,701$, $p < 0,01$). Наибольшая взаимосвязь обнаружена со скоростью бега на отрезке 50-70 м ($r = -0,762$, $p < 0,01$) и на отрезке 20-30 м ($r = -0,648$, $p < 0,01$). Для начинающих спринтеров значения скорости бега на всех отрезках дистанции имеют существенную (статистически достоверную) значимую взаимосвязь ($p < 0,01$) с конечным результатом на соревновательной дистанции [2]. Длина тела – это решающий показатель для количества и длины шагов. Однако имея высокий рост у спортсменов, часто начинаются проблемы с реализацией своих двигательных способностей, а также проблемы с поддержанием высокой частоты на протяжении всей дистанции. Более того, Ш. А. Фрейзер доказывает, что даже с очень маленьким ростом можно добиваться выдающихся результатов в коротком спринте. Она развивает настолько высокую частоту шагов на протяжении всей дистанции, что ее соперницы после 20 метров дистанции начинают проигрывать ей по 0,1 шаг/с и более. А вот Усэйн Болт, который имеет очень высокий рост для бегуна на короткие дистанции бежит быстро за счет огромной длины шагов [6,7]. Скорость бега - это прямая функциональная зависимость от длины шага и частоты шагов. Исследования, которые проводились на лучших бегунах мира, показали, что у них одна из этих составляющих практически не меняется - это частота шагов. Все элитные спринтеры обычно бегут с высокой частотой шагов, около 180-200 в минуту, чтобы бежать быстрее или медленнее они просто меняют длину шага при той же частоте [2]. Это обуславливается тем, что при большей частоте шагов, отмечается соответственно большее количество отталкиваний от поверхности, и, как следствие, большее продвижение вперед. Нахождение в полёте слишком долго снижает количество отталкиваний, которые и продвигают бегуна вперед. Если стопа длительное время находится на поверхности - это тоже не продвигает бегунов на короткие дистанции ближе к высоким результатам. Высокая частота шагов позволяет продвигаться вперед быстро и энергично. Главное правило, что спортсмены должны не прыгать, как будто «катиться» по поверхности дорожки. Также многие исследования отечественных и зарубежных авторов убедительно показали, что длина шага больше всего зависит от роста спортсмена. Также важны показатели гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. При прочих равных условиях увеличение частоты шагов ведёт к большему продвижению вперед. Бег с увеличенной длиной шага более энергозатратный [1,2,6,7].

Анализ самых быстрых забегов на 100 метров за все время (в том числе учитывались результаты Бена Джонсона, который был уличен в употреблении запрещенных препаратов и время ТайсонаГэя, который показал свой результат с превышением допустимого по силе ветра боле 2м/с).

Исследовав, данные показатели за 21 год удалось выявить следующие особенности: Из девяти мировых рекордов только три спортсмена демонстрируют сбалансированное пробегание на всех участках дистанции – Морис Грин (9,79с – 1999 г.), АсафаПауэл (9,77с – 2005 г.), Усэйн Болт (9,58с – 2009 г.). Анализ дистанционной скорости на 10метровых отрезках показывает отклонение показанного результата от прогнозируемого менее чем на 1%. Вторая особенность, касающаяся только этих трех спортсменов, заключается в том, что они смогли поддержать максимальную скорость на последних метрах дистанции (отрезок с 80-го по 100-й метр). Только один спортсмен - Усэйн Болт бежит по графику потенциального мирового рекорда на последних 30 метрах дистанции, но значительно уступает графику на первой половине стометровки.

Быстрота пробегания участка дистанции 0–30м достаточно консервативна, резервы увеличения скорости бега для спринтера следует искать на отрезке 30–60 и 60–80 м и в особенности на финишном отрезке 80–100 м. Дистанцию 100 м раскладывают на десять 10-метровых отрезков. На каждом из этих отрезков определяют время, количество, длину и частоту шагов, скорость бега. Улучшение спортивного результата спринтера состоит в том, что интенсивность роста скорости пробегания отдельных отрезков дистанции должна плавно возрастать по мере удаления спортсмена от старта. Ведущие специалисты в области теории и практики спорта, едины в понимании важности использования системно-структурного подхода, позволяющего глубже понять все многообразие взаимосвязанных и взаимообусловленных процессов спортивного совершенствования. При этом целостный характер соревновательной деятельности и многофакторная обусловленность ее результатов побуждает к поиску возможностей оценки и коррекции не только максимального уровня активности отдельных подсистем организма, но и, прежде всего, возможности реализации имеющегося потенциала в условиях соревновательного упражнения. Основными путями решения этой проблемы служат, в частности, уточнение компонентов соревновательной деятельности, обеспечивающих спортивный результат, и определение степени их взаимосвязи друг с другом для достижения наивысшего результата.

Список литературы:

1. Мирзоев О. М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод. пособие / О. М. Мирзоев, В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский. – М. : РГУФК 2005. – 201 с.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег/ Э.С. Озолин – М. : Олимпийская литература. 2010- 272 с.
3. Павлова О. И. Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О. И. Павлова. – М. : 2005. – 46 с.
4. Фискалов В. Д. Специальная подготовленность спринтеров и критерии оценки ее реализации/ В. Д. Фискалов, М. А. Усков// Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С.34-35.
5. Харламов Е. В. Быстрота: методика развития и контроля / Е. В. Харламов – Ростов н/Д, 2007. – 192с.
6. Graubner R. Biomechanical Analysis of the Sprint and Hurdles Events at the 2013 IAAF World Championships in Athletics //IAAF New Studies in Athletics/ R. Graubner, E. Nixdorf [Electronic resource]. – 2014. – №1/2. – С.19-55., Mode of access: <http://www.iaaf.org>.– 20.05.2017.
7. Lidor R. Physiological, skill development and motor learning considerations for the 100 meters //IAAF New Studies in Athletics/ R.Lidor, Y.Mecke[Electrionic resource] . – 2004. – № 1– С. 51, Mode of access: <http://www.iaaf.org>.- 09.06.2017.

Боков К.В., Коновалов И.Е.
Россия, г. Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлено исследования развития общей выносливости у хоккеистов 13-14 лет, посредством реализации экспериментального комплекса упражнений, направленного на улучшения данного физического качества у хоккеистов. В течение 6 месяцев проводился эксперимент, где определялась эффективность разработанного нами комплекса упражнений для развития общей выносливости у хоккеистов 13-14 лет.

Ключевые слова: хоккеисты 13-14 лет, общая выносливость, физическая подготовка.

DEVELOPMENT OF GENERAL STABILITY AT THE HOCKEY PLAYERS 13-14 YEARS OLD

Annotation. The article presents studies of the development of general endurance for hockey players 13-14 years old, through the implementation of an experimental set of exercises aimed at improving this physical quality of hockey players. Within 6 months, an experiment was conducted, which determined the effectiveness of the complex of exercises developed by us for the development of general endurance for hockey players 13-14 years old.

Key words: hockey players 13-14 years old, general endurance, physical training.

Актуальность. Одной из тенденций в развитии хоккея является дальнейшее повышение интенсивности игры. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего чемпионата или турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольшого интервала времени выделенного на отдых, в ходе тренировочного занятия или игр. То есть эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее в большей степени может определяться уровнем развития выносливости. Учитывая то, какое огромное значение имеет общая выносливость для здоровья, физического развития и игровой деятельности хоккеиста, актуальность данной темы, вне всякого сомнения. Развивать выносливость у юных спортсменов рекомендуется в возрасте 8-12 лет и позже, в период полового созревания – в возрасте 13-16 лет. Поэтому развитие общей выносливости в возрасте 13-14 лет считается важной проблемой эффективности тренировочного процесса.

Цель исследования - теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для развития общей выносливости у хоккеистов 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать комплексы упражнений для развития общей выносливости хоккеистов 13-14 лет.
2. Провести сравнительный анализ показателей развития выносливости в контрольной группе и экспериментальной в начале и в конце исследования.

Методы исследования: Анализ научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Результаты и их обсуждение. Выносливость - это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость [3]. Выносливость - это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека [4]. Выносливость хоккеиста - это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ей, когда она может возникнуть [1,2]. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе [5]. В тренировочный процесс хоккеистов 13-14 лет был внедрен комплекс упражнений, направленность которого развитие общей выносливости. Он включал в себя прохождение станций с четко выверенным набором упражнений. При реализации экспериментального комплекса соблюдался следующий физиологический режим: ориентировочное время непрерывной работы при пульсе 190 уд/мин для различных половозрастных групп - 10-40 сек., темп работы – субмаксимальный, отдых между сериями - до пульса 130 уд/мин. В течение 6 месяцев нами проводился эксперимент, где определялась эффективность разработанного комплекса упражнений для развития общей выносливости у хоккеистов 13-14 лет. Для определения эффективности разработанного нами комплекса упражнений развития общей выносливости у хоккеистов 13-14 лет было проведено тестирование с помощью контрольного упражнения 6-ти минутный бег (тест Купера). У

хоккеистов экспериментальной группы показатель общую выносливость повысился более значимо, чем контрольной и равнялся 11,9% и 6,7%. Повышение результатов общей выносливости у хоккеистов в значительной мере способствует переносить более интенсивные тренировки и эффективно выполнять игровую деятельность без переутомления. Полученные результаты подтверждают эффективность предлагаемых нами комплексов упражнений.

Выводы:

1. Нами были разработаны и внедрены в тренерскую работу экспериментальные комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости у хоккеистов 13-14 лет. Физиологический режим: ориентировочное время непрерывной работы при пульсе 190 уд\мин для различных половозрастных групп - 10-40 сек., темп работы – субмаксимальный. Отдых между сериями - до пульса 130 уд\мин. Включал в себя прохождение комплекса по станциям с определенным набором упражнений.

2. В результате проведенных исследований по развитию общей выносливости эффективность использования разработанных комплексов упражнений в экспериментальной группе оказалась выше, чем у контрольной группы, которая занималась по программе ДЮСШ. По разности показателям в экспериментальной группе, показатели выше на 107 метров, в процентах составляет 11,9%. Сравнительный анализ результатов экспериментальных комплексов упражнений свидетельствует, что хоккеисты 13-14 лет занимающиеся по разработанным комплексам превосходили своих сверстников, занимающихся по типовой программе.

Список литературы.

1. Бальсевич В. К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №1. - С.31-33.
2. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартынов. - М.: Академия, 2008. - С.62.
3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - Москва: Изд.6-е Терра-Спорт, 2003. - 624 с.
4. Никонов Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов. - Минск: Асар, 2008. - 320 с.
5. Халиков Г. З. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость / Г. З. Халиков, И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов // Фундаментальные исследования. - 2013. - №6. - Часть 2. - С.440-444.

Вагагина И. Н., Гернега К. С.
Россия, г. Челябинск

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
iravatagina@yandex.ru, gernega@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация: в статье рассмотрены особенности спортивного менеджмента и его основные функции. Определены основные проблемы спортивного менеджмента на современном этапе.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, спортивно-оздоровительный туризм, рекреация, функции спортивного менеджмента, проблемы спортивного менеджмента.

Vatagina I.N., Gernega K.S.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State University

MODERN APPROACHES IN THE IMPLEMENTATION OF PROGRAMS OF SPORT MANAGEMENT, RECREATION AND SPORT TOURISM

Annotation: in article features of sports management and its main functions are considered. The main problems of sports management at the present stage are determined.

Keywords: sports management, sports tourism, recreation, functions of sports management, problem of sports management.

Актуальность данной статьи состоит в выявлении проблем спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, предложении решения проблем и анализе дальнейшего развития. Объект исследования – проблемы и инновации современного отечественного спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Значение физической культуры и спорта в современном мире основано на признании безусловной важности физкультурно-спортивной деятельности для человека и всего общества в целом. На протяжении последних лет в нашей стране наблюдается тенденция снижения уровня здоровья населения. Остаются высокими показатели смертности, заболеваемости и инвалидности населения. Большое количество людей испытывают потребность в оздоровлении и здоровом образе жизни, осознавая, что качество жизни напрямую связано с состоянием здоровья. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г., определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России. В современных условиях возрастает роль физической культуры и спорта в самоутверждении и самореализации личности как важнейшей социальной ценности, в удовлетворении потребностей людей в физическом совершенствовании, в рациональном использовании свободного времени. Современные мировые тенденции в сфере физической культуры и спорта демонстрируют необходимость активного развития спортивно-оздоровительного туризма, рекреации, сопутствующей инфраструктуры, и особенно сооружений и других объектов спорта, на которых проводятся как физкультурные мероприятия, спортивные соревнования и тренировочный процесс. Безусловно, следует согласиться с тем, что «важным условием для привлечения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью является наличие физкультурно-спортивных сооружений. Они определяют характер функционирования отрасли и вместе с тем представляют собой элемент долгосрочной политики развития физической культуры и спорта» [1].

Рекреация представляет собой восстановление израсходованных человеком в процессе труда сил, а также накопление определенного запаса этих сил для дальнейшей деятельности развития физического и интеллектуального потенциала. Н.Ф. Реймерс добавляет при этом, что восстановление здоровья и трудоспособности должно проходить путем отдыха вне жилища, т. е. посредством участия в организованном или неорганизованном туристском походе или проведения отпускного периода в специализированных учреждениях отдыха (санаториях, домах отдыха и т. п.) [6]. Эффективное функционирование особых туристско-рекреационных зон невозможно без высококвалифицированных кадров. Воплощение в жизнь целей, задач, и функций физической культуры и спорта осуществляется посредством спортивного менеджмента. Спортивный менеджмент – это самостоятельный вид профессиональной деятельности [5, с. 73-76]. Объектом спортивного менеджмента как самостоятельной науки является совокупность физкультурно-спортивных организаций страны, продуктом деятельности которых являются физкультурно-спортивные услуги.

Предметом спортивного менеджмента являются управленческие отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия субъекта и объекта управления внутри организаций физкультурно-спортивной направленности и взаимодействия этих организаций с внешней средой в процессе производства и распространения физкультурно-спортивных услуг. Функции менеджмента в индустрии спорта представляют собой относительно обособленные направления управленческой деятельности. Различают основные и специфические функции менеджмента. Основные функции составляют механизм управленческой деятельности. Другие, специфические функции менеджмента в индустрии спорта представляют собой результат распределения управленческого труда, которая динамично развивается в современных условиях. Так же специфические функции спортивного менеджмента могут быть выделены и охарактеризованы по содержанию управленческого воздействия на определенный объект [4,254]. Особенности современного отечественного спортивного менеджмента состоят в адаптации российского спортивного менеджмента мировому, развитие спортивного менеджмента, смещение центров развития вида спорта из столицы в регионы. Современный менеджмент в индустрии спорта характеризуется тем, что придает особое значение формулированию целей спортивной организации. В связи с этим на передний план выдвигается стратегическое планирование и управление, что предполагает определение общей цели спортивной организации. Таким образом, установление целей, ради достижения которых создается, функционирует и развивается спортивная организация как целостная система, является одной из главных проблем менеджмента. В теории основного управления целями называют те ключевые результаты, которых организация

стремится достичь в своей деятельности. Исходя из выше сказанного следует что, цель управления—это желаемое, необходимое и возможное состояние управляемой системой в перспективе. Проблемы спортивного менеджмента занимаются С.В. Брянкин, Ю.Н. Вавилов, А.П. Лаптев, С.И. Гуськов, В.И. Жолдак, А.В. Котов, М.М. Линец, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, С.Г. Сейранов, Б.Н. Юшко, Ю.А. Фомин и другие.

Одной из главных проблем спортивного менеджмента —это нехватка профессиональных кадров. В большинстве российских вузов отсутствует направление «спортивный менеджмент». Зачастую, управленческой деятельностью в спортивной индустрии занимаются выпускники по физической культуре и спорту. Так, советник президента Олимпийского комитета России Олег Гадючкин отметил, что главной проблемой в РФ является не количество и качество спортивных объектов, а отсутствие должного управления ими. Проблема отсутствия профессиональных спортивных менеджеров невероятно велика, и, более того, образование в этом направлении практически отсутствует. Как правило, управлением спортивных мероприятий занимаются бывшие спортсмены, которые не достаточно обладают профессиональной компетенцией в связи с отсутствием высшего образования. Отечественные спортивные управленцы не достаточно эффективны в нашей стране. Без должного высокопрофессионального управления спортивными мероприятиями невозможно развитие физической культуры в целом включая спортивно-оздоровительный туризм и рекреацию. Таким образом, проблема отсутствия программы подготовки спортивного менеджера должна быть проработана на государственном уровне.

Спортивный менеджмент в России является достаточно молодым направлением профессиональной деятельности в сравнении с США и Европой. Наличие давних исторических корней дает американским и европейским профессиональным лигам преимущество — богатый управленческий опыт. Однако стоит отметить, что российские профессиональные лиги могут использовать данный опыт, адаптируя под свои нужды и не совершая ошибок европейских и американских коллег [3,440-442]. Говоря о развитии спортивного менеджмента, В.И.Жолдак говорит о том, что на протяжении длительного времени (с 1950 г. по 2005 г.) сохраняется тенденция стабильного роста научного интереса к проблемам спортивного менеджмента, выраженная как количественными, так и качественными показателями (число публикаций, количество ученых, расширение круга научных исследований), причем в последнее десятилетие наблюдается стремительное их увеличение; несмотря на расширение круга научных проблем, процесс становления и развития спортивного менеджмента в России изучен недостаточно. Большая часть публикаций ограничивается постановкой вопроса о необходимости серьезных научных исследований, а не посвящена целенаправленному решению конкретных задач, связанных с научным описанием динамично развивающегося в стране профессионального коммерческого спорта [2,56]. Будущее российского спортивного менеджмента находится в руках нового поколения, которые должны сочетать в себе управленческие знания, навыки и умения.

Список литературы:

1. БНА РФ 2010г., №13
2. Жолдак В. И., Зуев В. Н. Основы менеджмента спорта: учебное пособие. Тюмень, 1998.
3. Ипполитова Т. Д., Букова А. А. Роль некоммерческих организаций в спортивном менеджменте // Молодой ученый. 2016. – с. 314.
4. Сабирова Р, Квон Г. М. Роль средств массовой информации в менеджменте физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2005. – 197 с.
5. Слуцкая С. В., Сологубова Л. В. Спортивный менеджмент как наука побеждать. 2015. – 304 с.
6. Рекреация и активные виды туризма [Электронный ресурс] <http://edu.usfeu.ru/Uploads/MethodObespech/KursLekzii/4303021/100400-63-KL.pdf> (дата обращения 08.10.2017).

Гасанов А. Г.
Россия, г. Москва
Российский Экономический Университет им. Г. В. Плеханова
mseparator@inbox.ru

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Аннотация: В статье рассматриваются основные тенденции в развитии настольного тенниса. Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами, исследования автора статьи позволили установить, что изменения в правилах игры повлияли на содержание со-

революционной деятельности теннисистов. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость учета этого при организации и проведении тренировочного процесса высококвалифицированных теннисистов и в сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний. В этих условиях актуальна проблема интегрирования содержания соревновательного противостояния и тренировки, системного единства, что отражается в понятии "соревновательно-тренировочная деятельность". Только на основе глубокого анализа соревновательной деятельности, выявления основных тенденций в развитии современного настольного тенниса возможно построение эффективной системы подготовки высококвалифицированных теннисистов.

Ключевые слова: настольный теннис, соревновательно-тренировочная деятельность, тренировочный процесс, система подготовки теннисистов

Gasnov A. G.,
Russia, Moscow
Plekhanov Russian University of Economics

DEVELOPMENT TRENDS OF TABLE TENNIS AT THE PRESENT STAGE

Annotation: The article examines the main trends in the development of table tennis. Analysis of scientific and methodological literature, interviews with coaches and athletes, the author's research allowed to establish that changes in the rules of the game influenced the content of tennis players' competitive activity. Changes in the structure and content of competitive activities dictate the need to take this into account when organizing and conducting the training process of highly qualified tennis players and in the preparation of a sports reserve. Otherwise, the direction and content of the training of the athlete will not correspond to the specifics of the competitive activity, which will negatively affect the results of the competition. In these conditions, the problem of integrating the content of competitive confrontation and training, systemic unity, is urgently needed, which is reflected in the notion of "competitive-training activity". Only on the basis of a deep analysis of competitive activities, identifying the main trends in the development of modern table tennis, it is possible to build an effective system of training highly qualified tennis players.

Key words: table tennis, competitive-training activities, training process, the system of training tennis players

Представленные результаты получены в ходе анализа соревновательной деятельности ведущих теннисистов мира на крупнейших состязаниях (Олимпийских играх 2004 г., Чемпионатах мира 2005-2007 г.г., Чемпионатах Европы 2005-2007 г.) с использованием современных компьютерных технологий, а также при помощи стенографической записи (регистрация технико-тактических действий теннисистов специально разработанными символами) и педагогических наблюдений. Существенные изменения произошли в технической подготовленности высококвалифицированных теннисистов по сравнению с предыдущими этапами развития настольного тенниса:

1. Современный настольный теннис характеризуется значительным усилением подачи. Именно с нее теннисист начинает строить свои тактические варианты, а так же только после выполнения качественной подачи, теннисист может претендовать на мгновенный выигрыш очка.

Анализируя полученные данные, можно отметить, что чаще всего теннисисты используют подачи с нижне- и верхне-боковым вращением. Это объясняется тем, что структура выполнения этих подач очень сходна, а вот прием таких подач выполняется абсолютно по-разному, поэтому теннисисты мастерски маскируют угол наклона ракетки в момент соударения с мячом (разный наклон – разное вращение), используют разные края лопасти ракетки, запутывая соперника; в результате чего – добиваются завышенного приема мяча и реализуют выигрыш очка активными действиями. Педагогические наблюдения за выполнением подач сильнейшими теннисистами планеты позволяют отметить следующую тенденцию – все чаще спортсмены стали использовать обратную подачу (многие теннисисты используют ее как основную).

2. Проявляется тенденция к учащению случаев приема короткой подачи обратным сбросом. Это объясняется тем, что современный настольный теннис характеризуется стремлением к захвату инициативы любым способом. Наблюдения показали, что прием обратный сброс чаще применяется

при любой короткой подаче соперника влево или при укороченном возврате ближе к левому углу стола. В настоящее время теннисисты используют обратный сброс с целью:

- захвата инициативы с коротких мячей;
- получения возможности для проведения контратаки (в результате качественного выполнения данного приема образуется сильное боковое вращение мяча, следовательно – чтобы отыграть такой мяч активно, надо придать мячу больше верхнего вращения, сыграв при этом снизу с чуть завышенной траекторией – как следствие, более удобная предпосылка для контратаки).

В технике различных видов нападающих ударов значительных изменений нет, единственное, что можно отметить – это следующее:

3. В современном настольном теннисе имеет место только двустороннее нападение, причем соотношение ударов справа и слева все же неодинаковое.

Быстрый рисунок игры не позволяет перекрыть весь стол одной стороной ракетки, как это было ранее, поэтому все теннисисты, за исключением тех, у которых левая сторона является сильнейшей, перекрывают $\frac{2}{3}$ стола справа и $\frac{1}{3}$ слева. Характерным является тот факт, что игра слева осуществляется в правосторонней стойке ног. Это объясняется тем, что игра слева отличается более быстрой игрой рукой с незначительным участием корпуса и переноса веса тела, в то время как без разворота ног и корпуса – сыграть справа мощно невозможно. В связи с этим – в целях экономии времени в динамичном обмене ударами, спортсмен уже в развороте ног в правую стойку, совершает удары слева, а с приходом мяча вправо использует все звенья тела по максимуму.

4. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью теннисистов высокого уровня позволяет отметить следующую тенденцию, что большинство начальных атак направлены в живот сопернику, а в момент длительного обмена ударами большинство атак посылаются косо в диагонали, заставляя смещаться и открывать игровые пространства.

Проведенные исследования, беседы с тренерами и спортсменами, анализ видеоматериалов последних чемпионатов Мира и Европы позволили определить следующие направления в развитии тактики спортивной борьбы в настольном теннисе: 1. Придание процессу спортивной борьбы активного, наступательного, динамичного характера. Вырисовывается тактика Тотальной Атаки; 2. Возрастание значения рациональности техники и ее вариативности при экономизации движений; 3. Появление новых разновидностей технических приемов (обратная подача, обратный сброс, топ-спины с косым направлением атаки); 4. Убыстрение игрового темпа, применение мощных ударов по восходящему мячу, уменьшение времени розыгрыша очка; 5. Широкое использование технических приемов с различными вращениями мяча, особенно с боковым; 6. Возрастание значения наступательной тактики подач в розыгрыше очка (несмотря на изменения в правилах); 7. Высокое развитие ОФП и СФП, а также волевых качеств; 8. Прогресс инвентаря, способствующий убыстрению темпа игры. Современные тенденции развития тактики игры в настольный теннис четко прослеживаются в теннисных школах Азии. Теннисисты этих стран демонстрируют активный наступательный теннис. Анализируя выступления европейских и азиатских спортсменов на мировой арене можно отметить, что азиаты находятся, в мировом табеле о рангах, далеко впереди планеты всей; хотя европейцы и представлены отдельными игроками, которые создают конкуренцию азиатам, однако, в целом, отстают от них на шаг.

Актуальность. В связи с тем, что отставание европейской школы настольного тенниса от азиатской, на сегодняшний день явно выражено, возникла необходимость изучения показателей соревновательной деятельности азиатов, с целью определения планомерной работы по сокращению образовавшегося отставания. На основе стенографической записи игры для выявления структуры ведения игры азиатских и европейских теннисистов нами были использованы следующие показатели, определяемые как процент успешного применения: 1. Сложная атакующая подача (непосредственный выигрыш очка); 2. Прием подачи (выигрыш очка активным действием с подачи противника); 3. Контратак (контрактивные действия после атаки противника); 4. 2-х ходовка (подача + активные действия = выигрыш очка); 5. Розыгрыш (когда спортсмены обмениваются ударами, то есть когда игроки сделали более 3-х ходов); 6. Процент брака – не вынужденная ошибка (когда спортсмен совершает ошибку без помощи соперника).

В результате полученных данных по структуре ведения игры в соревновательной деятельности европейских и азиатских теннисистов можно отметить, что существуют принципиальные отличия в выборе тактики. В результате анализа полученных данных можно отметить следующее:

- Подачи. Педагогические наблюдения показывают, что европейские теннисисты выполняют подачи более разнообразно, чем азиатские теннисисты. Используют разные вращения и разные структуры выполнения при подаче. Этим и объясняется чуть больший процент выигрыша очка на

своей подаче. Азиатские теннисисты же, часто подают более однообразно (но со сменой вращения), прогнозируя выход на завершающий удар.

- Прием подачи. Как показывает процентное соотношение азиатские теннисисты, по возможности, стараются выиграть очко прямо с подачи, используя даже малейшую возможность для этого. Европейские теннисисты же, действуют от ситуации: - если есть возможность, то атакуют на выигрыш, - если нет, то стараются войти в розыгрыш, используя промежуточные элементы.

- Контратака. В этом показателе азиатские теннисисты превосходят европейских теннисистов в 5 раз. Используя приходящую атаку (чуть слабее или не по месту) азиатские теннисисты мгновенно проводят контратаку на выигрыш очка и это подтверждает процентное соотношение.

Принципиальное отличие, как показывает проведенное исследование, заключаются в следующих двух показателях: -2-х ходовка. Почти половину разыгрываемых мячей азиатские теннисисты заканчивают первым же ударом после выполнения подачи. В то время как европейские теннисисты используют лишь 1/5 из всех розыгрышей комбинацией 2-х ходовка. - Розыгрыш. Больше половины разыгрываемых мячей европейские теннисисты выигрывают в розыгрыше. Как показывают педагогические наблюдения, европейские теннисисты гораздо уверенней чувствуют себя в розыгрыше чем азиатские теннисисты, поэтому большое количество мячей разыгрывается в длительном обмене. -Процент брака. Выбирая остроатакующий стиль, азиатские теннисисты допускают незначительно больше не вынужденных ошибок, чем европейские теннисисты. Как показывают педагогические наблюдения, зачастую это связано либо с психологической стороны (нервные концовки матча), либо из-за невнимательности (излишняя агрессия по очень неудобным мячам). Анализ полученных данных показал, что теннисисты Азии стремятся разыграть очко за меньшее количество ходов, то есть выбирают тактику, нацеленную на быстрейший выигрыш очка. Для них характерно частое завершение розыгрыша очка за 1-3 игровых хода (в среднем 52%). (рис2). Теннисисты же Европы напротив подготавливают атаку, создавая удобную ситуацию. Для этой тактики характерен сравнительно частый, в среднем 42% всех мячей, розыгрыш очка за 4-5 ходов, при этом прослеживается тенденция к значительно продолжительному розыгрышу за 7 и более ходов. Длительность игрового взаимодействия представляет собой не что иное, как тактические комбинации, разыгрываемые спортсменами за определенное количество ходов. Таким образом, этот количественный показатель соревновательной деятельности может отражать тактику и тактические комбинации, которые чаще или реже используют в игре теннисисты.

Анализируя результативность подач и первых атакующих действий после их выполнения можно отметить следующее: - Результативность подач у европейских и азиатских теннисистов одинаковая, составляет 0,03%, что в среднем составляет – 2 выигранных мяча непосредственно подачей. Это обстоятельство наглядно демонстрирует значимость и сложность подачи.- Результативность первых ходов европейских и азиатских теннисистов разная. В этом и существует основное различие. Вся тактика азиатских теннисистов строится именно на этом параметре.- Общий показатель результативности у азиатских теннисистов в 2 раза выше, чем у европейских теннисистов [таб.1]. Разность в показателях объясняется, прежде всего, разным подходом к тактике у европейских и азиатских теннисистов. Тактика азиатских теннисистов – это, прежде всего, быстрейший выигрыш очка первым же атакующим действием. Тактика европейских теннисистов – это выигрыш очка первым игровым атакующим действием – только из удобной позиции, если мяч не удобен, то европейские теннисисты предпочитают выиграть очко в результате розыгрыша.

Табл. 1. Результативность первых атакующих действий и подач.

| | Результативность подач | Результативность первых атакующих действий | Общий показатель результативности подач + первый ход |
|------------------------|------------------------|--|--|
| Азиатские спортсмены | 0,03 | 0,43 | 0,46 |
| Европейские спортсмены | 0,03 | 0,17 | 0,20 |

Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической подготовленности занимающихся. Теннисисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшем уровне игровой активности и психологической напряженности спортивного поединка. Педагогические наблюдения показывают, что отечественные спортсмены заметно проигрывают по уровню физического развития, поэтому необходима более целенаправленная работа в этом направлении. В результате анализа научно-методической литературы можно заключить, что выявленные проведенным исследованием данные актуальны и затрагивают современ-

ные тенденции развития настольного тенниса. Все изменения в правилах игры (200,2001 и 2002 г.г.) были направлены на повышение зрелищности игры, а в следствии и удлинение розыгрыша очка. Однако сравнительная характеристика длительности игрового взаимодействия 1980-х и 2000-х г.г. показала, что мяч в игре держится не долго. Это объясняется тем, что инвентарь для настольного тенниса претерпел кардинальные изменения (современный инвентарь отличается сверхскоростными ракетками, накладками и так далее), а так же новый стиль диктуют азиатские страны – и стиль этот остроатакующий.

Практические рекомендации для тренеров: 1. для того, чтобы техника и тактика теннисиста на этапе спортивного совершенствования соответствовала современным аспектам игры – тренеру необходимо знать современную тенденцию настольного тенниса, а так же и новые изменения в технике и тактике настольного тенниса. Лишь только в этом случае можно заложить современную технику настоящего (а может и будущего) времени пришедшему новичку. 2. Для того, чтобы реализовывать мощную атаку более уверенно, профессиональным спортсменам рекомендуется использовать современный скоростной инвентарь. Однако для начинающего игрока, такой инвентарь категорически не рекомендуется – чтобы освоить технику стоит выбрать более медленный вариант ракетки. 3. Как показывает сравнительный анализ сил на мировой арене, азиатские теннисисты превосходят европейских. Поэтому рекомендуется анализировать технику и тактику азиатских теннисистов с последующим внедрением в собственную систему подготовки. Однако копировать не рекомендуется, а лучше вырабатывать свой собственный стиль игры с прицелом на будущее. 4. В тренировочном процессе рекомендуется больше уделять времени использованию тактики, тотальной атаки, при этом не забывать и об обороне.

Отечественный настольный теннис может и должен быть сильным и все усилия, которые в настоящее время направлены на его подъем, сводятся лишь к тому, чтобы догнать соперников. Но неправильно будет думать, что слепое перенимание китайского стиля игры, его копирование может нам помочь. Обыграть спортсмена, используя его же оружие, нельзя. Для успешного развития настольного тенниса в нашей стране прежде всего необходимо дальнейшее развитие отечественной школы игры и методов тренировки, базирующихся на современных тенденциях игры, глубоких научных исследованиях, изучении и обобщении богатого практического опыта своих и зарубежных специалистов. В этом залог успешного развития нашего настольного тенниса.

Список литературы.

1. Кокоулина О.П., Бажданова Ю.В. Основные мотивационные направления развития физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. т. 1. журнал № 2. с. 17-24.
2. Кокоулина О.П. Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи. статистика и экономика. 2016. т. 13. журнал № 6. с. 25-32.
3. Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Ефремова Н.Г., Зайцев В.А. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №9, 2017 г. С. 22-24.

Гернега К. С., Анферова М. Е., Дик А. А.

Россия, г. Челябинск

ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет»
gernega@yandex.ru, doroninadme@mail.ru, anastasiya.dik.97@mail.ru

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ РЕКРЕАЦИОННОЙ СФЕРЫ

Аннотация: статья посвящена вопросу эффективного менеджмента в рекреационной сфере. Представлены классификации и группировки рекреационной деятельности, выделяются группы рекреационных потребностей. Рассматриваются компетенции, которыми должен владеть менеджер рекреационной сферы.

Ключевые слова: рекреация, рекреационная сфера, менеджер рекреационной сферы.

RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF MANAGERIAL DECISIONS IN THE PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS OF THE RECREATIONAL SECTOR

Abstract: The article is devoted to the issue of effective management in the recreational sphere. Classifications and groupings of recreational activity are presented, groups of recreational needs are allocated. Competences are considered, which should be owned by the manager of the recreational sphere.

Keywords: recreation, recreational sphere, recreational sphere manager.

Рекреация - комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. Понятие охватывает все виды отдыха — санаторно-курортное лечение, туризм, любительский спорт, рекреационное рыболовство и т.д. Вовлечение молодых людей в занятия физическими упражнениями и проведение их в яркой, красочной форме: спортивные праздники, различные мероприятия рекреационной направленности, являются одним из важнейших средств и методов профилактики аддиктивного поведения. Среди рекреационных потребностей выделяют крупные группы, ориентированные на: -восстановление физических и духовных сил, израсходованных или ослабленных в процессе трудовой, учебной или бытовой деятельности (что, собственно, и дало имя этому феномену – рекреация); -развитие физических и духовных сил человека, социально-трудового, культурного и оборонного потенциала общества, подготовка к трудовой деятельности, к общению между людьми и, развитие того, что уже ранее заложено воспитанием; -формирование новых черт и качеств личности, нового образа жизни, расширение межличностных, межнациональных, межвозрастных контактов, формирование и развитие навыков общения, восприятия природы и культурных ценностей [5]. В научной литературе встречаются разнообразные классификации и группировки рекреационной деятельности. По общественной функции и технологии выделяются лечебная, оздоровительная, спортивная и познавательная рекреационная деятельность. За последние десятилетия в России туризм получил значительное развитие. В условиях глобализации экономики, новых информационных технологий и высокой конкуренции предпринимательская деятельность в туристско-рекреационной сфере требует от менеджеров высокого профессионализма, компетентности. Недостатки в управлении во многом связаны со слабой профессиональной компетентностью менеджеров, что отражается на недостаточно быстрой адаптации к изменениям внешней предпринимательской среды. Устранение этих недостатков связано с повышением эффективности управленческих решений менеджеров[1]. Для эффективного осуществления рекреационной деятельности менеджер должен уметь решать следующие задачи:

1. Организация рекреационной деятельности, создание соответствующих организационных структур, фирм по производству физкультурно-рекреационных услуг. 2. Управление рекреационной деятельностью - организация, планирование, обеспечение ресурсами, контроль и координация деятельности. 3. Предоставление физкультурно-рекреационных услуг в качестве инструктора по виду спорта, организатора массовых физкультурно-спортивных мероприятий и туристических слетов. 4. Пропаганда различных форм рекреации, которая включает в себя рекламную деятельность в области досуга населения [3]. Для решения данных задач менеджер рекреационной сферы должен обладать знаниями и умениями в области экономики и юриспруденции, иметь компетентность в области менеджмента, владеть знаниями, умениями, навыками и опытом из области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание профессиональной компетентности менеджеров-рекреационной сферы делятся на общепрофессиональные и специальные. Общепрофессиональные компетенции содержат в себе общенаучные, связанные с ориентацией в общих философских, социально-экономических, культурологических, исторических, научно-методических и других вопросах на уровне, соответствующем требованиям высшего образования, и исследовательские, связанные с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, сбором и обработкой информации, обеспечивающие способность к творческой инновационной деятельности. К специальным компетентностям относятся: рекреационные, коммуникативные, проектировочные, конструктивные [4]. Содержание данных компетенций представлены в таблице 1.

Таблица 1 – специальные компетенции

| Компетенции | Содержание компетенций |
|-----------------|--|
| Диагностические | Обогащение собственных знаний о способах и формах физической рекреации и реабилитации, о ее влиянии на участников физкультурно-рекреационной деятельности, о способах повышения эффективности физкультурно-рекреационной деятельности. |
| Коммуникативные | Включают установление конструктивных взаимоотношений между участниками рекреационной деятельности, создание благоприятного микроклимата, мотивация положительного отношения разных групп населения к активному отдыху. |
| Проектировочные | Предусматривают перспективное планирование стратегических, тактических, оперативных задач, связанных с организацией досуга, организацией активного отдыха разных групп населения, организацией массовых физкультурно-спортивных мероприятий, а также определение способов решения задач. |
| Конструктивные | Предполагают отбор и композиционное построение содержания физкультурно-рекреационной деятельности, выбор конкретных видов и форм организации активного отдыха для разных групп населения способов и методов пропаганды ЗОЖ и активного отдыха |
| Организаторские | Знания в области менеджмента, непосредственная реализация рекреационных замыслов |

К особенностям деятельности менеджеров по туризму относятся и умение учитывать характер потенциально возможных потребителей их услуг, управлять собой, видеть перспективы развития своего коллектива, высокая способность к инновациям, знание современных методов управления, умение контролировать работу персонала фирмы. В связи с этим организация их профессиональной подготовки требует создания и благоприятной образовательной среды, которая предусматривала бы определенную последовательность этой подготовки – оценку психологических особенностей данного специалиста, комплекса квалификационных требований на основе стандартизованных психологических тестов, периодических тренингов делового общения, применение разного рода психодиагностик[5]. Важнейшим качеством, обуславливающим конкурентоспособность работника, является его компетентность. Таким образом, формирование социальной и профессиональной компетентности у будущих специалистов - наиболее актуальная задача современности. Профессионалом можно стать только в процессе профессиональной деятельности, с обретением профессионального опыта. Чтобы опыт сформировался, изначально менеджеру необходимо четко понимать стоящие перед ним задачи и его компетентности.

Список литературы:

1. Александрова А. Ю. Структура туристского рынка/ А. Ю.Александрова. – М. : Пресс-Соло, 2015.
2. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 20014. № 10.
3. Жолдак В. И., Квартальнов В. А Менеджмент спорта и туризма // – М. : Советский спорт, 2014.
4. Зорин И. В., Квартальнов В. А. Энциклопедия туризма: Справ. //– М. : Финансы и статистика, 2014.
5. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие // – М. : СпортАкадемПресс, 2015.

Гернега К. С., Болгова К. В.

Россия, г. Челябинск

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»

gernega@yandex.ru, kristi1996@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается проблема использования новых направлений научных исследований в сфере физической культуры и спорта в России. В современных условиях реформи-

рования системы образования при изменении подходов к методам обучения, существенного пересмотра требует и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. В связи с чем, выявилось главное внутреннее противоречие педагогического процесса и развития личности обучающегося; между нарастающим потоком информации и возможностями учебно-воспитательного процесса, а также несоответствие реальных возможностей, обучающихся тем требованиям, которые к ним предъявляются со стороны учебного заведения, преподавателей. Важно теоретическое и экспериментальное обоснование использования инновационных педагогических технологий в физическом воспитании студентов. Нововведения, или инновации характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становятся предметом изучения, анализа и внедрения.

Ключевые слова: физическое воспитание, инновация, спортивная наука, спорт.

K.S. Gernega, K.V. Bolgova
Russia, Chelyabinsk

«South Ural State University (National Research University)»

INNOVATIVE DIRECTIONS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Summary: The article deals with the problem of using new directions of scientific research in the field of physical culture and sports in Russia. In the current conditions of reforming the education system, when approaches to teaching methods are changing, the organization of the educational process for the physical education of students also requires a substantial revision. In this connection, the main internal contradiction of the pedagogical process and the development of the personality of the learner has been revealed; between the increasing flow of information and the possibilities of the educational process, as well as the disparity of real opportunities that are trained to the requirements that are imposed on them by the educational institution, teachers. Important theoretical and experimental justification for the use of innovative pedagogical technologies in the physical education of students. Innovations, or innovations are typical for any professional activity of a person and therefore, naturally, become the subject of study, analysis and implementation.

Key words: physical education, innovation, sports science, sports.

В настоящее время внимание специалистов все больше обращается к концептуальным аспектам развития теории и методики физического воспитания, формирования физической культуры учащейся молодежи. В связи с чем, в современных условиях реформирования системы образования, когда меняются подходы к методам обучения, существенного пересмотра требует и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Традиционно проблемы образования жестко увязываются с деятельностью его институциональной системы (школы, колледжи, вузы и т.п.), а ее эффективность рассматривается как следствие внутренних факторов, действующих в самой системе образования. В настоящее время, в условиях высоких темпов развития общества традиционные формы и методы обучения «уже не работают». Требуется переход к более обоснованному выявлению закономерностей использования инновационных педагогических технологий в физическом воспитании студентов. Необходима выработка системной концепции, которая обеспечила бы оптимальную организацию учебного процесса на основе использования различных инновационных технологий обучения [1]. В связи с чем, выявилось главное внутреннее противоречие педагогического процесса и развития личности обучающегося; между нарастающим потоком информации и возможностями учебно-воспитательного процесса, а также несоответствие реальных возможностей обучающихся тем требованиям, которые к ним предъявляются со стороны учебного заведения, преподавателей. Важно теоретическое и экспериментальное обоснование использования инновационных педагогических технологий в физическом воспитании студентов. Нововведения, или инновации характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении. В советский период спортивная наука в стране характеризовалась интенсивным развитием. В спорте высших достижений это подтверждалось выдающимися успехами наших спортсменов практически на всех Олимпийских играх. В массовой физической культуре существовала научно обос-

нованная программно-нормативная база. Эти достижения получили всемирное признание. В последние годы ситуация резко изменилась. Отечественная наука утрачивает ведущее положение в мире [3]. Современные научные исследования в области физической культуры и спорта за рубежом основываются на широком использовании инновационных достижений в развитии физиологии, биологии, биохимии, генетики, фармакологии, психологии, информатики и многих других научных направлений. Широко используются наукоемкие аппаратные и высокоэффективные компьютерные и информационные технологии [2]. Финансирование науки во многих странах осуществляется в объемах, многократно превосходящих таковое в нашей стране. В мировой науке больший акцент сегодня делается на использование знаний и методологии таких дисциплин, как биомеханика, физиология, генетика и др. Результаты многих зарубежных спортсменов позволяют сделать вывод о существенном преимуществе научно-методического обеспечения процесса их подготовки. Обследования населения и рекомендации по коррекции направленности физической подготовки различных слоев населения проводятся во многих странах с использованием самых современных аппаратных методик и научных разработок [1].

Теоретико-методологические исследования проблемы стратегии развития физического воспитания и спорта позволили выявить ряд приоритетных направлений современной спортивной науки:

1. Обоснование критической необходимости активизации деятельности государства и общества в освоении ценностей физической и спортивной культуры как важнейшего направления консолидации общества.

2. Научно-методическое обеспечение процессов модернизации содержания и организации массового физического воспитания детей различного возраста в общеобразовательных учреждениях.

3. Научно-технологическое обоснование инновационных преобразований в системе подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва.

4. Научное обоснование приоритетных направлений совершенствования механизмов организационного, правового, ресурсного и информационного обеспечения сферы физической культуры и спорта, а также правовой, финансовой и организационной поддержки инновационных преобразований в пространствах массового физического воспитания и спортивной культуры населения страны.

5. Теоретико-технологическое обоснование целей и направлений модернизации инфраструктуры физического воспитания, массовой физической культуры и спорта высших достижений.

6. Разработка высоких технологий медико-биологического и психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса в системах спортивной подготовки и физического воспитания.

7. Теоретические и методические основы модернизации системы специального образования, повышения квалификации кадров с учетом перспективных тенденций развития наукоемких технологий физического воспитания и спортивной подготовки. Каждое из указанных приоритетных направлений развития спортивной науки может быть структурировано по наиболее актуальным разделам НИОКР.

Анализ теоретических и практических основ физического воспитания позволяет сделать вывод, что необходимы вариативные модели, носящие личностно-ориентированный характер и позволяющие изменять, быстро и гибко перестраивать образовательные программы и содержание с учетом уровневой подготовки; способные гарантировать определенный уровень качества обучения. Используемые технологии должны реагировать на изменение ситуации на рынке труда и корректировать модель специалиста; быть демократичными в своих принципах, содержании, организации учебного процесса; обеспечивать индивидуализацию образовательных программ и способов их усвоения в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Список литературы:

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2013. – 448 с.

2. Современные наукоемкие технологии – www.rae.ru/snt/?section=content&op=show_article&article_id=6109 (дата обращения 21.09.2017)

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

Гернега К. С., Дубовская Д. А.
Россия, Челябинск
ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)»
gernega@yandex.ru, dasha_dubovskaya@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СФЕРЕ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы формирования целевых программ развития физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях государственного устройства РФ, отражающая интересы участников системы управления и обуславливающая целенаправленное развитие отрасли как важнейшего фактора обеспечения здорового образа жизни населения территории.

Ключевые слова: целевая программа, социальная-экономическая сфера, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, критерий эффективности программы.

Gernega K.S., Dubovskaya D.A.
Russia, Chelyabinsk
FGAOU VO «South Ural State University (National Research University)»

FEATURES OF REALIZATION OF STATE PROGRAMS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN SOTSIALNO-ECONOMIC SPHERE

Abstract: the article considers the questions of formation of target programs of development of physical culture and sports at the regional and municipal levels of government of the Russian Federation, reflecting the interests of participants in the system of governance and contributing to purposeful development of the industry as the most important factor in ensuring healthy lifestyle of the population.

Key words: target program of social-economic sphere, physical culture and sports, healthy lifestyle, criterion of efficiency of the program.

Усиление направленности государства на достижение целей развития человека и общества вызвало повышение роли программно-целевого подхода в государственном и муниципальном управлении. В управлении социальной сферой его сущность заключается в разработке целевых программ развития, ориентированных на достижение долгосрочных положительных результатов функционирования отрасли в условиях ограниченности ресурсных возможностей государства. Как важнейшая отрасль социальной сферы физическая культура и спорт обладают способностью существенно ускорить решение проблемы улучшения здоровья путем обеспечения благоприятных условий для формирования здорового образа жизни населения. Достижение этой цели требует разработки методического подхода к формированию региональных и муниципальных программ развития физической культуры и спорта, позволяющего: – более полно учитывать интересы всех участников процесса управления физической культурой и спортом; – увязывать цели каждого участника с общими приоритетами социально-экономического развития отрасли и региона; – устанавливать приоритеты мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в рамках реализации региональных и муниципальных программ развития отрасли.

Анализ состояния отрасли позволяет сформулировать цель программы развития физической культуры и спорта следующим образом: создание благоприятных условий для привлечения населения региона (муниципалитета) к регулярным занятиям физической культурой и спортом как основы формирования здорового образа жизни. Данная цель направлена на обеспечение закрепленного Конституцией права населения на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимому условию развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности. Для достижения поставленной цели рекомендуется сформулировать конкретные задачи, решение которых должно обеспечить выполнение программы. Основными задачами развития физической культуры и спорта на региональном (муниципальном) уровне могут быть названы следующие: – развитие массового спорта среди всех возрастных групп населения региона; – развитие и укрепление материально-технической базы учреждений физкультурно-спортивной направленности; – развитие системы подготовки и переподготовки кадров физической культуры и спорта. Необходи-

мость решения указанных задач вытекает из закрепленной в действующем законодательстве обязательности предоставления за счет региональных (муниципальных) бюджетов различных государственных услуг населению [1;3], а именно: – проведение официальных региональных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, в части «создание условий для занятий физической культурой и спортом» и «проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни». – предоставление мер социальной поддержки работникам государственных и муниципальных бюджетных учреждений. Важнейшим условием успешной реализации программы развития физической культуры и спорта является ее мониторинг, обеспечивающий постоянный контроль и анализ выполнения запланированных мероприятий, а также обратную связь и корректировку управляющего воздействия в соответствии с изменениями во внешней среде. В целях осуществления мониторинга реализации программы развития физической культуры и спорта и своевременного формирования достоверной отчетности о ее реализации предусматриваются следующие мероприятия: – проведение социологических ежегодных опросов населения о степени удовлетворенности его предоставлением физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; – ежеквартальный сбор информации о выполнении мероприятий программы, затратах на их реализацию и полученных результатах; – ежегодный сбор информации о показателях развития физической культуры и спорта. Таким образом, реализация программ развития физической культуры и спорта, основанных на более полном учете интересов населения и других участников системы управления отраслью, позволяет создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни населения и тем самым обеспечить достижение основной цели государственного управления развитием отраслей социальной-экономической сферы - высокого стандарта уровня и качества жизни населения РФ.

Список литературы:

1. Постановление Правительства РФ «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».
2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. - <http://www.government.ru/content/governmentactivity/rfgovernmentdecisions/archive/2008/11/17/2982752.htm> (дата обращения 27.09.2017)
3. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им Н. И. Лобачевского. – 2011. – №4. – С. 200.

Дурмышев Б.Х., Коновалов И.Е.
Россия, г. Казань

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
theatratta@gmail.com

ВЕГЕТАТИВНЫЙ СТАТУС И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы выявления наиболее уязвимых стороны вегетативного статуса молодых спортсменов, в период их обучения в среднем общеобразовательном учреждении и перехода на другой уровень образования. Выявлены ряд сопутствующих факторов в вегетативном статусе, напрямую воздействующие на механизмы вегетативной регуляции, несовершенные в данном возрасте в силу физиологических причин, и зависящие от интенсивности выполняемой работы, реализации восстановительных мероприятий и компетентности тренерского состава.

Ключевые слова: вегетативная нервная система, молодые спортсмены, спортивная подготовка.

Durmyshev B. Kh., Kononov I. E.
Russia, Kazan

Volga State Academy of Physical Culture of Sport and Tourism

VEGETATIVE STATUS AND SYSTEM OF PREPARATION OF YOUNG PEOPLE

Annotation. The article examines the issues of identifying the most vulnerable aspects of the vegetative status of young athletes, during their education in an average general educational institution and transition to a different level of education. Identified a number of concomitant factors in the vegetative

status, directly affecting the mechanisms of vegetative regulation, the implementation of restorative measures and the competence of the coaching staff.

Key words: autonomic nervous system, young athletes, sports training.

Актуальность. Критерии нарушений вегетативного статуса можно выделить в отдельный ряд факторов, которые создают осложнения в организации спортивной (тренировочного и соревновательного) подготовки у молодых спортсменов. В настоящее время достижение высоких спортивных результатов требует предельной мобилизации, всех функциональных систем организма спортсмена, включая вегетативную нервную систему (ВНС), в связи с участием последней в адаптивных механизмах регуляции физиологических процессов.

Целью исследования является проведение теоретического анализа основных аспектов вегетативной дисфункции детей и подростков, занимающихся спортом.

Задачи исследования: Провести анализ влияния тренировочной и соревновательной деятельности молодых спортсменов на их вегетативный статус и соответственно наоборот - влияние вегетативного статуса на эффективность проведения тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ учебно-методической и специальной литературы.

Результаты и их обсуждение. Обследование проводилось в различные периоды тренировочной и соревновательной работы, поскольку спортивная деятельность школьников сопряжена с учебным процессом, который проводится в местах постоянного их проживания и обучения, и включает в себя прохождения всех этапов и всех циклов учебной деятельности в средних образовательных учреждениях согласно учебному плану. С учетом того, что спортивная деятельность со временем приобретает характер неотъемлемой части жизни и дальнейшей жизненной перспективы, которая выстраивается при условии успешной спортивной карьеры, то большинство окончивших обучение школьников становятся вначале абитуриентами, а затем студентами физкультурной, педагогической или физкультурно-педагогической направленности [1]. Дальнейшее проведение эффективной спортивной деятельности не возможно без учета возрастных особенностей вегетативного статуса занимающихся. При анализе спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности молодых спортсменов были выявлены ряд сопутствующих факторов в вегетативном статусе, напрямую воздействующие на механизмы вегетативной регуляции, несовершенные в данном возрасте в силу физиологических и других причин: 1. Гормональные перестройки. 2. Акселерация физическая. 3. Перестройки психологические. 4. Недостаточность зрелости механизмов центральной нервной и вегетативной регуляции деятельности всего организма в целом. 5. Физическая акселерация. 6. Негармоничное взаимодействие систем катаболизма и анаболизма. 7. Негармоничное взаимодействие и функционирование эрготропных и трофотропных механизмов, базирующихся на дисбалансе деятельности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы [2].

Определение наиболее уязвимых сторон вегетативного статуса спортсменов и анализ тренировочной и соревновательной деятельности в части влияния ее на вегетативный статус подростка позволяют отметить ряд факторов.

Значительные по силе своего воздействия среди них – те, которые связаны с высокой интенсивностью (тренировочной и соревновательной) работы, что вводит в напряжение эрготропный отдел вегетативной нервной системы, что чревато формированием симпатикотонии со склонностью к адреналовым кризам, или напротив, истощением симпатической активности в период предсоревновательной подготовки и невозможностью задействовать данный отдел для выполнения соревновательной деятельности [3].

Так же оказывает влияние и недостаточное количество восстановительной деятельности между тренировочной и соревновательной работой, что чревато отсутствием времени и условий для протекания нормальной трофической деятельности, за которую ответственен парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, отвечающий за трофотропные механизмы в организме, включая все метаболические реакции, направленные на катаболизм и наработку белковых структур, обеспечивающих мышечную деятельность, а так же нейро-гуморальный ответ и нейро-гуморальную регуляцию [5]. Перемежающийся характер тренировочной деятельности не зависит ни от личных циклов молодого спортсмена, ни от его сезонной активности, поскольку тренировочный цикл привязан, прежде всего, к графику ответственных соревнований. Вся тренировочная деятельность чередуется с образовательным процессом, что вызывает, с одной стороны, смену деятельности и обеспечивает некоторую подвижность в процессах приспособления и наработку тренированности молодого спортсмена, а с другой в период обучения, молодой спортсмен вынужден

тренироваться значительно меньше, чем в период учебно-тренировочных сборов, что напротив, оказывает детренирующий эффект.

На учебно-тренировочных сборах спортсменов вынужден максимально быстро и активно включиться в режим интенсивной тренировочной работы, что с учетом смены климатического и временного пояса не всегда представляется возможным, поскольку в организме происходит перестройка как временная, так и климатогеографическая. Эти процессы, накладываясь на несовершенство механизмов вегетативной регуляции и вегетативного баланса, не всегда протекают оптимально за исключением тех случаев, когда время начала учебно-тренировочных сборов приходится на функциональный и адаптационный оптимум молодого спортсмена, что рассчитать и спрогнозировать не предоставляется возможным с учетом той материально-технической и финансовой базы, на основе которой приходится тренировать и тренироваться спортсменам. Этому же не способствуют и те, не всегда грамотные, а зачастую противоречивые, знания спортивной физиологии, которыми обладают, как правило, и тренерский состав, и родители спортсменов, мнение которых всегда весомо в силу возрастных особенностей юных) [4]. Основные сложности, которые переживает организм молодого спортсмена во время интенсивной спортивной деятельности являются следующие: 1. Гормональная перестройка. 2. Активный выброс половых гормонов. 3. Смещение акцентуации в связи с половым созреванием. 4. Снижение внимания и всех когнитивных функций. 5. Перестройка всех метаболических процессов. 6. Отсутствие и слабовыраженная идеологическо-психологическая подготовленность юного спортсмена. 7. Разобщенность специалистов в системе подготовки юного спортсмена. 8. Отсутствие преемственности в системе подготовки юного спортсмена, в том числе и среди тренеров. 9. Психологическая личностная незрелость спортсмена.

Вывод. Исходя из проведенного анализа, приведенного выше, были выявлены обстоятельства влияния спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности на вегетативный статус молодых спортсменов, и соответственно спортивная деятельность оказывает свое влияние на вегетативный статус молодых спортсменов. Важным компонентом построения тренировочного процесса является соответствие физических нагрузок текущему функциональному состоянию спортсмена. Оценка вегетативной регуляции процессов адаптации к физическим нагрузкам, своевременное выявление вегетативных дисфункций, развивающихся при утомлении, являются приоритетными задачами медико-этиологического обеспечения подготовки спортсменов на всех этапах тренировки.

Список литературы:

1. Белов И. В. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболистов 15-16 лет //: материалы XII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта». - Ульяновск: УлГПУ, 2016. - С.24-28.
2. Вегетативная дисфункция у детей и подростков / Под ред. Л. В Козловой. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2008 – 96 с.
3. Верхошанский Ю. В. Универсальной системы тренировки быть не может / Ю. В. Верхошанский // Тренер. – М.: Ровесник – 1992. – №1. – С. 5-7.
4. Лопатина А. Б. План проведения тренировочных сборов и адаптационные процессы / А. Б. Лопатина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №2(27).
5. Шустин Б. Н. Исследование модельных характеристик спортсменов / Б. Н. Шустин // Управление процессом подготовки спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1978. – С. 62-63.

Занин А.В., Коновалов И.Е.

Россия, г. Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

zanin277@gmail.com

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы развития и популяризации студенческого спорта в России и хоккея в частности, авторы определили основные проблемы, которые негативно влияют на более активное внедрение в студенческую среду ценностей физкультурно-спортивной деятельности. Определены и предлагаются наиболее перспективные направления развития студенческого спорта и хоккея в частности.

Ключевые слова: Студенческий спорт, студенческий хоккей, студенческая хоккейная лига.

POPULARIZATION AND DEVELOPMENT OF STUDENT HOCKEY IN RUSSIA

Annotation: This article deals with the development and popularization of student sports in Russia and hockey in particular, the authors identified the main problems that adversely affect the more active introduction of the values of physical culture and sports activities into the student environment. The most perspective directions of development of student sports and hockey in particular are determined and offered.

Key word: Student sport, student hockey, student hockey league.

Актуальность. 3 декабря 2011 года Президентом Российской Федерации Дмитрием Медведевым был подписан Федеральный Закон №384-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»» и статью 16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» [1], в котором указано, что целями студенческого спорта является популяризация и развитие одного или нескольких видов спорта, проведение физкультурных и спортивных мероприятий со студентами. Исходя из этого закона, мы понимаем, что главной задачей для студенческого спорта является популяризация видов спорта в студенческой среде. 22 апреля 2016 года в Казани прошло заседание, на котором В.В. Путин рассмотрел вопрос о развитии студенческого хоккея. Самым главным вопросом заседания было обеспечение доступности любительского, массового хоккея, создание инфраструктуры хоккея при общеобразовательных учреждениях, предусмотреть внебюджетную адресную поддержку талантливых детей из семей со скромным достатком [2].

Цель исследования: Выявить проблемы, и определить перспективные пути развития и популяризации студенческого хоккея.

Задачи:

1. Провести количественный анализ занимающихся хоккеем в школьном возрасте и студентов.
2. Выявить основные проблемы развития студенческого хоккея.
3. Выявить основные перспективные пути развития студенческого спорта.

Результаты исследования и их обсуждение.

В процессе исследования были изучены данные Федерации хоккея России в области детско-юношеского и взрослого хоккея. Так в 2016 году количество детей, занимающихся хоккеем, примерно 94000, количество студентов и взрослых, занимающихся хоккеем, примерно 64 000 человек. Количество занимающихся хоккеем в студенческом возрасте меньше на 30000, чем в детском, то есть количество занимающихся уменьшилось на 18 %. На протяжении длительного времени Федерация хоккея России вела аналитическую и подготовительную работу в области создания условий для развития студенческого хоккея в нашей стране. В течение двух лет выделялось финансирование, а также оказывалась организационная поддержка в рамках проведения финалов студенческих соревнований.

За последние 6 месяцев была проведена значительная работа совместно с представителями региональных студенческих лиг, которые учли рекомендации Федерации хоккея России, сформировали организационную структуру лиги и обеспечили широкое региональное представительство её участников.

26 февраля 2014 года было учреждено Некоммерческое партнерство «Студенческая хоккейная лига», которая объединила восемь региональных хоккейных студенческих лиг (101 команда, 2800 участников). Было сформировано Правление, Общее собрание и избран президент – олимпийский чемпион, 4-кратный чемпион мира, выдающийся отечественный хоккеист Юрий Евгеньевич Ляпкин. Отчетно-выборная конференция Федерации хоккея России стала завершающей стадией данной работы, итогом которой явилось подписание соглашения о передаче Федерацией хоккея России совместно с Российским студенческим союзом прав на проведение Всероссийского соревнования по хоккею среди студенческих команд Некоммерческому партнерству «Студенческая хоккейная лига» до 1 мая 2017 года. В процессе исследования были выявлены следующие основные проблемы в развитии студенческого хоккея. Во-первых, ВУЗам не хватает своих катков и помещений для тренировок. Эта проблема является ключевой, так как без специальных хоккейных помещений просто невозможно тренироваться хоккеистам и добиваться поставленных целей. Во-

вторых, ВУЗам не хватает тренеров для развития студенческого хоккея. В-третьих, хоккейные команды нуждаются в спонсорстве, так как для тренировочного и соревновательного процесса нужны огромные средства. В-четвертых, недостаток финансирования в учебных организациях различного уровня для приобретения хоккейной экипировки и участия в соревнованиях. В-пятых, недостаток профессиональных тренеров работающих в студенческих командах. В-шестых, отсутствие культуры поддержки болельщиков студенческих команд и студенческий хоккей в целом.

На основе анализа текущего состояния развития студенческого хоккея нами сделана попытка определения наиболее оптимальных путей решения обозначенных проблем:

1. Необходимо разработать и принять программу, чтобы при ВУЗах строились хоккейные площадки.

2. Привлекать квалифицированных тренеров по хоккею, к работе со студенческими командами.

3. Обеспечить финансовую поддержку со стороны государства высшим учебным заведениям для развития студенческого хоккея.

4. Привлечь Российскую и Региональные Федерации хоккея и профессиональные клубы РФ к софинансированию и оказанию методической помощи студенческим командам.

5. Привлечь спонсоров для развития студенческого хоккея РТ.

6. Привлечение болельщиков к соревнованиям среди студенческих команд, через создание фанклубов и других студенческих сообществ болельщиков.

Выводы.

1. История хоккея России насчитывает более 70-ти лет становления и развития, однако лишь только в 2014 году с созданием Студенческой хоккейной лиги студенческий хоккей получил в нашей стране официальный статус и признание.

2. В процессе исследования были выявлены шесть проблем, негативно влияющих на полноценное развитие студенческого хоккея, основная часть которых связана с финансовым обеспечением и недостатком квалифицированных кадров для работы.

3. Определены пять направлений, реализация которых позволит поднять на новый уровень развитие студенческого хоккея в России, это финансовое вливание всех ветвей власти, в том числе Федераций и профессиональных клубов, а также подготовка и активное привлечение компетентных специалистов для работы со студенческими командами и привлечение болельщиков на трибуны проводя различные маркетинговые мероприятия.

Список литературы:

1. Федеральный закон № 384-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»» и статью 16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» (указать выходные данные №, дату и пр.).

2. <http://kremlin.ru/events/president/news/51776>

3. Костина К. А. Особенности развития женского хоккея после Олимпийских игр в Сочи / К. А. Костина, И. Е. Коновалов // материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». – Казань, 2017. – С. 543-544.

Ишмулкина М.С., Бикмухаметов Р.К.

Россия, г. Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

ishmulkina@gmail.com

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ БРОСКОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ С ОБРУЧЕМ

Аннотация: В данной статье рассматриваются координационные способности при обучении гимнасток 7-8 лет бросковыми действиям с обручем. Представлен комплекс на развитие координационных способностей, в исследовании приняли гимнастки из СДЮСШОР «Приволжанка», 4-5 года обучения, в количестве 30 человек.

Ключевые слова: художественная гимнастика, бросковые действия, обруч, упражнения.

COORDINATING ABILITIES FOR TRAINING GYMNASTICS FOR 7-8 YEARS TO THE BROADCASTING ACTION WITH A WING

This article examines the coordination abilities in training gymnasts 7-8 years of throwing action with a hoop. The complex is presented for the development of coordination abilities, gymnasts from SDUSSR "Privolzhanka", 4-5 years of training, in the number of 30 people took part in the study.

Keywords: rhythmic gymnastics, hoop, technical error.

Развитие художественной гимнастики в последнее время значительно выросло и усложнилось в технике владения предметом. Характерны смена технической базы, значительное увеличение разнообразия упражнений и появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений. С изменениями правил 2017 – 2020 года, трудность предмета с броском оценивается в 0,4 балла, без броска 0,3 балла. Тем самым ценность броска увеличивается. С увеличением количества бросков в упражнении, самой распространенной технической ошибкой является потеря обруча при бросках. В правилах по художественной гимнастике имеются определенные сбавки от 0,3 до 0,7 за потерю предмета [1]. В связи с этим, обучение технике упражнений с обручем начинается с раннего возраста, именно на начальном этапе, закладываются базовые навыки и умения. В течение нескольких лет становится необходимым обучить гимнасток базовым упражнениям с обручем [2]. При анализе литературных данных, нами было выявлено малое количество работ, в которых недостаточно разработаны методические и практические рекомендации при обучении бросковым действиям обруча. В современной гимнастике необходимо разрабатывать новые средства и методы для обучения, которая позволит улучшить процесс формирования базовых двигательных умений и навыков с обручем.

Координационные способности лежат в основе успешного обучения бросковым действиям. Чем больше гимнастки освоили упражнения, тем легче обучать более сложным элементам. При выполнении бросковых действий необходимо проявление координационных способностей является быстрое восприятие обстановки, переработка полученной информации за короткий промежуток времени и очень точные действия по пространственным, временным и силовым параметрам при минимальном времени [3].

Комплекс на развитие координационных способностей решал следующие задачи:

- 1) улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
- 2) развитие координации движений неведущей руки;
- 3) развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

К подготовительным средствам относятся комплекс упражнений на развитие координационных способностей: в него входят 8 упражнений на развитие мелкой моторики, игра на внимательность и эстафеты с использованием упражнений для координации, ловкости и мелкой моторики, основные упражнения комплекса представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Комплекс № 1 – на развитие координационных способностей

| Упражнения. | Средства, методы и приемы обучения. |
|---|---|
| Упражнения на мелкую моторику | |
| 1. Руки вперед, сжимают и разжимают кулачки. | Комплекс выполняется на полупальцах, по краю ковра. В конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки. Все упражнения выполняются с двух рук равномерно. Каждое упражнение выполняется по 20 раз. |
| 2. Руки вперед, с левой руки пальцы сгибаются поочередно, тоже с правой. | |
| 3. Кисти в замок, пальцы левой нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой. | |
| 4. Кисти в кулак, большие пальцы вверх, выполняется сгибание и разгибание. | |
| 5. Кисти в замок, выполняются волнообразные движения. | |
| 6. Вращение правой руки вперед, левой назад. | |

Продолжение таблицы 1

| | |
|---|---|
| 7. Упражнения с теннисным мячом. | В правой руке теннисный мяч, передать под ногой в левую руку. В правой руке теннисный мяч, передать за спиной в левую руку. |
| 8. Упражнения с обручем. | Перебирание обруча по кругу на время. Перехват обруча с нижнего края, за верхний край одной рукой, выполнять 10 раз подряд. Перехват обруча за верхний край Вертушка с двух рук поочередно, 20 раз подряд. |
| 9. Игра на внимательность. | Тренером на каждое число задается упражнение. Например: 1 – ноги на ширине плеч, руки на пояс; 2 – равновесие нога вперед; 3 – прыжок на 360 градусов; 4 – поворот на 360 градусов нога согнута; 5 – прыжок ноги согнув. Дети повторяют за тренером. Далее тренер говорит номер в хаотичном порядке, гимнастки должны повторить упражнение. Когда дети хорошо запомнили упражнения, можно играть на выбывание, кто сделал не правильное упражнение, тот выбывает. |
| 10. Эстафеты с использованием упражнений для координации, ловкости и мелкой моторики. | Гимнастки делятся на две команды, на середине ковра устанавливаются обручи, а перед гимнастками проводится условная черта скакалкой. Задача команд: 1 – забросить как можно больше мячей в обруч; 2 – бег, 6 вертушек с обручем поочередно, передача эстафеты; 3 – бег, вращение обруча правой рукой, 6 отбивов мячом, передача эстафеты; 4 – бег через обруч, обратный кат обруча по полу, передача обруча за спиной, обратный бег. |

Вывод: Комплекс на развитие координационных способностей был внедрен в тренировочный процесс. Гимнастки были поделены на контрольную и экспериментальную. Группу, в каждой группе по 15 человек. Гимнастки экспериментальной группы будут тренироваться по предложенному комплексу, а контрольная группа по традиционному методу. Результаты внедрения комплекса будут проанализированы в дальнейшем.

Список литературы:

1. Карпенко Л. А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учеб. – метод. пособие / под ред. проф. Л. А. Карпенко. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.
2. Ключинская Т. Н. Применение предметов художественной гимнастики для развития координационных способностей / Т. Н. Ключинская, В. Е. Пигасова // Сборник физическая культура, спорт, туризм: материалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием – 2016. – С. 176 – 180.
3. Коновалова Л. А. Биомеханическая структура бросковых действий в художественной гимнастике / Л. А. Коновалова, В. Б. Поканинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2017. – № 2 (144). – С. 101 – 106.

Казарян А. А.
Россия, г. Омск
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
kazaryn_94@mail.ru
<https://e.mail.ru/messages/inbox/>

ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В настоящее время тактический рисунок поединков в греко-римской борьбе сводится к реализации более простых в техническом исполнении, но более надежных в физическом плане технико-тактических действий, что объясняется изменением международных правил сорев-

нований [2]. Иными словами успеха в соревновательном поединке добивается борец, который на данный момент обладает наиболее высоким уровнем специальной-физической и функциональной подготовленности, которая достигается с помощью грамотного построения модели подготовки спортсмена [3].

Что касается подготовки юных борцов, наблюдается отсутствие адекватных новым правилам моделей физической подготовки; при неблагоприятных условиях это снижает спортивную результативность [1].

Ключевые слова: технико-тактические- действия, в соревновательном поединке, функциональной подготовленность, специально-физическая подготовленность.

Kazaryan A. A.
Russian Federation Omsk.
Federal state budgetary educational institution of
of higher education Siberian state University of physical culture and sports.

CONSTRUCTION OF MODEL OF PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG WRESTLERS OF THE GRECO-ROMAN STYLE IN THE COMPETITIVE PERIOD

Annotation. At the present time tactical picture of the duels in Greco-Roman wrestling is to implement more simple in technical execution, but more reliable physical technical tactical actions that are attributable to changes in international rules competitions. In other words success in a competitive fight seeks the wrestler who currently has the highest level of special physical and functional training, which is achieved by means of proper model construction preparation of the athlete. With regard to the training of young wrestlers, there is a lack of adequate new rules, models of physical training; under unfavorable conditions, this fact can reduce their athletic performance.

Relevance: Key words: technical-tactical actions during the competitive bout, functional readiness, especially physical preparation.

Актуальность. Частое изменение правил в греко-римской борьбе требует разработки новой тренировочной модели физической подготовки борцов. Таким образом, физическая подготовленность юных борцов греко-римского стиля приобретает доминирующий характер в структуре поединка; несоответствие научно-методологических разработок современной практике тренировки делает процесс построения моделей физической подготовки юных борцов актуальным для спортивной науки.

Цель: Разработка модели физической подготовки юных борцов греко-римского стиля в соревновательном периоде.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросам физической и технико-тактической подготовки борцов.
2. Беседы с тренерами касательно изменения правил соревнований.
3. Анализ тренировочной деятельности и педагогические наблюдения. соревнований.
4. Педагогическое тестирование физической подготовленности борцов.
5. Методы математической статистики.

Организация исследования: Исследование проводилось с 30.05.2017-23.09.2017 на базе БУДО города Омска «ДЮСШ по греко-римской борьбе имени Ю.А. Крикухи», а также кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта СибГУФК.

При построения модели физической подготовки были определены критерии, изменение значений которых позволили варьировать аспекты тренировочной нагрузки спортсменов.

Выбраны следующие критерии:

1. Временной критерий, отражающий длительность выполнения заданий и интервалы отдыха между заданиями.
2. Критерий интенсивности задания, включающий темп выполнения заданий и аспект весового отягощения.
3. Критерий технической сложности задания, заключающийся в добавлении новых элементов движения при базовом выполнении задания.

Выявленные в ходе настоящего исследования значимые физические и специально-физические упражнения составили основу модели физической подготовки борцов.

Реализация блоков заданий производится попеременно за час до начала основного тренировочного занятия для беговых упражнений; для общефизических упражнений – после занятия:

- Первый день микроцикла – блок беговых общефизических заданий.
- Второй день – блок общефизических заданий, задействующих работу ногами и спиной.
- Четвертый день – блок беговых общефизических заданий.
- Пятый день (день контрольных поединков) – блок общефизических заданий, задействующих работу ногами и спиной.

Блок общефизических беговых заданий представлен на рисунке 1. К особенностям реализации заданий можно отнести возможность выбора упражнения из представленного перечня или подбора нового, нестандартного.

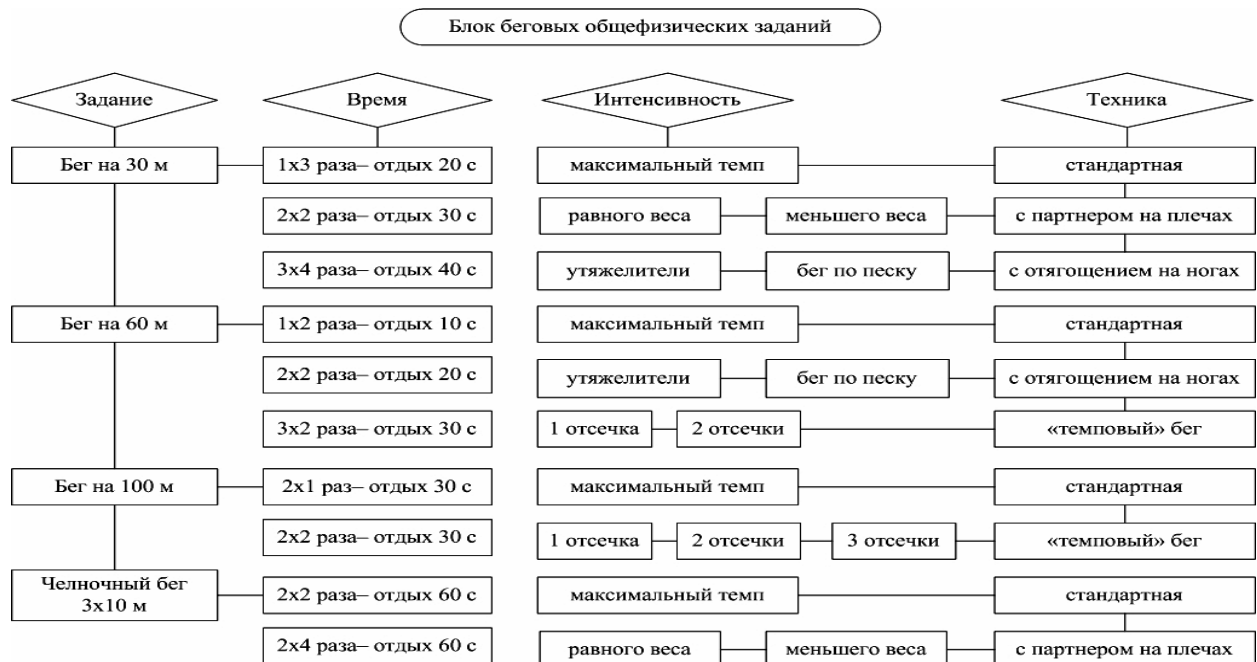


Рис. 1. Блок беговых общефизических заданий модели физической подготовки борцов.

Содержание временного критерия модели характеризуется наличием варьирующегося числа подходов и серии повторений упражнения, а также изменяющимся временем восстановления после выполнения отдельного задания.

В зависимости от техники выполнения задания подбирается его интенсивность. В данном блоке:

- стандартная техника выполнения характеризуется максимальным темпом;
- усложнение выполнения «с партнером на печках» осуществляется со сменой партнеров различного веса;
- усложнение выполнения «с отягощением на ногах» реализуется с использованием утяжелителей или выполнения упражнения на песчаной поверхности;
- «темповый» бег характеризуется наличием отрезков максимального ускорения при общем среднем темпе выполнения задания.

Блок общефизических заданий, задействующие работу руками состоит из двух основных видов упражнений с различными вариациями выполнения: подтягивание на перекладине и лазание по канату 4 м без помощи ног (рис. 2).

Временной критерий характеризуется продолжительностью отдыха между подходами, повторения которых фиксируется различным процентным соотношением от максимального количества выполнения. Заключительный подход выполняется с максимальным усилием.

Техника выполнения «подтягиваний на перекладине» характеризуется видом хвата снаряда и видом отягощения – весом и натяжением резинового эспандера (слабое и среднее натяжение). Для выполнения задания «лазание по канату 4 м без помощи ног» используются следующие технические аспекты: качество хвата каната (короткий, средний, длинный) и отягощение весом.

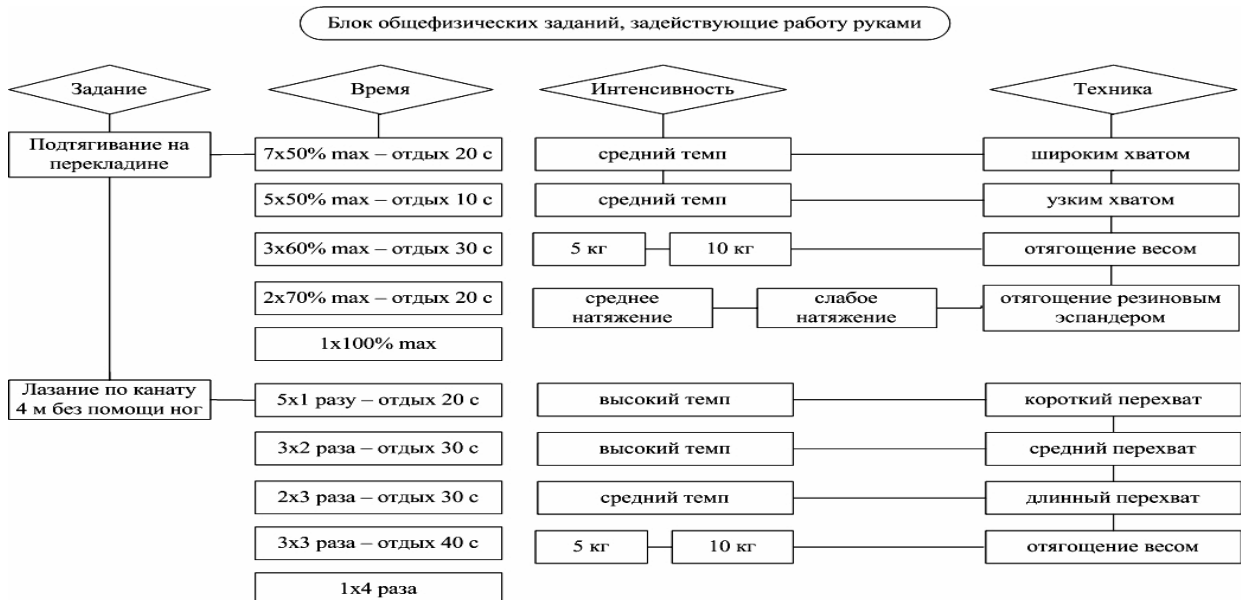


Рис. 2. Блок общефизических заданий, задействующие работу руками, модели физической подготовки борцов.

Блок общефизических заданий, задействующие работу ногами и спиной включает такие упражнения, как «подъем партнера захватом туловища» и «приседания с партнером». Временные интервалы отдыха между подходами сокращаются до третьего задания, которое представляет собой выполнение упражнений со сменой партнера меньшего и большего веса в диапазоне 20 кг (рис. 3).

Остальные технические характеристики охватывают параметры захвата на «задний пояс» и «обратный пояс», а также выполнение «зашагивания» при реализации подъема партнера. Во время выполнения приседания вариативными остаются движения с передвижением и поворотом корпуса. Интенсивность выражается в качестве выполнения приседа.

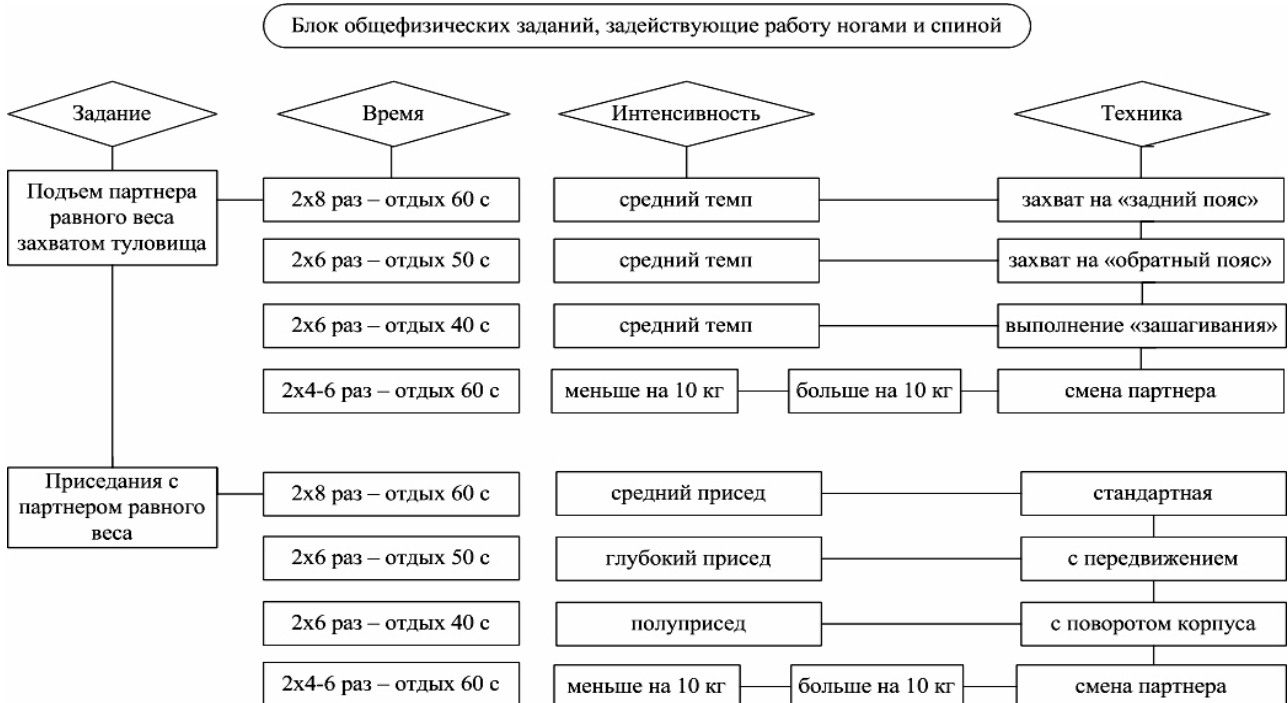


Рис. 3. Блок общефизических заданий, задействующие работу ногами и спиной, модели физической подготовки борцов.



Рис. 4. Модель физической подготовки юных борцов греко-римского стиля в соревновательный период.

Модель наслаивается на программу технико-тактической подготовки борцов, включающую три микроцикла по четыре основных занятия. В первом и третьем микроцикле реализация модели производится неизменно, в отличие от второго микроцикла, где беговые общефизические и специально-физические задания заменены кроссом в восстановительном темпе и контрольными поединками, соответственно. В день отдыха запланированы занятия в бассейне и кросс восстановительной направленности.

После завершения подготовки планируется новая модель с учетом проделанной тренировочной работы, реакции организма спортсменов на нагрузку, полученных дополнительных результатов в виде изменений в технико-тактической подготовленности

Выводы:

Выявлена взаимосвязь результатов беговых общефизических тестов с показателями спортивной результативности: «бег на 30 м» и «количество набранных баллов в первом периоде» ($r = 0,62$; $P < 0,05$), «активное ведение поединка более 10 с» ($r = 0,70$; $P < 0,05$). Показатель «бег на 60 м» влияет на показатель «реализация 1 балльного технико-тактического действия» ($r = 0,67$; $P < 0,05$).

При анализе взаимосвязи общефизических показателей, задействующие работу ногами и спиной, с показателями спортивной результативности, обнаружено, что имеется высокое влияние значений «подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках» на показатель «броски в партере» ($r = 0,82$; $P < 0,05$), «количество технико-тактических действий в партере» ($r = 0,75$; $P < 0,05$), «реализация 2 балльного технико-тактического действия» ($r = 0,67$; $P < 0,05$), «броски в стойке» ($r = 0,64$; $P < 0,05$)

Другим эффективным упражнением является «приседания с партнером равного веса», значения которого коррелируют со значениями «броски в партере» ($r = 0,73$; $P < 0,05$) и «количество набранных баллов за полный поединок» ($r = 0,66$; $P < 0,05$)

После реализации модели физической подготовки было проведено повторное тестирование физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля. Результаты исследования свидетельствуют, что в группе беговых общефизических заданий показатели борцов экспериментальной группы выше, чем у спортсменов контрольной группы. Причем в упражнениях «бег на 60 м» и «бег на 100 м» различия достоверны ($P < 0,05$), а значения равны 8,5 с (ЭГ) – 9,7 с (КГ), а также 14,1 с (ЭГ) – 15,6 с (КГ), соответственно. В группе показателей общефизических заданий, задействующие работу ногами и спиной, зафиксировано достоверное ($P < 0,05$) повышение значений в заданиях «приседания с партнером равного веса» 18,2 раз (ЭГ) – 13,9 раз (КГ), «подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках» 15,7 раз (ЭГ) – 10,3 раз (КГ).

Таким образом, выявлена высокая эффективность реализации модели физической подготовки юных борцов в соревновательном периоде, которая соответствует новым требованиям, предъявляемым к борцам с учетом изменения международных правил соревнований.

Список литературы:

1. Абраменко В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Абраменко. – Малаховка, 2013. – 18 с.
2. Воробьев, В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Воробьев. – СПб, 2011. – 32 с.

3. Двойченко В. В. Планирование специальной физической подготовки высококвалифицированных тхэквондисток на предсоревновательном этапе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Двойченко. – М., 2014. – 18 с.

Корюкин Д.А., Егорова Н.В.
Россия, г. Курган
Курганский государственный университет
krjukin.dimn@mail.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Аннотация. В данной работе рассматриваются методические приемы развития специальной подготовленности баскетболисток. Новизна данной работы связана с использованием упражнений интеграционного характера. Также прослеживается корреляционная взаимосвязь физической и технической сторон подготовки баскетболисток 13-14 лет. Приведена динамика показателей данных видов подготовки на протяжении подготовительного и соревновательного периодов в годовом макроцикле подготовки баскетболисток.

Ключевые слова: баскетбол, баскетболистки, методический прием, физическая подготовка, техническая подготовка, динамика, корреляция.

Korukin D.A., Egorova N.V.
Kurgan, Russia
The Kurgan State University

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL READINESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Annotation: this paper is considered about the methodical receptions of developing the special readiness of basketball players. The novelty of this work is connected with the use of integrative exercises. There is also a correlation between physical and technical aspects of the training of 13-14-years-old basketball players. The dynamics of indicators of these types of training during the preparatory and competitive periods in the annual macrocycle of training basketball players is given.

Key words: basketball, basketball players, methodical reception, physical training, technical training, dynamics, correlation.

В настоящее время доказано, что подготовка юных баскетболистов требует применения различных форм работы со спортсменами на всех этапах становления их спортивного мастерства. Как показывает практика, применение современных средств и методов спортивной тренировки должно быть направлено не только на развитие физических качеств, но и на овладение современной техникой. Основу игровых баскетбол составляет способность владеть мячом, то есть техника, и правильное распределение своих сил во время игры есть не что иное как физическая подготовка. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами, показать свои лучшие физические качества.

Цель исследования: практически обосновать методику развития физической и технической подготовленности баскетболисток 13-14 лет на подготовительном и соревновательном этапе сезона 2016-2017 года.

Исходя из цели исследования были выдвинуты следующие задачи:

1. В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и программой по баскетболу для спортивных школ подобрать тесты и изучить развитие физических качеств и технической подготовленности баскетболисток 13-14 лет.

2. Разработать и апробировать методические приемы по развитию физической и технической подготовленности юных баскетболисток.

3. Оценить динамику развития физической и технической подготовленности и выявить корреляционные связи между изучаемыми показателями.

В исследовании приняли участие девочки в возрасте 13-14 лет, в количестве 14 человек, занимающихся в секции баскетбол МБУДО «ДЮСШ № 2» города Кургана. Стаж занятий баскетболом три года.

Совместно с тренером была составлена методическая разработка, направленная на развитие физической и технической подготовленности баскетболисток 13-14 лет. В течении исследования было проведено три контрольных среза, сделан корреляционный анализ между изучаемыми показателями.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

1. анализ документальных материалов;
2. тестирования физической и технической подготовленности;

Для оценки развития физических качеств были использованы следующие тесты [1]: «Прыжок в длину с места»; «Поднимание туловища из положения лежа на спине»; «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»; «Бег на месте за 10 с»; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - отжимание; «Челночный бег 3x10»; «Прыжки через скакалку за 1 мин»; «Прыжок вверх с места со взмахом рук»; «Скоростное ведение мяча 20 метров». Для оценки технической подготовки были использованы следующие тесты [2]: «Передвижения в защитной стойке»; «Скоростное ведение мяча с броском по кольцу»; «Штрафные броски»; «Передачи на точность»; «Броски с дистанции».

3. педагогический эксперимент;

Подготовительный период тренировочных сборов был разделен на 5 микроциклов. Первые два микроцикла втягивающие по 3 дня. Далее 2 микроцикла базовых (основных) - по 4 дня. И заключительный этап 1 цикл - 3 дня. Между циклами день отдыха. Первая тренировка обязательно была направлена на развитие общей и специальной физической подготовки. Применялись следующие методы: **равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.**

Структура первой тренировки на примере основного микроцикла:

1 день цикла - кросс от 6-10 км, работа с набивными мячами, скакалками, игра в гандбол.

2 день цикла - специальные беговые упражнения, упражнения и ускорения в горку, игра (гандбол, футбол) либо эстафеты.

3 день цикла - круговая тренировка, ускорения на отрезки разной длины.

4 день - специально беговые упражнения, фартлек, игры.

Вторая тренировка была направлена на развитие технических навыков и приемов. Например: совершенствование в групповых взаимодействиях «пересечение» и «отдай мяч, выходи» и индивидуальных действий, совершенствование техники выполнения штрафным бросков и бросков по кольцу с места, в прыжке и в движении и другие.[3]. Тренировочные занятия в соревновательном периоде проводились 4 раза в неделю, продолжительностью 90 минут. Выбор средств физической и технической подготовки баскетболисток осуществлялся с учетом их разностороннего воздействия на организм. Избранные средства широко варьировались. Особое место в занятиях занимали упражнения с мячами. В основе технической подготовки — воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.).

4. методы математической статистики.

Первичное тестирование проводилось в начале летнего тренировочного сбора с целью исследования исходного уровня подготовленности баскетболисток и проведен корреляционный анализ между полученными показателями. Данные корреляционные связи учитывались при организации и проведении тренировочных занятий, по совместно составленной с тренером методической разработке по развитию физической и технической подготовленности в подготовительный период (летние тренировочные сборы). Через 18 дней в конце тренировочного сбора было проведено повторное тестирование (текущий контроль исследования). За подготовительный период произошел достоверный положительный прирост по всем показателям физической и технической подготовленности. Наибольшие изменения произошли в тестах по физической подготовке: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила рук) на 62,7%, наклон вперед из положения стоя (гибкость) - 37,8%, поднимание туловища из положения лежа (скоростно-силовая) – 12,7%. В остальных физических качествах прирост составил от 3,4% (координация) до 9,4% (скоростная выносливость).

В технической подготовленности так же произошли достоверные положительные изменения. Передача на точность возросла на 28,5%, штрафные броски – 22%, а броски с дистанции улучшились на 14,3%. После проведенного летнего тренировочного сбора проявились новая прямая силь-

ная связь между тестами сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжки через скакалку. Сильные обратные связи были обнаружены между следующими тестами:

1. Прыжок в длину с места – Челночный бег.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Скоростное ведение 20м.
3. Прыжки через скакалку за 1 мин – Скоростное ведение 20 м.

После сборов были установлены корреляционные связи между общей и специальной физической подготовленностью. Прирост силы ног, рук и скоростной выносливости приводит к улучшению показателей координации и скорости выполнения задания.

Так же были выявлены дополнительные обратные связи между показателями физической и технической подготовленности:

1. Прыжки через скакалку за 1 мин – Скоростное ведение с броском по кольцу.
2. Прыжок вверх с места - Скоростное ведение с броском по кольцу.
3. Скоростное ведение 20 м - Передача на точность.

Скоростная выносливость и взрывная сила ног повышает скорость ведения мяча на площадке с изменением направления движения, сменой работы рук и бросков по кольцу после ведения.

Третье тестирование (итоговый контроль) проводилось после 8 месяцев соревновательного периода тренировочного процесса. В конце соревновательного периода тренировочного процесса наибольший прирост процента был выявлен в показателях технической подготовленности баскетболисток. Броски с дистанции улучшились на 60,7%, штрафные броски на 55,7%, передачи на точность на 30,3% по сравнению с показателями после подготовительного периода тренировочного процесса.

Показатели физической подготовленности так же изменились, но процент прироста меньше, чем за подготовительный период. Изменения составляют от 0,3% (быстрота), т.е. данное упражнение спортсменки выполняли в максимальном темпе до 11,5% (сила рук), т.е. это связано с чувствительным периодом развития данного физического качества.

В конце исследования были так же выявлены дополнительные корреляционные связи между показателями физической и технической подготовленности спортсменок.

Сильные прямые связи были обнаружены между следующими критериями:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Штрафные броски.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Броски с дистанции.

Повышение силы рук влияет на точность бросков с различной дистанции и направления к кольцу.

3. Челночный бег – Передвижение в защитной стойке. Улучшение координации в обоих упражнениях.

4. Прыжок вверх с места – Броски с дистанции. Сила ног, т.е. высота выпрыгивания и координация тела в безопорном положении повышают точность попадания в кольцо с разного расстояния и направления.

5. Прыжки через скакалку – Броски с дистанции. Скоростная выносливость влияет на точность выполнения бросков за ограниченное время на фоне усталости.

Были обнаружены обратные связи между следующими критериями:

1. Прыжки в длину с места – Скоростное ведение с броском по кольцу. Скоростно-силовые способности помогают быстрее преодолевать заданную дистанцию.

2. Прыжки через скакалку – Передвижение в защитной стойке.

3. Поднимание туловища из положения лежа - Передвижение в защитной стойке.

4. Прыжок вверх с места - Передвижение в защитной стойке.

Скоростно-силовая способность и взрывная сила ног способствует более быстрому передвижению спортсмена в защитной стойке, что увеличивает его возможность по выполнению защитных действий во время игры.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Проанализировав научно-методическую литературу по проблеме исследования, были подобраны тесты для оценки развития физических качеств и технической подготовленности баскетболисток 13-14 лет. Совместно с тренером была составлена и апробирована методическая разработка по развитию физической и технической подготовленности на подготовительный и соревновательный периоды.

2. Произошел достоверный положительный прирост по всем показателям физической подготовленности.

3. Корреляционный анализ между показателями физической и технической подготовленности баскетболисток выявил сильные связи: в подготовительном периоде обнаружены обратные связи между тестами сгибание и разгибание рук в упоре лежа и скоростное ведение мяча с броском по кольцу ($r = -0,69$), и прямые связи - скоростное ведение мяча 20 м и передвижение в защитной стойке ($r = 0,69$), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и передачи на точность ($r = 0,76$). В соревновательном периоде прослеживается появление новых корреляционных сильных связей между скоростно-силовыми способностями и элементами технической подготовленности (прямые – челночный бег 3X10 и скоростное ведение мяча с броском по кольцу ($r = 0,64$), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и броски с дистанции ($r = 0,75$); обратные – прыжок в длину с места и скоростное ведение мяча с броском по кольцу ($r = -0,66$), прыжки через скакалку за 1 мин и передвижение в защитной стойке ($r = -0,65$).

Список литературы:

1. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацiorский - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт 2010. - 200с.
2. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы игры в баскетбол. - Минск, 2007. – 68с.
3. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. - Киев, 2008. – 100с.

Лаптева А. С., Хисамов Р. Р.
Россия, г. Стерлитамак
Стерлитамакский филиал
Башкирского Государственного университета
typitormozi@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В предоставленной статье автор приводит эпизод возникновения скандинавской ходьбы, раскрывает сущность и понятие данного вида ходьбы. Безусловно, автором рассмотрены положительные и отрицательные качества, которые могут повлиять на человека, исходя из состояния человека. Скандинавская ходьба – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире. Ходьба с палками доступна, проста и невероятно эффективна. С ней вы можете быстро и легко избавиться от лишних килограммов, оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Не случайно скандинавскую ходьбу активно используют в лучших спа-центрах и реабилитационных клиниках в Европе, США, Австралии и Японии. Само название этого вида говорит о его происхождении: северная, скандинавская, финская, нордическая ходьба. С целью поддержать спортивную форму в межсезонье лыжники Финляндии тренируются и в летний период. Этот вид тренинга стал основой методики скандинавской ходьбы – физических занятий по определенной программе с использованием палок.

Ключевые слова: Ходьба, состояние, здоровый образ жизни, лыжные палки.

Lapteva A.S, Khisamov R.R.
Russia, Sterlitamak
Sterlitamak's branch
Bashkir State University

INFLUENCE OF THE SCANDINAVIAN WALKING ON THE GENERAL CONDITION OF HUMAN BEINGS

Annotation: In the present article the author cites the episode of Scandinavian walking, reveals the essence and concept of this kind of walking. Of course, the author looks at the positive and negative qualities that can affect a person based on the state of a person. Scandinavian walking is one of the most dynamically developing types of fitness in the world. Walking with sticks is available, simple and incredibly effective. With it, you can quickly and easily get rid of extra pounds, improve the body, strengthen immunity, recover from injuries, surgeries, strokes and heart attacks. It is no accident that Scandinavian walking is actively used in the best spa centers and rehabilitation clinics in Europe, the USA, Australia and Japan. The very name of this species speaks of its origin: northern, Scandinavian, Finnish, Nordic walking. In or-

der to support the sportive form in the off-season, Finnish skiers train in the summer. This type of training became the basis of the Nordic walking technique - physical training for a specific program using sticks.

Keywords: Walking, condition, healthy lifestyle, ski poles.

Бесспорно, что различные спортивные упражнения являются основными средствами укрепления общего физического состояния человека. Бег, ходьба, приседания – все это залог хороших, здоровых мышц и, в целом, бодрого состояния организма. В современном мире очень актуально и полезно заниматься физической культурой в силу того, что различные нервно-психические расстройства, перенапряжения, усталость очень негативно влияют как на психологическую, так и физическую составляющую человека. Для решения и ликвидации данных проблем актуализировалась такая разновидность ходьбы как скандинавская. Скандинавская ходьба (Nordic Walking) — ходьба со специальными палками, которые напоминают обычные лыжные палки. При такой ходьбе шаг имитирует лыжный бег, оставаясь при этом не бегом, а ходьбой. При этом человек опирается на четыре точки, в работу включается спина и руки — за счет этого повышается нагрузка, и за счет этого тренируется выносливость. Скандинавская ходьба относительно очень молода, лишь только в первой половине XX века начали применять лыжные палки летом, обратив при этом внимание на то, что нагрузку организм получает такую же, как и от ходьбы на лыжах.

Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п. В рамках этой статьи упомянуть уроженку г. Выборг, Leena Marjatta Jaaskelainen (родившуюся в 1939 году). В 1966 году, будучи учительницей физкультуры, она организовывала тренировки с палками для своих учеников. В последующие годы она содействовала продвижению тренировок с лыжными палками, а также работала ряд упражнений с ними. Ей приписывают дальновидное замечание, произнесенное на мероприятии по ходьбе с палками, в 1988 году. Выступая, она произнесла, что это спорт будущего[2].

Доказано положительное влияние финской оздоровительной ходьбы на здоровье:

- при сравнении с бегом до 30% меньше нагружается двигательный аппарат, поэтому финская ходьба рекомендуется тем, кто имеет проблемы с позвоночником или суставами;

- расслабляет мышцы шеи и плеч;
- тренирует мышцы верхней части тела;
- улучшает работу сердца и кровеносной системы;
- благодаря активному дыханию, улучшает снабжение организма кислородом;
- является прекрасной реабилитацией и лечебной физкультурой после травм.

Влияние скандинавской ходьбы на дыхательный процесс:

Понятно, что от состояния диафрагмы зависит жизненный объем легких. Благодаря работе диафрагмы внутренние органы брюшного и грудного отделов испытывают механическое воздействие – своеобразный внутренний массаж. Это позволяет предотвратить застои жидкостей (крови, желчи, мочи) и препятствует опусканию внутренних органов. Кроме этого, диафрагма регулирует давление брюшной и грудной полости. Специалисты, занимающиеся оздоровительными дыхательными практиками, утверждают, что болезни, вызванные слабостью диафрагмы, трудно диагностируются. Люди могут годами заниматься лечением внутренних органов, но безрезультатно[1, с.9].

Влияние скандинавской ходьбы на пищеварение: Регулярные умеренные занятия способствуют правильному формированию системы «насыщение – голод» и коррекции энергетического баланса. Физические нагрузки повышают чувствительность мышечных клеток к инсулину, увеличивая количество соответствующих рецепторов, что позволяет подпитывать именно мышечные клетки, а не жировые. Благодаря этому достигается более долгое чувство насыщения и снижение приступов беспричинного голода. Когда человек начинает заниматься фитнесом, у него растут функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшаются обменные процессы в тканях [1, с.10].

Влияние на нервную систему: Прогулка со спортивными палками не только укрепляет тело, но также возвращает душевное равновесие. Психическое состояние и работа нервной системы у таких людей заметно отличается в лучшую сторону: во время занятий улучшается выработка гормонов, влияющих на общий настрой и самочувствие, повышается работоспособность. Ходить мож-

но как одному, так и компанией: разговоры способствуют выплеску эмоций, и возвращают чувство покоя и умиротворения. Прокладывайте путь вдоль морской набережной, по берегам речек, по территориям парков и скверов: прогулки по пересеченной местности помогут укрепить здоровье при остеопорозе, частых переломах из-за слабых костей и других заболеваниях, а также натренировать психику и успокоиться на уровне подсознания, что позволит быстрее побеждать стресс [3]. Исходя из того, что скандинавская ходьба оказывает огромное влияние на жизненно важные органы человека, невозможно не сказать, что сегодня она является одним из наиболее передовых и эффективных средств для поддержания здорового образа жизни. Благодаря ей, миллионы людей по всему миру, взяв в руки палки, упражняются на свежем воздухе. Несмотря на то, что такой вид ходьбы играет огромную роль в укреплении физического состояния, она все-таки имеет свой ряд недостатков:

- нельзя заниматься таким видом ходьбы при нарушении опорно-двигательного аппарата;
- нельзя заниматься скандинавской ходьбой при наличии вирусных заболеваний;
- нельзя делать упражнения, присущие скандинавской ходьбе, при травме плеча.

Таким образом, можно сделать вывод, что скандинавская ходьба, имея достаточно большое количество положительных оценок, является отличным способом при укреплении и поддержании здорового общего состояния человека. Совершенствование технологий должно привести к тому, чтобы данный вид ходьбы стал не только легче, но и намного эффективнее.

Список литературы:

1. Анастасия Полетаева. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. — СПб. : Питер, 2015. — 140 с.
2. История появления скандинавской ходьбы // Все о скандинавской ходьбе. URL: <http://nordwalking.ru/6> (дата обращения: 8.10.2017).
3. Скандинавская ходьба: польза и вред финской ходьбы с палками // Финская ходьба с палками: польза и вред скандинавской ходьбы для здоровья. URL: <http://beginogi.ru/skandinavskaya-hodba-polza-i-vred-finskoj-hodbyi-s-palkami/> (дата обращения: 8.10.2017).

Ларина М.В., Рыбаков О.В.

Россия, г. Стерлитамак

Стерлитамакский институт физической культуры (филиал) УралГУФК
margaritalarina@yandex.ru

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ NLS – КОРРЕКЦИИ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ ПО КРИСТАЛЛОГРАММАМ РОТОВОЙ ЖИДКОСТИ

Аннотация. Проведено исследование влияния биорезонансной NLS-коррекции на метаболический статус организма спортсменов – футболистов 20-25 лет. Состояние метаболического статуса до и после NLS-коррекции на АПК «Метатрон» проводилось с использованием метода клиновидной дегидратации образцов ротовой жидкости по С.Н. Шатохиной, В.Н. Шабалину. Обнаружены значимые изменения состояния кристаллогенеза ротовой жидкости после NLS-коррекции: сужение белковой зоны препарата, уменьшение количества внесекторальных трещин в белковой зоне препаратов и увеличение количества радиальных лучей кристаллов в переходной зоне, увеличение количества зон в препаратах и формирование округлых кристаллических структур, что свидетельствует о восстановлении метаболического статуса организма.

Ключевые слова: NLS-коррекция, метаболический статус, клиновидная дегидратация ротовой жидкости, кристаллогенез

Larina M.V., Rybakov O.V.

Russia, Sterlitamak

Sterlitamak Institute of physical culture (branch) Ural state University of physical culture

EVALUATION OF EFFICIENCY OF NLS - CORRECTION OF THE METABOLIC STATUS OF ATHLETES-FOOTBALL PLAYERS ON CRYSTALLOGRAMMS ORAL FLUID

Abstract The influence of bioresonance NLS-correction on the metabolic status of athletes – football players 20-25 years. The state of metabolic status before and after NLS-correction on "Metatron" was conducted using the method of wedge dehydration of samples of oral fluid by S. N. Shatokhina, V. N. Shabalino. They found significant changes in the state of crystallogenesis oral fluid after NLS-correction: the narrowing of the protein area of the drug, reducing the number unisectoral cracks in the area of protein exemplar and increasing the number of radial rays of crystals in the transition zone, increasing the number of zones in the preparations and the formation of curved crystalline structures, that indicates the recovery of the metabolic status of the organism.

Keywords: NLS-correction, metabolic status, wedge dehydration oral fluid, crystallogenesis

Биорезонансная диагностика и коррекция организма человека (NLS – коррекция), предложенная Ф. Морелем и Э. Раше еще в 1976 году, соответствует современным представлениям о человеке, как о целостной саморегулирующейся системе, при работе с которой необходимо учитывать наличие множества взаимосвязей, а основой функционирования организма - процессы энергоинформационного обмена. Метод NLS – коррекции основан на представлениях о живом организме, как об источнике чрезвычайно слабых электромагнитных колебаний широкого спектра частот, которые охватывают диапазон волн различной длины. Колебания, присущие организму человека, называются физиологическими или гармоническими осцилляциями [8,9,10]. Разработанный Институтом прикладной психофизики г. Омска аппаратно-программный комплекс «Метатрон» позволяет «пеленговать» волновые колебания организма человека по месту их происхождения, а также дешифровать и фиксировать их на экране компьютера, где создается виртуальная объемная модель органа в определенных цветах [8]. Сопоставляя цветовую гамму значков и их расположение на трехмерной компьютерной модели органа и динамику их изменений во времени, можно судить о протекании процессов разрушения биологических структур и давать прогнозы состояния здоровья. Как известно, для оценки состояния здоровья спортсмена в динамике чаще используется мониторинг состояния сердечно - сосудистой системы, что, по мнению современных исследователей в области спортивной медицины недостаточно, и необходим поиск новых информотестов, отражающих целостную картину здоровья. По мнению Мартусевич А.К. [4] динамическое исследование морфологии высушенных образцов биологических жидкостей может быть значимым тестом при мониторинге метаболического статуса спортсменов.

Одним из перспективных методов изучения метаболического статуса организма является метод исследования кристаллограмм биологических жидкостей, предложенный московскими учеными С. Н. Шатохиной и В.Н Шабалиным [9]. В результате системной самоорганизации биологическая жидкость приобретает строгий структурный порядок, соответствующий ее физико-химическим показателям. При этом формируется фация, пригодная для визуального исследования. Морфологическая картина фации отражает всю сложность молекулярных взаимоотношений компонентов, растворённых в биологической жидкости [1].

Он основан на фундаментальных представлениях термодинамики неравновесных процессов, теории колебаний и волн, т.к. поведение минеральных солей в препарате биологической жидкости при высушивании, как оказалось, представляет собой автоволновой процесс, который можно описать в категориях квантовой физики. Патологические изменения, происходящие в организме, приводят к нарушению ритма волновых колебаний химической активности веществ, растворенных в капле слюны, слезы или мочи, что и позволяет мониторить состояние метаболического статуса организма человека по рисунку кристаллограмм любой его биологической жидкости [1,2,3]

Целью нашего исследования было изучение возможностей метода NLS - коррекции на АПК «Метатрон» в коррекции метаболического статуса спортсменов – футболистов 20-25 лет.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе научной лаборатории неинвазивной диагностики и коррекции состояния здоровья Стерлитамакского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», оснащенной АПК «Метатрон» для NLS- диагностики и коррекции состояния здоровья лиц занимающихся ФК и С, в рамках совместного с НИИ Здоровьесберегающих технологий (г.Москва) научного направления «Разработка энергоинформационных технологий достижения высоких спортивных результатов».

К обследованию было привлечено 20 спортсменов, занимающихся футболом, в возрасте 20-25 лет. У всех обследованных был изучен кристаллогенез ротовой жидкости до и после NLS – коррекции на АПК «Метатрон» методом клиновидной дегидратации [7,8,9].

Нами были изучены особенности аморфной и кристаллической зон фаций ротовой жидкости. Для этого 20 мкл исследуемой ротовой жидкости наносили на поверхность предметного стекла в виде капли и высушивали на открытой поверхности при температуре 18-25°C, а затем измеряли диаметр высушенной капли, отмечали характеристики и параметры зональных структур: центральных, срединных, краевых. После чего обследуемых подвергали NLS - коррекции на АПК «Метатрон», и сразу после окончания воздействия проводился анализ зональных структур фации. Для определения статистической значимости различий средних величин использовался t-критерий Стьюдента.

Результаты и их обсуждение

До проведения волновой NLS – коррекции на АПК «Метатрон» у всех обследованных спортсменов – футболистов структурная организация фаций ротовой жидкости характеризовалась расширенной периферической (белковой) зоной препарата и наличием разрозненных кристаллов в переходной и центральной зонах фации (рис. 2).

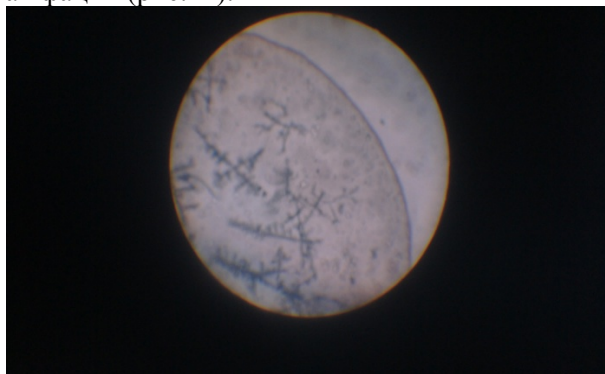


Рис. 2. Фация ротовой жидкости до NLS – коррекции.

После проведенной NLS – коррекции на АПК «Метатрон» структурная организация образцов ротовой жидкости у всех обследованных изменилась: выявлено сужение периферической зоны препарата и реструктуризация кристаллов переходной и центральной зон фации (рис. 3).

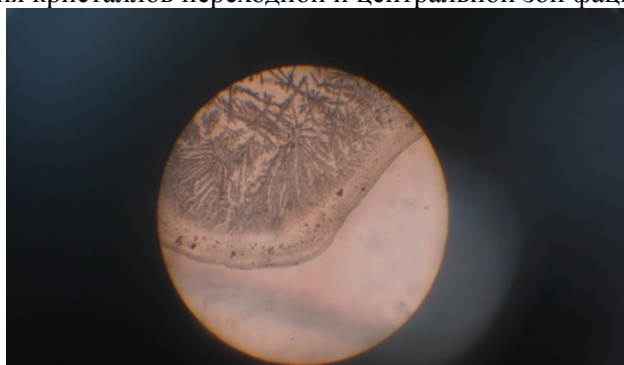


Рис. 3. Фация ротовой жидкости после NLS – коррекции.

В таблице 1 представлены результаты изучения микроскопической картины фаций ротовой жидкости обследованных до и после NLS – коррекции на АПК «Метатрон». Различия считались значимыми при $p \leq 0,05$.

Таблица 1 - Изменение кристаллограмм ротовой жидкости после NLS – коррекции на АПК «Метатрон» у футболистов 20-25 лет

| Особенности кристаллограмм | до NLS - коррекции | после NLS- коррекции | P |
|---|--------------------|----------------------|----------|
| Диаметр фации (мм) | $7,9 \pm 2,21$ | $5,4 \pm 1,29$ | $< 0,05$ |
| Количество зональных структур | 2 | 3 | + |
| Ширина периферической зоны | $0,8 \pm 0,12$ | $0,5 \pm 0,11$ | $< 0,05$ |
| Количество внесекторальных трещин в белковой зоне | $18 \pm 2,13$ | $10 \pm 2,21$ | $< 0,05$ |
| Количество радиальных лучей в переходной зоне | $11 \pm 2,12$ | $23 \pm 2,10$ | $< 0,05$ |
| Наличие округлых кристаллических образований в центральной зоне | - | + | + |

Как видно из таблицы 1 после проведения NLS – коррекции у спортсменов наблюдались значимые ($p \leq 0,05$) различия в кристаллогенезе ротовой жидкости. Так у всех обследованных после NLS – коррекции на АПК «Метатрон» уменьшился диаметр капли (от $7,9 \pm 2,21$ мм до $5,4 \pm 1,29$ мм)

и сузилась периферическая (белковая) зона препарата (от $0,8 \pm 0,12$ мм до $0,5 \pm 0,11$ мм), что свидетельствует об уменьшении содержания белка – продукта разрушения мембран клеточных элементов. К тому же количество зон фаций возросло от 2 до 3: до метакоррекции в обнаруживались только 2 зоны – белковая и центральная, а после – уже 3: белковая, переходная и центральная, что свидетельствует о процессах реструктуризации фаций ротовой жидкости. В белковой зоне препаратов уменьшилось количество внесекторальных трещин с $18 \pm 2,13$ до $10 \pm 2,21$, а количество радиальных лучей кристаллов в переходной зоне значительно возросло с $11 \pm 2,12$ до $23 \pm 2,10$ ($p < 0,05$), что подтверждает наше предположение о «запуске» процессов реструктуризации биологической жидкости после проведения NLS – коррекции. При восстановлении гомеостаза в организме человека в центральной части препарата должны сформироваться округлые кристаллические структуры, что и было нами обнаружено после применения метода NLS – коррекции: в первом препарате ротовой жидкости в большинстве случаев округлых кристаллических образований не обнаруживалось, а после NLS – коррекции они появились. По мнению изобретателей метода клиновидной дегидратации биологических жидкостей человека В.Н. Шабалина и С.Н. Шатохиной оценка кристаллогенеза образцов (фаций) любой биологической жидкости позволяет получить интегрированную информацию о гомеостазе и метаболическом статусе организма человека [9,10].

Выводы

1. NLS – коррекция на АПК «Метатрон» у спортсменов - футболистов сопровождалась значимым сужением диаметра и ширины периферической (белковой) зоны фации, что может свидетельствовать о снижении содержания белка – продукта разрушения мембран ее клеточных элементов.

2. В результате проведения NLS – коррекции на АПК «Метатрон» у спортсменов наблюдались уменьшение количества внесекторальных трещин в белковой зоне препаратов и увеличение количества радиальных лучей кристаллов в переходной зоне, что свидетельствует о «запуске» процессов самоорганизации (структуризации) ротовой жидкости.

3. После проведения NLS – коррекции у обследованных лиц обнаружено увеличение количества зон в препаратах от 2 до 3: до метакоррекции на АПК «Метатрон» в фациях обнаруживались только 2 зоны – белковая и центральная, а после – выделялись уже 3 зоны: белковая, переходная и центральная.

4. В результате NLS – коррекции в центральной части препарата начали формироваться округлые кристаллические структуры, что также свидетельствует о восстановлении метаболизма в организме.

Список литературы:

1. Денисов А. Б. Алгоритм оценки кристаллических фигур, полученных при высушивании смешанной слюны // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2004. – Т.136. - № 7. – С. 37-40.

2. Ларина М. В. Использование слюны в оценке состояния здоровья лиц, занимающихся Физической Культурой и спортом // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в современных условиях» (28 мая 2010г.). – Стерлитамак: Стерлитамакский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский Государственный университет физической культуры», 2010. – С. 132-135.

3. Ларина М. В. Возможности применения энергоинформационных методов воздействия на удельную энергоёмкость биологических жидкостей лиц, занимающихся физической культурой и спортом. / М. В. Ларина, О. А. Никитина // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: научные труды участников Всероссийской научно-практической конференции. Уфа: БашИФК, 2016.- С. 219-224.

4. Мартусевич А. К. Информативность исследования кристаллогенеза слюны спортсменов-лыжников в прогнозировании результативности их выступления // Вестник спортивной науки, 2007. – № 4. – С. 27-32.

5. Мошков Н. Н. Основы информационной медицины (реферативный обзор). Часть I. - Калининград, - 2007, - 128 с..

6. Перхунов А. М. Очерки донозологической функциональной диагностики в спорте/ под науч. ред проф. Б. А. Поляева - М.: РАСМИРБИ, 2006. – 152с.

7. Савина Л. В. Кристаллоскопические структуры сыворотки крови здорового и больного человека. – Краснодар: Советская Кубань, 1999. – 238с.

8. 3D компьютерная NLS-графия: сборник статей / под ред. В. И. Нестерова, Москва: Проспект, 2012. 62 с.

9. Шабалин В. Н., Шатохина С. Н. Морфология биологических жидкостей – М.: Хризостом, 2001. – 303с.

10. Saks M. The alternatives to medicine // D. Kelleher, J. Gabe and G. Williams (eds) Challenging Medicine, 2nd edition, London: Routledge, 2006. P. 85-103.

Мартыненко И.В., Козловцева А.А.

Россия, г. Челябинск

Уральский Университет Физической Культуры и Спорта,

Челябинский Государственный Университет

a-kozlovtseva@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРОВ

Аннотация: В статье рассмотрены особенности правового положения спортивных тренеров в сфере трудовых отношений. Проанализированы проблемные аспекты, связанные с несовершенством законодательной базы определяющей их правовой статус. Высказано мнение по поводу путей решения данных проблемных вопросов. Уделено внимание повышению уровня квалификации тренеров исходя из особенностей характера отношений, к которым относится срочность и ненормированность, а также целесообразности утверждения тренера в должности непосредственного руководителя профессионального спортсмена или команды и закрепление данного положения на законодательном уровне.

Ключевые слова: спортивный тренер, трудовые отношения, правовое регулирование, работодатель, тренер-педагог, трудовое законодательство.

Martynenko I.V., Kozlovtseva A.A.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture,

Chelyabinsk state University

FEATURES OF REGULATION OF LABOR RELATIONS TRAINERS

Relevance: In the article the peculiarities of the legal status of sports coaches in the field of employment. Analyzed problematic aspects related to the imperfection of the legislative framework defining their legal status. Suggested about the ways to solve these problems. Attention is paid to upgrading the skills of trainers based on the characteristics of the nature of the relationship, which refers the urgency and nenormirovannym and as to whether the approval of the coach in the position of supervisor as a professional athlete or team and the consolidation of this provision at the legislative level.

Key words: athletic trainer, labor relations, legal regulations, an employer, coach, teacher, labor law.

Особое внимание исследователей занимает вопрос особенностей трудовых отношений тренеров в области профессионального спорта, это вызвано спецификой и сложностью данных отношений. Законодательство Российской Федерации в направлении определения правового статуса спортивных тренеров находится на стадии формирования и нуждается в теоретическом обосновании. Тренером является физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов. Тренер имеет право осуществлять тренерскую деятельность на основании гражданско-правового и трудового договора со спортивной организацией. Данное условие выступает характерной составляющей правоотношений между тренером и работодателем. [9] При осуществлении своей деятельности по гражданскому договору спортивный тренер выступает независимой стороной, которая предоставляет услуги спортивной организации или клубу за оговоренную плату в соответствии с договором и несет гражданско-правовую ответственность в полной мере. Таким же образом регулируются трудовые отношения между тренером и отдельным спортсменом. За действия тренера, работающего по трудовому договору, несет ответственность сама спортивная организация или клуб. По трудовому договору статус деятельности спортивного тренера

неотличим от статуса любого работника, так как он при выполнении своих трудовых обязанностей систематически получает заработную плату, уплачивает налоги, а работодатель, в свою очередь, производит надлежащие отчисления в соответствующие фонды пенсионного, медицинского, социального страхования. В области спорта существует такая проблема, что уровень многих специалистов низок, а квалифицированных тренеров очень мало. Спортсмены и победители не смогут в одночасье стать тренерами, не имея при этом специального образования, специфических знаний в области тренировочного процесса [3]. Решение сложившейся ситуации является реализация специальной программы лицензирования и аккредитации тренеров [6]. Но стоит отметить, что данные программы и положения противоречат действующему законодательству Российской Федерации. Согласно Федеральному закону Российской Федерации «О лицензировании отдельных видов деятельности» [3], а также Постановлению «О лицензировании образовательной деятельности» [4] трудовая, индивидуальная, педагогическая деятельность не подлежит лицензированию, в том числе в области профессиональной подготовки спортсменов. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2] о правах и обязанностях общероссийских спортивных федераций, в ст. 16 предусмотрена специальная аттестация спортивных тренеров в целях включения данных лиц в основные и резервные составы спортивных сборных команд России. Данная аттестация осуществляется в порядке, установленной общероссийской спортивной федерацией. Сегодня необходимо установить, несет ли деятельность спортивного педагогическую нагрузку или нет. Правовые нормы гл. 52 ТК РФ «Особенности регулирования труда педагогических работников» [1] распространяются на трудовую деятельность тренера при условии, что она связана со спортивно-оздоровительной подготовкой несовершеннолетних. Также очевидным является, что данные нормы не распространяются на тренеров, ведущих подготовку спортсменов на этапах: спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Однако для такой деятельности тренера необходимо закрепление правового статуса его труда и предоставление гарантий и компенсаций. Представляется, что деятельность спортивного тренера в любом случае оказывает педагогическое воздействие на спортсмена, что позволяет закрепить за ним в трудовом законодательстве гарантии и компенсации, относящиеся к тренерам-педагогам. На основании ст. 348.2 ТК РФ тренеры осуществляют руководство состязательной деятельностью спортсменов в профессиональном спорте. Целесообразно утвердить тренера в должности непосредственного руководителя профессионального спортсмена или команды и закрепить данное положение на законодательном уровне, поскольку именно он выступает основным субъектом, определяющим профессиональные качества спортсмена и применяющим к нему меры поощрения и дисциплинарного воздействия. [8] Однако трудовое законодательство РФ лишь в отдельных статьях (ст. 21, 214, 379 ТК РФ и др.) употребляет данный термин и не указывает на четкое определение статуса тренера как руководителя профессионального спортсмена или команды. Такая неопределенность побуждает спортсмена сомневаться в своей обязанности четко следовать указаниям тренера, что на практике приводит к судебным разбирательствам [7]. Другими особенностями деятельности спортивных тренеров являются ненормированный рабочий день и срочность. К тому же стоит отметить существенное различие между коллективным спортивным результатом спортивных тренеров и индивидуальным спортивным результатом в области профессионального спорта. Данные характеристики трудового статуса спортивного тренера указывают на его уникальность и необходимость в специальной правовой регламентации. Следовательно, требуется разработка эффективной системы оплаты труда спортивных тренеров, которая бы учитывала их индивидуальный вклад в подготовку спортсмена [5]. Также необходимо предоставить условия, содействующие улучшению качества работы спортивного тренера и защите его особых интеллектуальных прав.

Подводя итог, стоит отметить, что правовое регулирование трудовых отношений в сфере профессионального спорта подлежит усовершенствованию, так как при присутствуют пробелы. Законодательство в направлении определения правового статуса спортивного тренера находится на стадии формирования и требует теоретического обоснования. Дальнейшие изменения должны учитывать специфику данных отношений и особый правовой статус субъекта. Особое внимание в регулировании трудовых отношений спортивных тренеров заслуживает возможность имплементации норм международного права, которые регулируют данный вопрос, применение позитивного опыта зарубежных стран.

Список литературы:

1. Трудовой кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ // Собрание Законодательства Российской Федерации. – 2002. – № 1. – Ст. 3.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собрание Законодательства Российской Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

3. О лицензировании отдельных видов деятельности: Федеральный закон от 04 мая 2011 г. № 99-ФЗ // Собрание Законодательства Российской Федерации. – 2011. – № 19. – Ст. 2716.

4. О лицензировании образовательной деятельности: Постановление Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 // Собрание Законодательства Российской Федерации. – 2013. – 44. – Ст. 5764.

5. Базыкин А. Е. Правовое регулирование труда тренеров: дис. ... канд. юрид. наук / А. Е. Базыкин. – М., 2012. – 180 с.

6. Еремин Р. В. Памятные события в истории спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Р. В. Еремин. – М.: Известия ТулГУ, 2014. – С. 8-12.

7. Мартыненко И. В. Влияние политики на спорт высших достижений / И. В. Мартыненко, С. К. Набиева // Современное образование, физическая культура и спорт. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 132-135.

8. Мартыненко И. В. Нормы ГТО как способ оздоровления нации: история и современность / И. В. Мартыненко, Д. Р. Сабитова // Современное образование, физическая культура и спорт. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 171-174.

9. Шевченко О. А. Правовая доктрина регулирования труда в сфере профессионального спорта и пути ее реализации в России: дис. ... канд. юрид. наук / О. А. Шевченко. – М., 2014. – 150 с.

Мартыненко И.В., Керимова С.Г.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

Челябинский государственный университет

w0102w@yandex.ru

sabina_kerimova2904@mail.ru

СУЩНОСТЬ И ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация Статья посвящена значению физической культуры в жизни современного общества. Определяется её место в системе конституционных прав и свобод человека. Рассматривается и анализируется нормативная база регулирования физической культуры. Физическая культура имеет особенно большое значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. Автор рассматривает Конституцию РФ, различные законы, правотворческую деятельность в данной сфере общественной жизни. Развитие и поддержка физической культуры и спорта определяются как одна из приоритетных функций российского государства в настоящее время. Раскрывается сущность и значение физической культуры для человека, общества и государства. Охрана здоровья населения является одной из сфер национальной безопасности и достоинства государства. Акцентируется внимание на источниках международного права, как неотъемлемой части регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правовое обеспечение, нормативный правовой акт, закон, конституция

Martynenko I.V., Kerimova S.G.

Russia, c. Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture

Chelyabinsk State University

THE ESSENCE AND LEGAL REGULATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Annotation The article dedicated to show the importance of physical training in the life modern society. The place of it in the system of constitutional rights and freedoms of a man is also determined. Author reviews and analyzes the regulatory framework for the regulation of physical culture (training). Physi-

cal culture is especially important for the formation of the necessary motor skills and mastering the basics of their practical use in a variety of conditions of motor activity. The author considers the Constitution of the Russian Federation, various laws and law-making activity in this sphere of public life. Development and support of physical culture and sports are defined as one of the priority functions of the Russian state now. The essence and importance of physical training for a person, society and the state are revealed. It is proved that health protection is one of the spheres of national security and state property. Attention is focused on the sources of international law as an integral part of the regulation of relations in the field of physical culture and sports.

Keywords: physical culture, sport, legal support, regulatory legal act, the law, constitution

Физическая культура - это определённая сфера социальной деятельности, сфера взаимодействия людей, тесная связь и общение «я-материального» с «я-духовным». Физическая культура способствуют сохранению и укреплению здоровья каждого индивида. Вырабатывает у него психофизические способности к преодолению трудностей за счёт активной деятельности. В настоящее время, в XXI веке, невозможно не заметить, что физическая культура, спорт, как таковой, стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Физическая культура задаёт тенденции в современном обществе. Она может сформировать здоровый образ жизни у личности так как находит понимание сути в силу сознания человека осмысленного, разумного. Ведь именно человеческий потенциал является достоянием любого современного государства [3].

Правовое обеспечение любой отрасли, которая отражена в законодательстве РФ, имеет главенствующее значение для её организации и управления, а также функционирования и финансирования [1]. Законодательство Российской Федерации, регулирующее физическую культуру и спорт, включает в себя Конституцию Российской Федерации - высший нормативный правовой акт, федеральные конституционные законы, федеральные законы, указы и распоряжения Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти, законы и иные нормативные правовые акты высших органов государственной власти субъектов РФ, нормативные правовые акты органов местного самоуправления, локальные нормативные акты. Что касается источников международного права - они являются структурными элементами системы правового регулирования физической культуры. В частности, к их числу можно отнести: Международную хартию физического воспитания и спорта 1978 года, Спортивную хартию Европы 1992 года и др. [2].

Рассмотрим более детально Конституцию РФ. Ни для кого ни секрет, что Конституционное право является базовой для всей системы российского права отраслью, которая представляет собой совокупность норм, устанавливающих основы конституционного строя, права и свобод человека и гражданина, государственное устройство, систему органов власти и местного самоуправления. Конституционные нормы имеют всеобщий, универсальный характер и обращены ко всем субъектам. Предметом правового регулирования физической культуры являются различные общественные отношения, в которые вступают субъекты в процессе осуществления деятельности в системе физической культуры. В тексте Конституции РФ такая категория как «физическая культура» встречается двукратно. В статье 41 о праве на охрану здоровья, пунктом закреплено, что в РФ поощряется деятельность, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта. В статье 72, согласно пункту «е» части 1 к совместному ведению РФ и её субъектов относятся общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта. Отраслевой Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» является зарождением важнейшего этапа в формировании государственной политики в сфере физической культуры и спорта. В нем закреплены сформулированы основные понятия и принципы государственной политики отрасли, компетенция, полномочия субъектов физкультурно-спортивного движения, как элементов единой системы при реализации этой политики, отражены цели и задачи принятия закона и другие значимые положения [4]. На местном уровне в ведении муниципальных образований находятся вопросы местного значения, а также отдельные государственные полномочия, которыми могут наделяться органы местного самоуправления. К ним, в частности, относится создание условий для развития физической культуры и спорта в муниципальном образовании. Основы местного самоуправления законодательно закреплены ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».

Таким образом на современном этапе повышения роли физической культуры и спорта в жизни общества возрастает. Возникает потребность в чётком регулировании общественных отношений, возникающих между участниками активной сферы. Решение вопросов укрепления здоровья чело-

века, увеличение числа занимающихся физической культурой, развитие спорта возможно только при создании эффективной нормативной базы.

Список литературы:

1. Близневский А. Ю. Современная нормативно-правовая база сферы физической культуры и спорта [Текст] / А. Ю. Близневский // ОНВ. — 2011. — № 1 (95). — С. 114-118.
2. Красовский С. Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта [Текст] / С. Я. Красовский // Вестник ЮУрГУ. Серия: Право. — 2013. — №4. — С. 23-27.
3. Мартыненко И. В. Влияние политики на спорт высших достижений / И. В. Мартыненко, С. К. Набиева // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р. Х. Аминова, А. А. Афанасьева, И. В. Мартыненко. — Челябинск : УралГУФК, 2016. — С. 132-135.
4. Мартыненко И. В. Нормы ГТО как способ оздоровления нации: история и современность / И. В. Мартыненко, Д. Р. Сабитова // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р. Х. Аминова, А. А. Афанасьева, И. В. Мартыненко. — Челябинск : УралГУФК, 2016. — С. 171-174.

Мартыненко И. В

г. Челябинск, Россия

ФГБОУ ВО «Уральский Государственный Университет Физической Культуры»

w0102w@yandex.ru

Силантьев И.С

г. Челябинск, Россия

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»,

silantiev97@bk.ru

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В научной работе рассмотрена основная нормативная база, регулирующая спортивно – оздоровительную отрасль. Развитие и поддержание высокого уровня физической культуры и спорта в стране являются одной из приоритетных функций российского государства в настоящее время. Определены важнейшие нормативные акты, которыми должны руководствоваться органы управления физической культурой и спортом при осуществлении своих функций, исследованы соответствующие уровни нормативно – правового регулирования физической культуры и спорта в России. Важное значение при рассмотрении проблематики данной научной работы имеют нормы Конституции Российской Федерации. Данные нормы представляют особый интерес, потому как содержат основополагающие принципы законодательства в исследуемой области. В качестве неотъемлемых элементов системы нормативно – правовых актов о физической культуре и спорте рассмотрены акты субъектов Российской Федерации и корпоративные акты, это обусловлено, в первую очередь, тем фактом, что государство придает особую значимость правовому регулированию физической культуры и спорта на локальном уровне. При анализе действующей нормативной базы особое внимание уделено «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», так как указанный документ содержит основные цели, задачи, предполагаемые результаты развития исследуемого явления, а также нормы и принципы международного права в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, правовые основы, нормативно – правовая база.

Martynenko I V

G. Chelyabinsk, Russia

FGBOU IN Ural State University

w0102w@yandex.ru

Silant'ev I. S

G. Chelyabinsk, Russia

Chelyabinsk state University,

silantiev97@bk.ru

LEGAL BASIS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN RUSSIA AT THE PRESENT STAGE

The scientific work deals with the basic regulatory framework governing the sports and recreation industry. The development and maintenance of a high level of physical culture and sports in the country are one of the priority functions of the Russian state at the present time. The most important normative acts are determined by which the bodies of management of physical culture and sports should be guided in the performance of their functions, the corresponding levels of regulatory and legal regulation of physical culture and sports in Russia are investigated. The norms of the Constitution of the Russian Federation are of great importance when considering the problems of this scientific work. These norms are of particular interest, because they contain the basic principles of legislation in the field under investigation. Acts of subjects of the Russian Federation and corporate acts are considered as integral elements of the system of normative and legal acts on physical culture and sports, this is due, first of all, to the fact that the state attaches special importance to the legal regulation of physical culture and sports at the local level. In analyzing the current regulatory framework, special attention is paid to the 'Strategy for the Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation for the Period to 2020', since this document contains the main goals, objectives, expected results of the development of the phenomenon under study, as well as norms and principles of international law in the field physical culture and sports.

Key words: physical culture and sport, legal framework, regulatory framework.

На настоящий момент времени развитие физической культуры и спорта среди населения России является одной из основных ветвей развития всей внутренней политики государства. Развитие физической культуры и спорта не является возможным без их соответствующего правового регулирования. В связи с этим обстоятельством представляется актуальным исследование нормативно – правовой основы, обеспечивающей развитие в России физической культуры и спорта на современном этапе. При исследовании приведенной темы, следует отметить, что правовые основы физической культуры и спорта главным образом закреплены в различных нормативных правовых актов. Наиболее значимым, безусловно, является Конституция Российской Федерации [1], в которой право на спорт закрепляется опосредованно и вытекает из части 2 статьи 41 в качестве корреспондирующего закрепляемым указанной нормой обязанностям государства. Так же, право на спорт опосредованно содержится в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [2]. В частности, в пункте 1 статьи 3, закреплено, что законодательство о физической культуре и спорте основано на праве каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения.

Вышеуказанный Федеральный закон закрепляет правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в России, вводит основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Согласно данному под физической культурой необходимо понимать часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Приведенный федеральный закон учитывает и вопросы, связанные с разграничением полномочий органов государственной власти и органов местного самоуправления. Также, относительно предыдущего закона, значительно преобразованы условия осуществления деятельности всех структур, тесно связанных со спортом. Это непосредственно относится и к спортивным федерациям, и общественным организациям, и развитию массового спортивного движения, и детско-юношеского спорта. Неоспоримо значимое место среди нормативных правовых актов, регулирующих развитие физической культуры и спорта в России являются акты Правительства РФ и утвержденные ими федеральные программы. Одной из наиболее важных федеральных целевых программ является «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [3]. Целью данной Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. Этот документ составляет базис развития физической культуры и спорта в России на ближайшие годы, именно в Стратегии раз-

вития физической культуры и спорта отражены основные направления, по которым государство намерено продолжать реформирование социальной политики в области оздоровления населения страны и поддержания авторитета государства на международной спортивной арене. В качестве источников, составляющих основу правового регулирования физической культуры и спорта, также необходимо отметить нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти. В данной группе источников ключевое место занимают нормативные правовые акты специального уполномоченного органа исполнительной власти РФ в области физической культуры и спорта – Министерство Спорта РФ [4, С. 23]. Систему нормативных правовых актов, регулирующих отношения в сфере физической культуры и спорта также составляют законодательные и иные акты субъектов РФ, а также нормативные правовые акты органов местного самоуправления, принимаемые по вопросам, относимым к их компетенции. Данные акты имеют особую значимость для субъектов Российской Федерации, в которых высокие результаты представителей региона в соревнованиях на всероссийской и международной арене являются фактически традиционными. Акты субъектов приобретают особую важность еще и в связи с тем, что политика государства на современном этапе развития имеет своей целью развитие спорта и физической культуры именно в конкретных субъектах федерации [4, С. 25]. Источниками регулирования отношений в области физической культуры и спорта в РФ признаются и корпоративные нормативные акты физкультурно – спортивных организаций, которые принимаются в соответствии с их учредительными документами. В настоящее время корпоративные акты приобретают все большее значение в области правового регулирования физической культуры и спорта в России, так как возрастает значимость развития отрасли спорта на локальном уровне, что непосредственно связано с проведением крупномасштабных реформ в социальной сфере [4, С. 26].

В результате анализа структуры нормативных правовых актов, составляющих основу правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации, можно сделать вывод о том, что в настоящее время серьезной перспективой обладает общая концепция федеральных целевых программ, так как подобные программы позволяют наиболее эффективно использовать определенные ресурсы, которыми обладает государство в конкретный период времени, для развития физической культуры и спорта в стране. В целом развитие обеспечения всесторонней поддержки такой отрасли, как физическая культура и спорт является одной из приоритетных задач государства в настоящее время, так как это необходимо для поддержания здоровья населения Российской Федерации, улучшения общественного благосостояния и поддержания авторитета России, который формировался на протяжении длительного периода времени, при участии на международных спортивных соревнованиях.

Список литературы:

7. Конституция Российской Федерации // СЗ РФ. - 2009. - № 4. - Ст. 445.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // СЗ РФ. -2007. - № 51. - Ст. 4169.
9. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» // СЗ РФ. – 2015. – № 5. – Ст. 810.
10. Красовский С. Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта / С. Я. Красовский // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Право. – 2013. № 4. – С. 23-26.
11. Мартыненко, И. В. Влияние политики на спорт высших достижений / И. В. Мартыненко, С. К. Набиева // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р. Х. Аминова, А. А. Афанасьева, И. В. Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 132-135.
12. Мартыненко И. В. Нормы ГТО как способ оздоровления нации: история и современность / И. В. Мартыненко, Д. Р. Сабитова // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р. Х. Аминова, А. А. Афанасьева, И. В. Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 171-174.

Мартыненко И. В., Абдулкарамов И. Р.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинский государственный университет
89630928274@mail.ru

О РОЛИ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО КОМИТЕТА И ЕГО ОРГАНОВ В ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты правового статуса Международного Олимпийского Комитета. Раскрывается ключевая роль Международного Олимпийского Комитета как органа, руководящего действиями лиц и организаций, вдохновлённых принципами Олимпизма. Определено место Международного Олимпийского Комитета в системе Олимпийского движения. Приведена структура высших органов Комитета, полномочия этих органов, а также их обязанности. Изложено, что Международный Олимпийский Комитет, хотя и является руководящим органом Олимпийского движения, статус и перспективы развития Олимпийского движения зависят также и от деятельности других организаций, их органов и лиц.

Ключевые слова: Олимпизм, Олимпийское движение, Международный Олимпийский Комитет, состав, полномочия, обязанности, Сессия, Исполнительный Комитет, Исполком, Президент.

Martynenko I.V., Abdulkaramov I.R.
Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk State University
Chelyabinsk, Russia

ABOUT THE ROLE OF THE INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE AND ITS ORGANS IN THE OLYMPIC MOVEMENT

Relevance: The article considers the aspects of the legal status of the International Olympic Committee. The key role of the International Olympic Committee as a body guiding the actions of individuals and organizations inspired by the principles of Olympism is revealed. The place of the International Olympic Committee in the Olympic movement system has been determined. The structure of the supreme bodies of the Committee, the powers of these bodies, as well as their duties are given. It is stated that the International Olympic Committee, although it is the governing body of the Olympic movement, the status and prospects for the development of the Olympic movement also depend on the activities of other organizations, their bodies and individuals.

Key words: Olympism, Olympic Movement, International Olympic Committee, composition, powers, duties, Session, Executive Committee, Executive Committee, President.

С древних времён Олимпийские игры оказывали влияние на состояние международных отношений, повышали уровень взаимодействия и сотрудничества людей и государств. Во-вторых, тематика спорта, и в частности, Олимпийских игр выступает в искусстве одной из самых значимых категорий. В-третьих, развитие олимпийской системы расширило деятельность международных специализированных научных структур по обмену информацией. В-четвертых, достижения олимпийского движения указали наиболее значимые векторы развития социальной сферы общественных отношений, а именно определили значимость не только умственного, но и физического развития населения [2, С. 5,6.] Сегодня олимпийское движение как самостоятельное явление не должно отождествляться только с проведением Олимпийских игр [5, С. 172]. Ведь, Олимпийские игры являются вершиной олимпийского движения – это объединение спортсменов со всего мира на грандиозном спортивном празднике. Таким образом, наряду с организацией и проведением Олимпийских игр, к олимпийскому движению следует также относить и деятельность вдохновлённых Олимпизмом лиц, осуществляемую под руководством МОК [3, С. 24]. Главенствующей целью олимпийского движения признаётся способствование построению «лучшего мира», в том числе путём воспитания молодежи средствами спорта в условиях соблюдения принципов Олимпизма и искоренения дискриминации по какому-либо признаку.

Олимпийская Хартия Международного Олимпийского Комитета (МОК) [1] (Далее – Хартия) по праву признаётся ядром, содержащим основу правовых норм, регулирующих отношения, скла-

дывающиеся в связи с олимпийским движением. Данный юридический акт закрепил главные принципы регулирования олимпийского взаимодействия. В этом документе определяется роль олимпийского движения, правовой статус и сферы деятельности МОК, Международных Спортивных Федераций (далее – МСФ), Национальных Олимпийских Комитетов (далее – НОК), организация и проведение Олимпийских Игр. Структуру Хартии составляют предисловие, преамбула, основополагающие принципы Олимпизма и шесть глав, в которых закреплены основы статуса органов, обладающих властью и осуществляющих руководящие функции и урегулированы аспекты различных отношений в сфере олимпийского движения. Не следует отождествлять излагаемые в Хартии положения об Олимпизме с пониманием олимпийского движения, так как первое представляет собой философию жизни, призывающую к балансу тела, воли и разума [7 С. 77]. Целью таковой признается укрепление мира и сохранение человеческого достоинства. Преследуя эти философские идеи, олимпийское движение направлено на укрепление мирного взаимодействия. Олимпийская Хартия сводит в единый кодекс основополагающие принципы, правила и официальные разъяснения МОК [6, С. 91-92]. Данный комитет, как организация, являющаяся «верховой властью», обладает полномочиями по организации олимпийского движения и, вместе с этим, устанавливает правила Олимпийских игр, их проведения.

Итак, непосредственно и всецело регламентации Олимпийского движения посвящена Глава 1 Хартии. Определен перечень лиц, которые принадлежат к Олимпийскому движению – помимо уже названных МОК, МФ, НОК составляющих движение, также относятся лица, являющиеся членами указанных комитетов и федераций, организационные комитеты по проведению Олимпийских игр, национальные ассоциации и клубы; специальное внимание уделяется спортсменам и тренерам, а также официальные лица со специальными должностными полномочиями – судьями, рефери и др. МОК, как и соответствующие их уровню иные комиссии и федерации, обладают внутренней структурой, определяющей их органы управления [3, С. 27]. Для МОК – главенствующей части, составляющей Олимпийское движение, обладающей «верховой властью», таковыми органами являются: 1. Сессия, которая является высшим органом МОК; 2. Исполнительный комитет МОК, принимающий руководство и управление делами МОК в период между очередными (ежегодными) и внеочередными Сессиями; 3. Президент, лицо ответственное за организацию и подготовку заседаний Исполкома МОК. Кроме представленных, постоянно действующих органов управления МОК, могут создаваться постоянные или временные комиссии, рабочие группы.

Каждые из названных органов управления МОК обладают определенной в положениях Хартии соответствующей компетенцией в решении различных вопросов при осуществлении ими деятельности в сфере отношений Олимпийского движения. Во-первых, Сессия МОК является высшим органом МОК, соответственно к его компетенции отнесены наиболее существенные вопросы регулирования отношений в сфере Олимпийского движения: вносить изменения в Олимпийскую Хартию; разрешение кадровых вопросов на высших должностях МОК; определение города, являющегося организатором Олимпийских игр; Принимать решения о признании или лишении признания со стороны МОК нижестоящих комитетов и ассоциаций и др. [1]. Перечень полномочий, отнесенных к компетенции Сессии МОК не является исчерпывающим. Сессия — это коллегиальный орган управления и, в соответствии с Хартией, необходимый кворум, по общему правилу – большинство голосов, однако в случае, когда подвергаются изменению положения Хартии, основополагающие принципы Олимпийского движения – требуется квалифицированное большинство – кворум в 2/3 голосов. Каждый член МОК имеет один голос, а всего членов МОК, в соответствии с положениями Хартии, не должно превышать 115 человек.

Исполнительный комитет МОК – коллегиальный, выборный распорядительный орган МОК, выполняющий функции руководства и управления делами МОК в период между Сессиями МОК. В состав Исполкома входят Президент, имеющий в своём подчинении 4 заместителей, вместе с ними, ещё 10 членов. Такой состав отражает состав Сессии МОК. Кроме прочего, Исполнительный комитет по предложению Президента назначает или увольняет Генерального директора. К предметной компетенции Генерального директора МОК относится координация деятельности по проведению Олимпийских игр; управление финансами, за исключением соответствующих полномочий отнесенных к компетенции иных органов управления МОК; также Генеральный директор руководит маркетингом, технологиями и коммуникациями. Для Исполкома МОК Хартией предусмотрен широкий перечень отдельных полномочий, определяемый по остаточному принципу – осуществляет все полномочия и исполняет все обязанности, которые по закону или в соответствии с Олимпийской Хартией не принадлежат Сессии или Президенту. В число отдельных обязанностей входит: контроль за соблюдением Хартии, утверждение внутренних организационных регламентов, представление отчётов (годовой

отчёт, финансовую отчетность, отчет аудиторов; отчёт по предложениям об изменении правил, официальных разъяснений); и др. полномочия. [1] Вместе с этим, в отношении Сессии и Исполнительного комитета МОК Хартией предоставляется право делегировать часть своих полномочий другим лицам и органам управления: Сессия вправе делегировать полномочия только Исполкому МОК; Исполком МОК вправе делегировать свои императивно закреплённые полномочия – одному или нескольким своим членам, комиссиям МОК, сотрудникам администрации МОК и другим структурам или третьей стороне. Президент МОК – должностное лицо, действующее или принимающее решение от имени МОК, если в силу обстоятельств Сессия или Исполнительный Комитет МОК не могут сделать этого [3, С. 24]. Президент представляет МОК и председательствует на всех мероприятиях МОК, в том числе и на Сессиях МОК. Президент ответственен за созыв Сессии МОК (как очередной, так и внеочередной); определение города, в котором будет проводиться внеочередная Сессия. Президент устанавливает правила для всех выборов, проводимых в целях реализации полномочий МОК, но за исключением правил для выбора Президента. Процедурные вопросы по поводу реализации полномочий Сессией, а также процедурные вопросы, связанные с голосованием, однако при этом не предусмотренные Хартией, разрешаются Президентом.

Итак, приведённые выше органы составляют «костяк» МОК. Реализуя свои полномочия, исполняя свои обязанности и соблюдая запреты, данные органы и должностные лица определяют статус МОК в частности и, в целом, нынешнее состояние Олимпийского движения [4, С. 134]. Было бы не соответствующим действительности утверждать, что лишь на основе усилий этих органов МОК существует и развивается Олимпийское движение: множество Комитетов МОК, деятельностью которых является осуществление отдельных вопросов, связанных с разрешением конкретной отраслевой задачи; деятельность каждого отдельного Члена МОК, представляющего интересы различных групп участников Олимпийского Движения; иные участники Олимпийского движения в лице НОК, МФ их Членов, органов, должных лиц – все они также определяют дальнейшие перспективы развития Олимпийского движения. Международный Олимпийский Комитет – некоммерческая организация, высший орган, руководящий деятельностью лиц и организаций, цель которых пропаганда принципов и идей Олимпизма для достижения мирного сосуществования государств, народов, наций и отдельных людей путём содействия развитию спорта высших достижений.

Список литературы:

1. Олимпийская Хартия Международного олимпийского комитета. – Дата обращения: 06.10.2017 г. – Режим доступа: <http://roc.ru/upload/documents/team/charter/charter-8-2015-rus.pdf>
2. Абдулкаримов И. Р., Артемьева Е. С. Олимпийское движение: формирование, развитие и современные тенденции / И. Р. Абдулкаримов, Е. С. Артемьева // Новая наука: от идеи к результату. – №7. – 2015. – С. 5-14.
3. Кузнецова Е. В. Правовой статус Международного Олимпийского Комитета и Олимпийского движения / Е. В. Кузнецова // Журнал международного права и международных отношений. – 2009. – № 4. – С. 23-27.
4. Мартыненко И. В. Влияние политики на спорт высших достижений / И. В. Мартыненко, С. К. Набиева // Современное образование, физическая культура и спорт. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 132-135.
5. Мартыненко И. В. Нормы ГТО как способ оздоровления нации: история и современность / И. В. Мартыненко, Д. Р. Сабитова // Современное образование, физическая культура и спорт. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 171-174.
6. Сохин Ю. Г. Олимпийская Хартия как правовая основа функционирования МОК / Ю. Г. Сохин // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Юридические науки. – 2003. – № 2. – С. 90-95.
7. Столяров В. И. Ценности современного Олимпийского движения: идеалы и реалии / В. И. Столяров // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 76-82.

Наделяев Е. С., Мясникова Т. И.
 Россия, г. Екатеринбург
 Уральский федеральный университет
 Институт физической культуры, спорта и молодежной политики
 ttreed@mail.ru

ТЕНДЕНЦИИ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛОВЦОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП (НА ПРИМЕРЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

Аннотация. Спортивные результаты в последние годы все чаще становятся объектом исследований. Анализ динамики результатов позволяет выявить тенденции и осуществлять прогнозы. В статье проводится анализ динамики спортивных результатов пловцов Свердловской области на всероссийских соревнованиях в возрастных группах в период с 2012 по 2017 год. Рассмотрены результаты пловцов средней и старшей юношеских групп, группы юниоров и абсолютной возрастной группы. Приводится динамика количества выигранных медалей пловцами Свердловской области на всероссийских соревнованиях в каждой возрастной группе и сравнение показателей разных возрастных групп. Выявлены различные тенденции динамики результатов в возрастных группах. На основе проведенного анализа установлены четыре варианта динамики спортивных результатов: нисходящая (старшая юношеская группа), волнообразная (малые волны) – средняя юношеская группа, волнообразная (большие волны) – юниорская группа, восходящая (абсолютная возрастная группа).

Ключевые слова: плавание, спортивные результаты, тенденции динамики результатов.

Nadelyaev E.S., Miasnikova T.I.
 Russia, Ekaterinburg
 Ural Federal University
 the Institute of physical culture, sport and youth policy
 rreed@mail.ru

TRENDS RESULTS SWIMMERS OF DIFFERENT AGE GROUPS (ON THE EXAMPLE OF SVERDLOVSK REGION)

Abstract. Athletic performance become an object of research in recent years increasingly. Analysis of results allows to identify trends and make predictions. The article is analyzed dynamics of sporting results Sverdlovsk swimmers at the national competitions in the age groups during a period from 2012 to 2017. The results of swimmers in the middle and senior youth groups, groups of juniors and absolute age group. Shows the dynamics of the number of medals won by Sverdlovsk swimmers at the national competition in each age group and comparison of the different age groups. Revealed different trends in the results in age groups. Based on the analysis found four variants of dynamics sport results: descending (senior youth group), wave (small wave) – the average youth group, wave (large wave) – the Junior group, the rising (absolute age group).

Keywords: swimming, sports results, trends in results.

Анализ результатов в плавании проводился неоднократно, но в основном анализу подвергаются рекордные достижения и результаты международных соревнований [2, 4-8]. В тоже время результаты пловцов разных возрастных групп и их динамика остаются без должного внимания специалистов. Вместе с тем анализ результатов спортсменов разных возрастных групп необходим для разработки стратегии подготовки на различных этапах многолетней подготовки.

В настоящее время Всероссийская федерация плавания (ВФП) в рамках правил проведения соревнований, совместно с Международной федерацией плавания (FINA), выделяет следующие возрастные группы:

- 1) средняя – девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;
- 2) старшая – девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;
- 3) юниоры и юниорки – девушки 15-16 лет и юноши 17-18 лет;
- 4) взрослая – женщины и мужчины без ограничений по возрасту [3].

Для каждой возрастной группы ВФП определены соревнования всероссийского уровня, имеющие неофициальный статус главного старта сезона. Для большинства возрастных групп – выделяются по два главных старта, один «зимний» на «короткой» воде в 25-метровом бассейне, и

один «летний» на «длинной» воде в 50-метровом бассейне. В данной статье рассматриваются результаты соревнований только в 50-метровом бассейне. Таким образом, для исследования выбраны следующие соревнования для каждой возрастной группы:

- 1) средняя – Всероссийские соревнования «Веселый дельфин» (девочки 11-12 лет и мальчики 13-14 лет);
- 2) старшая – Первенство России среди юношей и девушек (девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет);
- 3) юниоры и юниорки – Первенство России среди юниоров (девушки 15-16 лет и юноши 17-18 лет);
- 4) взрослая – Чемпионат России (без ограничений по возрасту).

В качестве показателя результативности спортсменов используется количество завоеванных медалей на соревнованиях в соответствии с возрастной группой.

В таблице 1 представлены данные результативности выступлений пловцов всех возрастных групп на всероссийских соревнованиях по количеству и значимости медалей в период с 2012 по 2017 год.

Таблица 1 – Количество медалей, завоеванных пловцами Свердловской области на Всероссийских соревнованиях за период с 2012 по 2017 год

| | "Веселый дельфин" | | | Пер-во Росси среди юн. и дев. | | | Пер-во России среди юниоров | | | Чемпионат России | | | Всего |
|-------|-------------------|---|---|-------------------------------|---|---|-----------------------------|---|---|------------------|----|----|-------|
| | з | с | б | з | с | б | з | с | б | з | с | б | |
| 2012 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 21 |
| 2013 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 10 |
| 2014 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 2 | 25 |
| 2015 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4 | 5 | 3 | 14 |
| 2016 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 | 3 | 5 | 1 | 14 |
| 2017 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | 2 | 4 | 12 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 6 | 11 | 9 | 5 | 19 | 23 | 12 | 96 |
| Всего | 3 | | | 13 | | | 25 | | | 54 | | | |

Примечания: з – золотые медали, с – серебряные медали, б – бронзовые медали,

Анализируя данные таблицы 1, можно заметить, что пловцы средней возрастной группы на соревнованиях «Веселый дельфин» завоевывали только по одной медали и не каждый год: в 2012, 2014 и 2017 годах. Но данный факт не может рассматриваться как негативный, поскольку уже более 50 лет назад исследованиями установлено, что 80 % победителей «Веселого дельфина» исчезают из большого плавательного спорта, то есть практически не становятся пловцами высокого класса, оказавшись взрослыми. Замечено, что мастера спорта международного класса обычно начинали заниматься плаванием в 10–12 лет [1]. Поэтому отсутствие призовых мест на данном этапе не является значимым фактором. На Первенстве России среди юношей и девушек за рассматриваемый период общее количество медалей снизилось с шести в 2012 году до нуля в 2016 и 2017 годах. За последние два года спортсмены не смогли завоевать ни одной медали, что говорит о снижении конкурентоспособности юных пловцов Свердловской области на всероссийских соревнованиях старшей возрастной группы. Подобная тенденция может быть обусловлена тем, что состав участников соревнований, проводимых по возрастным группам, ежегодно обновляется в связи с переходом спортсменов в следующую возрастную группу. В настоящий момент, в команде пловцов Свердловской области старшей возрастной группы нет спортсменов, способных выигрывать медали на всероссийских стартах.

Результаты спортсменов Свердловской области на Первенстве России среди юниоров не стабильны: успешные выступления чередуются каждые два года, что может быть обусловлено, как и в рассмотренной предыдущей возрастной группе, с переходом спортсменов в более старшую возрастную группу. Наиболее результативными по количеству завоеванных медалей были 2012, 2014 и 2016 годы. На Чемпионате России пловцы Свердловской области стабильно завоевывают медали. Наиболее результативными являются 2014 и 2015 годы – по 12 медалей. В 2016 и 2017 годах количество медалей, завоеванных свердловскими пловцами на данных соревнованиях, снизилось, но не существенно. Если проанализировать общее количество медалей на всероссийских соревнованиях всех возрастных групп, то пловцы Свердловской области наиболее успешно выступили в 2012 и 2014 годах, завоевав на всероссийских соревнованиях более 20 медалей. Но затем наблюдается снижения количества завоеванных медалей. Так в 2017 году, пловцы Свердловской области, на всех всероссийских стартах, среди всех возрастов, заработали лишь 12 медалей. Таким образом, в целом

на современном этапе наблюдается снижения результативности пловцов Свердловской области на всероссийских стартах. Проведенный анализ показал различие в динамике результатов пловцов Свердловской области разных возрастных групп. Если представить данные в иллюстративной форме (рисунок 1), то можно выделить четыре типа динамики результатов. В первую очередь график наглядно демонстрирует, что общее количество наград у пловцов Свердловской области на Чемпионате России, начиная с 2013 года, значительно выше, чем в соревнованиях младших возрастных групп. Динамика результатов в соревнованиях «Веселый дельфин» (девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет) имеет волнообразную форму, причем колебания очень незначительные. Данный тип динамики результатов можно назвать – волнообразная (малые волны). Динамику результатов в соревнованиях Первенство России среди юношей и девушек (девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет) можно назвать – нисходящий. В соревнованиях Первенство России среди юниоров (девушки 15-16 лет и юноши 17-18 лет) динамика результатов имеет волнообразную форму, причем колебания значительные (5-8 единиц). Поэтому данный тип динамики результатов можно назвать – волнообразная (большие волны). Динамику результатов на Чемпионате России (абсолютный возраст) можно назвать – восходящим.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие выводы: 1) Пловцы Свердловской области более успешно выступают в абсолютной возрастной группе по сравнению с юношескими и юниорской возрастными группами. 2) За последние шесть лет общая результативность выступлений свердловских пловцов снижается на юношеских и юниорских соревнованиях. В последние два года наблюдается тенденция снижения общего количества медалей на всероссийских соревнованиях. На основе этих данных можно прогнозировать дальнейшее снижение результативности выступлений свердловских пловцов на Чемпионате России в ближайшее время. 3) Наиболее низкая результативность пловцов Свердловской области отмечена на юношеских всероссийских соревнованиях. Данная тенденция требует более детального изучения организации подготовки пловцов детско-юношеского возраста в Свердловской области. 4) Установлены четыре типа динамики результативности спортсменов: нисходящая (старшая юношеская группа), волнообразная (малые волны) – средняя юношеская группа, волнообразная (большие волны) – юниорская группа, восходящая (абсолютная возрастная группа).

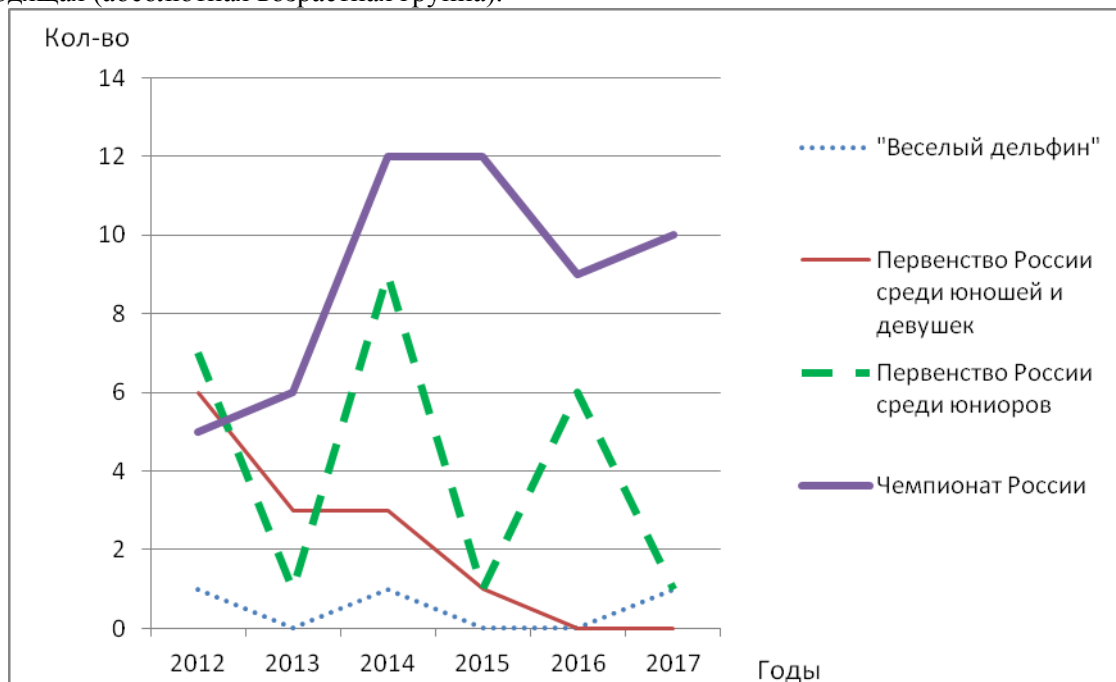


Рисунок 1 – Динамика медальной результативности пловцов Свердловской области во всероссийских соревнованиях различных возрастных групп

Выявленные тенденции актуализируют продолжение исследований динамики результатов пловцов других регионов для выявления ведущих факторов, обуславливающих тот или иной тип динамики результатов.

Список литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Отбор в спортивном плавании // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 25–28.

2. Волков Н. И. Историографический анализ рекордов в плавании / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 31-37.
3. Всероссийская федерация плавания / Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по плаванию на 2017 год – Москва, 10.01.2017 г. [Электронный ресурс] – URL: http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2017/plavanie_pol2017.pdf
4. Грец И. А. Различия в темпах роста мировых рекордов и их устойчивость в отдельных дисциплинах плавания у мужчин и женщин / И. А. Грец // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 1. – С. 5-10.
5. Грец И. А. Сравнительный анализ показателей мировых рекордов мужчин и женщин в отдельных видах плавания / И. А. Грец // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 46-49.
6. Мясникова Т. И. Олимпийская ретроспектива плавания // Т. И. Мясникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 114-118
7. Попов А. В. Эволюция средств и методов тренировки и рекордных достижений в спортивном плавании // А. В. Попов, Л. И. Таран, Л. В. Партыка // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 3. – С. 22–25.
8. Попов О. И. Эргометрический анализ динамики мировых рекордов в спортивном плавании на протяжении XX века // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М. : [б. и.], 1997. – Т. 1. – С. 129-136.

Николаева Е.В., Коновалов И.Е.
Россия, г.Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
lenuskin87@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье описано исследование развития физических качеств и двигательных способностей юных волейболистов, с помощью применения экспериментального комплекса подвижных игр. Разработанный комплекс включал в себя три блока подвижных игр: первый блок направлен на сопряженное развитие физических качеств и двигательных способностей; второй блок включал в себя подвижные игры с элементами волейбола, направленность развитие специальной физической подготовленности, обучение техники и тактики волейбола, третий блок состоит из эстафет и поддерживающе-восстановительных игровых упражнений, направленность- поддержание физических и функциональных кондиций юных волейболистов. Представлены результаты проведенного исследования.

Ключевые слова: физические качества, юные волейболисты, подвижные игры.

Nikolaeva E.V., Kononov I.E.
Russia, Kazan

Volga region state Academy of physical culture, sport and tourism

APPLICATION OF MOBILE GAMES AT THE STAGE OF THE INITIAL TRAINING OF YOUNG VOLLEIBOLISTS

Annotation. The article describes the research of development of physical qualities and motor abilities of young volleyball players, using the experimental complex of mobile games. The developed complex included three blocks of mobile games: the first block is aimed at the conjugate development of physical qualities and motor abilities; the second block included mobile games with volleyball elements, the orientation of the development of special physical preparedness, the training of techniques and tactics of volleyball, the third block consists of relay races and supporting and restorative game exercises, the focus is the maintenance of physical and functional conditions of young volleyball players. The results of the conducted research are presented.

Key words: physical qualities, young volleyball players, outdoor games.

Актуальность. Деятельность волейболистов основана на разнообразной двигательной активности (бег, прыжки, элементы акробатики, удары) и требует от волейболиста разностороннего развития физических качеств и двигательных способностей [1]. Специализированные занятия волейболом начинают в 10-12 лет, а высшего мастерства достигают после 20 лет, т.е. после 8-12 лет тренировок. Таким образом, особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры. Попытка обучать игре в волейбол, может оказаться успешной только в том случае, если тренер будет понимать и правильно использовать стремление детей играть, вести процесс обучения «от игры и для игры» [2]. Однако часто тренера не используют такое обучение в своем тренировочном процессе. Правильно организованный тренировочный процесс с помощью игр, в том числе подвижных, способствует всестороннему развитию детей, овладению ими основами волейбола. Данный подход можно назвать естественным методом обучения, и его основное достоинство заключается в достижении наивысшей мотивации детей к изучению его содержания [3]. В настоящее время можно говорить о существовании противоречия между возрастающими требованиями к уровню спортивного мастерства игроков профессиональных команд по волейболу и недостаточно эффективной физической, а соответственно и технической подготовкой на этапе начального обучения юных спортсменов. Необходимость разрешения данных противоречий определяет актуальность и цель нашего исследования.

Цель исследования - разработать и проверить эффективность комплекса подвижных игр для развития физических качеств и двигательных способностей, как основа физической подготовленности юных волейболистов.

Руководствуясь целью исследования, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Разработать комплексы подвижных игр для повышения уровня развития физических качеств волейболистов 9-10 лет.
2. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования**: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В течение семи месяцев на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной группе мы применяли разработанный комплекс подвижных игр, способствующий повышению показателей физической подготовленности, в определенной последовательности. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Нами был разработан комплекс, который включал в себя три блока подвижных игр: первый блок направлен на сопряженное развитие физических качеств и двигательных способностей; второй блок включал в себя подвижные игры с элементами волейбола, направленность развитие специальной физической подготовленности, обучение техники и тактики волейбола, третий блок состоит из эстафет и поддерживающе-восстановительных игровых упражнений, направленность - поддержание физических и функциональных кондиций юных волейболистов.

В конце нашего эксперимента было проведено повторное исследование показателей физической подготовленности юных волейболистов с последующей математической обработкой. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнение результатов контрольных испытаний в конце года в экспериментальной и контрольной группе

| Статистические характеристики | Физическая подготовленность | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------|----------------------------|------|---------|-------|---------------|--------|----------------------------------|--------|
| | Метание набивного мяча, см | | Прыжок в длину с места, см | | Бег 30м | | «Ёлочка», 92м | | Прыжок вверх, толчком с двух ног | |
| | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II |
| \bar{X} | 5,31 | 6,06* | 138 | 146* | 5,94 | 5,48* | 30,34 | 27,94* | 47,10 | 50,20* |
| σ | 0,72 | 1,07 | 1,60 | 1,89 | 0,15 | 0,16 | 0,42 | 0,49 | 1,20 | 1,57 |
| V | 13,62 | 17,66 | 1,16 | 1,29 | 2,53 | 1,15 | 1,37 | 1,76 | 2,54 | 3,12 |
| $S_{\bar{x}}$ | 0,24 | 0,36 | 0,53 | 0,63 | 0,05 | 0,02 | 0,14 | 0,16 | 0,40 | 0,52 |

Примечания: I – контрольная группа; II – экспериментальная группа;

* - различия между этапами исследования достоверно ($p < 0,05$)

Из таблицы 1 видно, что к концу педагогического эксперимента у юных волейболисты экспериментальной группы результаты показателей развития физических качеств и двигательных способностей выше, чем в контрольной группе. Так в тесте метание набивного мяча в экспериментальной группе составил $6,06 \pm 0,03$, а в контрольной равнялся $5,31 \pm 0,02$. Прыжок в длину с места в экспериментальной группе составил $146 \pm 0,06$, а в контрольной равнялся $138 \pm 0,05$. В беге на 30 м в экспериментальной группе результат значительно увеличился с $5,92 \pm 0,03$ до $5,48 \pm 0,02$ сек. В контрольной группе эти изменения не существенны. В тесте «ёлочка» в контрольной и экспериментальной группе результат улучшился на 2 секунды. Прыжок вверх, толчком с двух ног в экспериментальной группе составил $50,20 \pm 0,05$, а в контрольной равнялся $47,10 \pm 0,04$.

Таким образом, в результате сравнительного анализа можно сделать вывод, что к окончанию педагогического эксперимента юные волейболисты экспериментальной группы имели более высокий уровень развития физических качеств, чем контрольная группа.

Выводы.

1. Разработанный комплекс включал в себя три блока подвижных игр: первый блок направлен на сопряженное развитие физических качеств и двигательных способностей; второй блок включал в себя подвижные игры с элементами волейбола, направленность развитие специальной физической подготовленности, обучение техники и тактики волейбола, третий блок состоит из эстафет и поддерживающе-восстановительных игровых упражнений, направленность- поддержание физических и функциональных кондиций юных волейболистов.

2. Специальные комплексы подвижных игр, эффективно повлияли на уровень развития физической подготовленности. В экспериментальной группе отмечено повышение следующих статистически значимых показателей:

- метание набивного мяча из-за головы с $4,09 \pm 0,14$ до $6,06 \pm 0,36$ (см);
- прыжок в длину с места $139 \pm 0,70$ до $146 \pm 0,63$ (см);
- бег 30 м $5,92 \pm 0,03$ до $5,48 \pm 0,02$ (сек);
- «Ёлочка», 92 м $27,94 \pm 0,16$ до $30,34 \pm 0,14$ (сек);
- прыжок вверх толчком с двух ног возрос с $44 \pm 0,62$ до $47 \pm 0,53$.

Различия между показателями статистически достоверны при уровне значимости ($P < 0,05$).

Список литературы:

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.15-17.
2. Ибрагимова О. А. Педагогические средства развития двигательных качеств юных волейболистов (15-16 лет) / О. А. Ибрагимова, В. М. Минбулатов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С.37-41.
3. Особенности физической подготовки «либеро» в волейболе / И. В. Белов, Г. Р. Данилова, И. Е. Коновалов // материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С.315-316.

Овчинников А.В.

Россия, г. Уфа

Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

kny.87@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье анализируются планы-графики распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации по виду спорта хоккей для лиц без отклонений в состоянии здоровья и сопоставляются с психофизиологическими особенностями лиц с нарушениями слуха, что позволяет выдвинуть ряд рекомендаций для построения учебно-тренировочного процесса лиц со слуховой депривацией занимающихся хоккеем.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, спорт глухих, учебно-тренировочный процесс.

FEATURES OF CREATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF HOCKEY PLAYERS WITH THE HEARING DISORDER AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Summary. In article scheduled plans of distribution of program material in a year cycle for groups of initial specialization by the form of sport hockey for persons without deviations in the state of health are analyzed and compared with psychophysiological features of persons with a hearing disorder that allows to put forward a number of recommendations for creation of educational and training process of persons with an acoustical deprivation playing hockey.

Keywords: hockey with a washer, sport of deafs, educational and training process.

В Российской Федерации на сегодняшний день в физкультурно-спортивную деятельность вовлечены более 70 тыс. лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 21,4% из них составляют люди с нарушением слуха. Одним из самых популярных зимних видов спорта среди этой нозологической группы признан хоккей с шайбой. Анализ выступления сборной России по хоккею среди спортсменов с нарушениями слуха на Сурдлимпийских играх подтверждает высокий уровень нашей команды. Анализ научной литературы по исследуемой тематике выявил единичные работы, которые бы отражали особенности учебно-тренировочного процесса лиц с нарушением слуха. В большинстве эти работы рассматривают вопросы подготовки высококвалифицированных спортсменов, научных и методических работ, касающихся непосредственно учебно-тренировочного этапа мы не обнаружили [1,2]. На практике подготовка хоккеистов с нарушениями слуха осуществляется с использованием опыта подготовки спортсменов без отклонений в состоянии здоровья, т.е. без учета их психофизического развития и функционального состояния, что приводит как к снижению эффекта тренировочного процесса, так и оказывает негативное влияние на их здоровье. Помимо, своеобразия двигательной сферы лиц с нарушением слуха, которое проявляется в нарушении пространственной ориентации, в трудностях поддержания статического и динамического равновесия отставанием в развитии скоростно-силовых, силовых качеств и выносливости, большое значение при планировании учебно-тренировочного процесса следует уделять временам года, поскольку они оказывают существенное влияние на самочувствие, двигательную активность и состояние здоровья лиц со слуховой депривацией [2]. Так в работе Шапковой Л.В. (2005) говорится, что начало и середина осени являются благоприятными периодами для обучения новым движениям и развития физических качеств, поскольку в это время физическая работоспособность большая. В конце осеннего периода наблюдается ее падение и ухудшение самочувствия. После выполнения работы на выносливость восстановление организма происходит медленнее, качество при выполнении координационных движений снижается. В зимний период физическая работоспособность стабилизируется, он считается наиболее благоприятным периодом для развития и совершенствования физических качеств и отработки техники движений. Для весеннего периода (до середины апреля) характерно снижение двигательной активности и общего самочувствия. Рекомендуются в этот период проводить больше игр. С середины апреля и весь летний период считается самым благоприятным для совершенствования физических качеств [3]. Если рассматривать план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации первого и второго года обучения для лиц без ограничения в состоянии здоровья, то подготовительный период приходится на июль, август. В этом периоде большое количество часов (80) приходится на физическую подготовку из них 91,3% отводится на общую и 8,7% на специальную. Далее следует технико-тактическая на которую приходится 25% от общего времени, отводимого на соревновательные и тренировочные нагрузки на рассматриваемом этапе. На медицинское обследование отводится всего 4 часа, на восстановительные мероприятия часов не предусмотрено. Соревновательный период длится с сентября по апрель, приоритетными направлениями также остаются техническая, тактическая подготовки и к ним добавляется игровая и соревновательная: 21%, 15%, 16% и 10% от общего времени соответственно. Медицинское обследование проводится в начале и в конце периода, время, отводимое на восстановительные мероприятия так же не предусмотрено. Если рассматривать соревновательный период по месяцам, то пик тренировочной нагрузки приходится на октябрь, далее следует плавный спад до февраля и в марте-апреля постепенное увеличение, которое не превы-

шает тренировочные нагрузки октября. Переходный период май-июнь характеризуется снижением тренировочной нагрузки, в основном за счет интенсивности. Если сравнивать планы-графики распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации 1-ого и 2-ого года обучения, то принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки нет, наблюдается лишь увеличение суммарного объема нагрузки за счет увеличения часов, отводимых на общую и специальную подготовки. Как показал анализ планов-графиков годичного цикла для групп начальной специализации по виду спорта хоккей с шайбой в процессе спортивной подготовки медико-биологическому контролю отводится лишь 2,5% от общего количества часов, отводимых на соревновательные и тренировочные нагрузки. Восстановительные мероприятия хоть и присутствуют в плане-графике, часов на них в группах начальной специализации как для первого, так и для второго года обучения не выделено, что бы его можно было использовать для лиц с нарушением слуха они должны быть обязательными, особенно в соревновательном периоде с октября по ноябрь.

Таким образом, проанализировав план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации по виду спорта хоккей с шайбой и научно-методическую литературу по вопросу построения учебно-тренировочного процесса лиц с нарушением слуха можно сделать вывод, что для того что использовать опыта подготовки спортсменов без отклонений в состоянии здоровья необходимо в учебно-тренировочный процесс вносить корректировки, которые бы учитывали психологические особенности и функциональное состояние.

Список литературы:

1. Рысакова О. Г. Удовлетворенность учебно-тренировочным процессом высококвалифицированных сноубордистов с нарушением слуха // Адаптивная физическая культура. – 2015. – №3 (63). – С. 39-41.
2. Чешихин В. А. Система подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков с нарушением слуха // дисс. ... канд. пед. наук. М, 2012. 139 с.
3. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры – М.: Советский спорт – 2005. – 464 с.

Полунин А. С., Бородин Е. С.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Тренер спортивной школы должен заниматься не только тренировочным процессом, но и уметь спланировать, организовать, скоординировать и проконтролировать свою деятельность и деятельность своих воспитанников. Он выполняет функции спортивного менеджера. В статье раскрывается понятие «организационно-управленческие компетенции тренера», определяются компоненты организационно-управленческих компетенций тренера спортивной школы. Рассматривается компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту. Анализируются Профессиональные стандарты «Тренер», «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Инструктор-методист». Определяются умения и знаний по определенным профессиям, указывается на необходимость обладания разным уровнем экономических и организационно-управленческих компетенций. Выделяются умения, знания и навыки, который должен обладать каждый тренер спортивной школы. Раскрываются необходимые организационно-управленческие компетенции тренера спортивной школы.

Ключевые слова: организационно-управленческие компетенции, компетенции, тренер, спортивная школа, профессиональные стандарты, умения, знания, навыки, образовательный стандарт.

Polunin A, Borodina E.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ORGANIZATIONAL AND MANAGERIAL COMPETENCE COACH SPORTS SCHOOLS

Annotation. The trainer of the sports school should not only be engaged in the training process, but also be able to plan, organize, coordinate and monitor their activities and the activities of their pupils. He acts as a sports manager. The article reveals the concept of «organizational and managerial competencies of the coach», defines the components of the organizational and managerial competencies of the coach of the sports school. The competence model of a specialist in physical culture and sports is considered. The Professional standards «Coach», «Head of the organization (division of the organization), carrying out activity in the field of physical culture and sports», «Instructor-methodologist» are analyzed. Defined skills and knowledge of certain professions, points to the need to have different levels of economic and organizational and managerial competencies. The skills, knowledge and skills that every trainer of a sports school should possess are allocated. The necessary organizational and managerial competencies of the coach of the sports school are revealed.

Keywords: organizational and managerial competence, competence, coach, school sports, professional standards, skills, knowledge, skills, educational standard

В спортивных организациях, особенно детско-юношеских спортивных школах и спортивных школах олимпийского резерва, не существует такой должности, как спортивный менеджер. Всю управленческую и организационную деятельность берет на себя тренер команды. Он должен правильно планировать и организовывать деятельность команды и свою, продвигать команду, применять управленческие решения по возникающим проблемам, организовывать спортивные мероприятия, работать в коллективе, с родителями, контролировать свою деятельность и деятельность своих воспитанников, поэтому одной из важнейших компетенций является организационно-управленческая [5]. Каждый тренер в спортивной школе должен заниматься не только тренировочным процессом, но и уметь спланировать, организовать, скоординировать и проконтролировать свою деятельность и деятельность своих воспитанников, т.е. его работа будет зависеть от сформированности организационно-управленческих компетенции (далее ОУК). Таким образом, организационно-управленческие компетенции тренера – интегральная характеристика, отражающая стремление, готовность и способность тренера профессионально решать задачи организации и управления тренировочным процессом, коллективом на основании приобретенных организационных и управленческих знаний, умений и навыков. Согласно ФГОС ВПО по направлению подготовки физической культуры и спорта выпускник вуза должен обладать такими компетенциями как: общекультурными, профессиональными (компетенции профессиональной деятельности, компетенции по воспитанию у выпускников социально-личностных качеств, организационно-методические компетенции, знания основ физической культуры и спорта и умений применять их на практике, компетенции организационно-управленческой деятельности, финансово-экономические компетенции и др.). Итак, освоение стандартов обеспечивает формирование у выпускников знаний, умений и способностей физической культуры и спорта, которое определяет их готовность к профессиональной деятельности.

В. С. Шерин, исследуя компетентностную модель специалиста по физической культуре и спорту, выделил следующие ОУК [10]:

«1 социально-личностная компетенция, характеризующая общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность»;

2 общенаучная компетенция. Компетенция профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования»;

3 общепрофессиональная компетенция, обеспечивающая готовность к решению общепрофессиональных задач – той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием

4 специальная компетенция, обеспечивающая привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованием;

5 экономическая и ОУК, относящиеся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества».

Итак, в исследовании В. Л. Назаровой и Д. А. Обожиной о выделены следующие компетенции менеджера спортивной школы: социально-психологические и социально-экономические компетенций. Первая компетенция формируется в общении с другими членами общества и включения в совместную деятельность. Вторая – направлена на реализацию ключевых производственно-технологических характеристик спортивной школы [1, с. 55].

А. Ю. Серeda в своем исследовании «Формирование ключевых компетентностей у спортивного менеджера в условиях социально-экономической трансформации» включает в комплекс следующие ключевые компетентности спортивного менеджера: организационную, управленческую, информационную, коммуникативную, аналитическую и общекультурную компетентности. Они разработаны на основе профессиональной среды, отечественных и зарубежных спортивных менеджеров, а также требований современного образования [9, с. 8]. В настоящее время все работодатели при приеме сотрудников на работу обязаны руководствоваться «профессиональными стандартами, в нашем случае Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. №193н» [8], «Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. №630н» [6] и «Профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «28 октября 2015 г. №798н» [7]. В каждом из этих профессиональных стандартов при описании трудовых функций, а также умений и знаний по определенным профессиям, указывается на необходимость обладания разным уровнем экономических и организационно-управленческих знаний (таблица 1) [4].

Таблица 1 – Характеристика профстандартов и ОУК

| Наименование должности | ОУК |
|---|--|
| Профессиональный стандарт «Тренер» Тренер-преподаватель; Старший тренер-преподаватель; Тренер; Старший тренер | – Порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; – Нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией – Основы экономики, организации труда и управления; – Основы трудового и налогового законодательства |
| Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» Инструктор по спорту; Инструктор по физической культуре; Инструктор-методист; | – Основы организации деятельности спортивных секций, кружков; – Методы сбора и первичной обработки информации; – Передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; |
| Старший инструктор-методист | – Порядок проведения инвентаризации; – Проведение мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации для занятий физической культурой и спортом; – Методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; – Основы менеджмента, управления персоналом |
| Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения), осуществляющей деятельность в области ФКиС» Директор по спортивной работе | – Основы экономики, организации труда и управления; – Порядок составления установленной отчетности; – Нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией – Руководство приносящей доход деятельностью при осуществлении комплексной деятельности в области физической культуры и спорта; – Управление материальными ресурсами и инфраструктурой спортивной подготовки |

Таким образом, анализ Профессионального стандарта «Тренер» показал, что тренер спортивной школы должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками (далее ЗУН) [8]:

«1 Знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; 2 Использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; 3 Знать правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; 4 Вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; 5 Выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; 6 Использовать методы календарного планирования; 7 Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов; 8 Знать технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; 9 Знать методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; 10 Уметь спланировать и организовать свою работу; 11 Знать этические нормы в области спорта; 12 Знать основы работы с персональным компьютером, с электронной почтой и браузерами; правила внут-

ренного трудового распорядка; 13 Использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности».

Определив ЗУН в Профессиональном стандарте «Тренер», выделим в образовательных стандартах по направлению 38.03.02 «Менеджмент» [2] и 49.04.01 «Физическая культура» [3] ОУК тренера спортивной школы, обладающий в своей профессиональной деятельности (таблица 2).

Таблица 2 – Организационно-управленческие компетенции тренера спортивной школы

| Компетенции ОУК менеджера | Компетенции ОУК тренера |
|--|---|
| 1 Владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры | 1 Способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия |
| 2 Владение различными способами разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе современных технологий управления персоналом, в том числе в межкультурной среде | 2 Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организации |
| 3 Владение навыками стратегического анализа, разработки и осуществления стратегии организации, направленной на обеспечение конкурентоспособности | 3 Способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере ФК, работать с финансово-хозяйственной документацией |
| 4 Умение применять основные методы финансового менеджмента для оценки активов, управления оборотным капиталом, принятия инвестиционных решений, решений по финансированию, формированию дивидендной политики и структуры капитала, в том числе, при принятии решений, связанных с операциями на мировых рынках в условиях глобализации | 4 Способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов |
| 5 Способность анализировать взаимосвязи между функциональными стратегиями компаний с целью подготовки сбалансированных управленческих решений | 5 Способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала |
| 6 Способность участвовать в управлении проектом, программой внедрения технологических и продуктовых инноваций или программой организационных изменений | 6 Способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем |
| 7 Владение навыками поэтапного контроля реализации бизнес-планов и условий заключаемых соглашений, договоров и контрактов, умением координировать деятельность исполнителей с помощью методического инструментария реализации управленческих решений в области функционального менеджмента для достижения высокой согласованности при выполнении конкретных проектов и работ | 7 Способностью осуществлять маркетинговую по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров |
| 8 Владение навыками документального оформления решений в управлении операционной (производственной) деятельности организаций при внедрении технологических, продуктовых инноваций или организационных изменений | |

Таким образом, в нашем исследовании применяем следующие ОУК для тренеров, взятые из образовательных стандартов «Физическая культура» (1, 2, 3, 4, 5, 6) и «Менеджмент» (1, 2, 3, 7, 8). Поэтому современный тренер должен обладать не только необходимым уровнем профессиональных знаний, умений и навыков в области планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса, но и быть готовым принимать обоснованные и компетентные решения, формировать команду специалистов для обеспечения различных сторон подготовки будущего спортсмена.

Список литературы:

1. Назарова В. Л. Профессиональная подготовка менеджеров спортивных школ в вузе: монография / В. Л. Назарова, Д. А. Обожина. – Екатеринбург : ООО «Издательский дом «Ажур», 2014. – 132 с.

2. Образовательный стандарт 38.03.02 «Менеджмент» / Официальный сайт УралГУФК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.uralgufk.ru
3. Образовательный стандарт 49.03.01 «Физическая культура» / Официальный сайт УралГУФК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.uralgufk.ru
4. Паульс А. А. Сравнительная характеристика государственных образовательных стандартов по направлению подготовки «физическая культура» (блок экономических дисциплин) / А. А. Паульс // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 126–131.
5. Полуниин А. С. Программа развития организационно-управленческих компетенций тренера спортивной школы : выпускная квалификационная работа по направлению 49.04.03 – Спорта программа подготовки «Менеджмент в спорте» / А. С. Полуниин. – Челябинск, 2017. – 126 с.
6. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. №630н // КонсультантПлюс – надёжная правовая поддержка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.consultant.ru
7. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «28» октября 2015 г. №798н // КонсультантПлюс – надёжная правовая поддержка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.consultant.ru
8. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. №193н // КонсультантПлюс – надёжная правовая поддержка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.consultant.ru
9. Середа А. Ю. Формирование ключевых компетентностей у спортивного менеджера в условиях социально-экономической трансформации: дисс. ... к.п.н. / А. Ю. Середа. – СПб, 2011. – 156 с.
10. Шерин В. С. Модель формирования компетентности управленческой деятельности специалиста по физической культуре и спорту / В. С. Шерин // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 347. – С. 147–150.

Самойлова Е. Л.
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск.
Samox_06@mail.ru

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. В любой сфере человеческой деятельности результативность существенно повышается, если предъявляемые к субъекту требования в полной мере соответствуют индивидуальным возможностям и особенностям организма человека. Индивидуализация является важнейшей проблемой спорта высших достижений, ведущим принципом и основной формой управления спортивной подготовкой, ключевым фактором самореализации личности в спортивной деятельности. Сущность индивидуализации в спорте высших достижений заключается в выявлении предрасположенности и перспективности спортсменов к специализации в конкретных дисциплинах, реализации диагностико-прогностической, опережающей-развивающей, природосообразной, здоровьесберегающей и социально-экономической функций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, адекватной особенностям и возможностям каждого спортсмена.

Ключевые слова: командные спортивные игры, индивидуализация, персонализация, комплексный контроль, тройная детерминация, программа, технология, обеспечение и сопровождение.

Samoylova E. L.
Ural State University of physical culture, Chelyabinsk. Samox_06@mail.ru

INDIVIDUALIZATION OF TRAINING IN TEAM SPORTS

Annotate: In any sphere of human activity the performance is significantly increased, if applicable to the subject requirements fully correspond to the individual abilities and characteristics of the human body. Individualization is a critical issue of high performance sport, the leading principle and the main form of management of sports training, a key factor of self-identity in sports activities. The essence of in-

dividualization in sports of the higher achievements is to identify the predisposition and perspective sportsmen to specialization in specific disciplines, implementation of diagnostic-prognosticeski, rapid-developing, prirodookhrannoy, health care and socio-economic function in the process of training and competitive activities, adequate to the characteristics and capabilities of each athlete.

Key words: team sports, games, individualization, personalization, integrated controls, triple determination, program, technology, maintenance and support.

Разработанная методология индивидуализации и персонализация подготовки в командных спортивных играх предполагает [1, 9]:

1. Определение критериев коллективной соревновательной деятельности, обуславливающий эффективную игру команды в конкретном матче или серии игр;

2. Выявление критериев индивидуальной подготовленности, обеспечивающих высокую результативность соревновательной деятельности отдельных спортсменов в соответствии с игровым амплуа в составе команды;

3. Разработку системы оценочных шкал, позволяющих установить уровень индивидуальных и коллективных возможностей при реализации требований, обуславливающих эффективность соревновательной деятельности команды;

4. Конкретизацию требований по повышению результативности коллективной соревновательной деятельности и уровня соревновательной подготовленности в соответствии с игровым амплуа в команде;

5. Программирование задаваемых нагрузок в соответствии с требованиями по коррекции лимитирующих компонентов коллективной соревновательной деятельности;

6. Выявление уровня индивидуальной доступности планируемых командных нагрузок;

7. Индивидуализацию задаваемых командных нагрузок в соответствии с их доступностью для конкретного игрока;

8. Определение степени индивидуальной целесообразности планируемых командных нагрузок;

9. Индивидуализацию задаваемых командных нагрузок в соответствии со степенью их целесообразности для конкретного игрока;

10. Программирование изменений планируемых командных нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями и требованиями коллективной соревновательной деятельности;

11. Разработку плана практической реализации индивидуализированных нагрузок в процессе спортивной подготовки;

12. Практическую реализацию индивидуальных программ подготовки;

13. Оценку эффективности процесса подготовки с индивидуальных программ тренировочной и соревновательной деятельности.

Данные подходы были положены в разработку программы регистрации и оценки в соревновательной (индивидуальной и командной) деятельности волейболистов команд суперлиги Российской Федерации.

Эффективность процесса индивидуализации спортивной подготовки, во многом обусловлена наличием комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренерами и спортсменами и на этой основе повышать уровень управленческих решений при программировании и реализации различных структур подготовки квалифицированных спортсменов [4, 8].

Под **комплексным контролем** понимается такая форма контроля, которая предусматривает применение средств, методов и форм этапного, текущего и оперативного видов с целью получения объективной и всесторонней оценки долговременных (во многом необратимых), устойчивых, (обратимых) срочных, острых (крайне изменчивых, подвижных) адаптационных реакции в важнейших системах организма спортсменов в процессе и после включения конкретных тренировочных и соревновательных нагрузок. Программа комплексного контроля предполагает оценку факторов формирования (достижения), обеспечения, сопровождения и реализации спортивного мастерства с применением интегральных, комплексных, дифференциальных и локальных показателей относительно видов (этапного, текущего и оперативного) контроля. При этом учитывается: генотипическая и фенотипическая сенситивность, количество частных задач и объем используемых характеристик (углубленный, избирательный и локальный контроль), особенности применяемых средств и методов (педагогический, социально-психологический и медико-биологический контроль), относительная стабильность или вариативность контрольных показателей, научно-технологические, организационные и технические аспекты комплексного контроля. В качестве факторов обеспечения и

реализации (которые рассматриваются в качестве следственных характеристик) процесса становления спортивного мастерства были определены соответственно состояния здоровья, морфофункциональные особенности организма, иммунный статус, метаболизм, психическое состояние и уровень проявления основных двигательных качеств и способностей, ведущих параметров движений, структуры соревновательной деятельности. Контроль данных факторов имеет в виду выявление и комплексирование объективных (надежных и информативных) педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов с учетом изменения направленности процесса подготовки спортсменов самой высокой квалификации довольно часто наблюдается проявление исключительно сильных сторон подготовленности при весьма заурядном развитии остальных ее компонентов. В данном случае кажущиеся недостатки в подготовленности высококвалифицированных спортсменов выступают в качестве закономерного продолжения их сильных сторон. Способность превращать свои недостатки в достоинства встречается на самых разных уровнях и определяется как «суперкомпенсация» или «усиление в следствие своей недостаточности». В практическом плане это находит выражение в том, что у спортсменов, имеющих ярко выраженную индивидуальность наибольший эффект наблюдается при включении нагрузок, ориентированных на максимальное развитие индивидуальных признаков и устранение явных диспропорций в структуре подготовленности [5, 6].

В последнее время высказывается мнение о целесообразности обоснования общей стратегии индивидуализации подготовки на основе знаний о генетических особенностях спортсменов (выявление предрасположенности и перспективности специализации в различных видах спорта, спортивных дисциплин, категориях, амплуа и т.д.) и фенотипических механизмах адаптации к специфическим условиям спортивной деятельности (реализация выявленной предрасположенности и перспективности) [2]. Под индивидуализацией подготовки спортсменов следует понимать выявление и реализацию предрасположенности и перспективности к специализации в различных дисциплинах. При этом алгоритм индивидуализации подготовки предполагает систему операций по эффективному применению тренировочных, соревновательных воздействий и обеспечивающих их факторов, построенных по строго определенным правилам, последовательное выполнение которых приводит к достижению максимальных результатов в спортивной дисциплине, являющейся предметом специализации. В процессе индивидуализации спортивной подготовки, должен быть реализован феномен «узнавания» понимаемый как соответствие выполняемых нагрузок наследственно обусловленной предрасположенности организма спортсменов к определенной двигательной деятельности, уровню здоровья и тренированности, текущему состоянию и условиям подготовки [8]. В процессе спортивной подготовки узнавание находит выражение и реализацию тогда, когда один язык (задаваемые нагрузки и условия их выполнения) понимает другой (организм каждого индивида). Принципиальное препятствие – это неопределенность и нелинейность воздействия включаемых нагрузок и их кумуляция. Одни и те же по внешним характеристикам нагрузки и их сочетания и, тем более, у разных спортсменов приводят к неодинаковым адапционным реакциям [6]. Узнавание обеспечивает избирательность педагогических воздействий, с одной стороны, и точность и прочность при формировании острых, срочных, устойчивых и долговременных адаптационных реакций, с другой. Это, в конечном счете, приводит к получению запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов. Выраженная индивидуальность большинства выдающихся спортсменов позволяет предположить, что в подготовке юных спортсменов, проявляющих яркие способности, следует исходить, прежде всего, из необходимости их развития, а уж затем ставить задачу формирования разносторонней подготовленности, строго следя за тем, чтобы такая разносторонность не противоречила природным задаткам. Естественно, что каждый спортсмен, каждый конкретный случай требует индивидуального подхода к решению этого вопроса. Однако есть уверенность, что творческая реализация принципа, при котором на первый план выдвигается развитие ярких индивидуальных качеств и способностей спортсмена – один из перспективных путей совершенствования системы спортивной подготовки [5, 6, 8].

В основе эффективности индивидуального управления спортивной подготовкой лежит тройная детерминация: диагностика индивидуальных особенностей и возможностей отдельных спортсменов (предрасположенность и перспективность), адекватные программы и технологии спортивной подготовки, организационно-педагогическое обеспечение и сопровождение (финансирование, кадры, тренировочные и соревновательные условия, уровни и способы управления). Индивидуальные характеристики спортсменов (морфологические, функциональные, психологические и интеллектуальные особенности и возможности спортсменов, возраст, стаж и вид спорта, спортивная дисциплина, амплуа, предрасположенность и перспективность) составляют «основу», «ядро», «стержень», на которую работают задаваемые нагрузки (величина, направленность, длительность, структура и содержание, специфичность) и ор-

ганизационно-педагогическое (менеджерские, климато-географические, материально-технические, кадровые, санитарно-медицинские, антидопинговые условия и возможности, пассионарность, теория и методология, комплексный контроль, социальная поддержка) обеспечение и сопровождение. Все это выступает в качестве причинных факторов, определяющих эффективность формирования индивидуальной структуры подготовленности и соревновательной деятельности, достижение запланированного спортивного результата (следственные факторы).

Таким образом, индивидуализация - это одно из основных направлений оптимизации спортивной подготовки, комплексная научно-практическая проблема, требующая для своего эффективного решения привлечения современных научных дисциплин с соответствующими программами и технологиями реализации. Рациональная организация решения данной проблемы должна снять вопросы, связанные с чрезвычайной сложностью изучения и внедрения в практику (индивидуальности и персональности).

Список литературы:

1. Алешин И. Н. Модель годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: автореферат диссертации к.п.н./ И. Н. Алешин, – Челябинск, 2004, – 23 с.
2. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. -2001. – №4. – С.9-10.
3. Карлышев В. М. Комплексный педагогический контроль в подготовке горнолыжников: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В. М. Карлышев.- Киев, 1985.- 23с.
4. Куликов Л. М. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, В. М. Болотов, Н. Ф. Полозкова.- Челябинск : уральская академия, 2012. – 274 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 74 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория, и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
7. Полозкова Н. Ф. Алгоритм индивидуализации подготовки конькобежцев высокой квалификации : автореф. дис...канд. пед. наук / Н. Ф. Полозкова. Челябинск, 2009. – 22 с.
8. Рыбаков В. В. Управление спортивной подготовкой: теоритико-методологические обоснования / В. В. Рыбаков А. В. Уфимцев, А. И. Федоров, М. Н. Ахмедзанов. – М. : СпортАкадемПресс; Челябинск : ЧелГУ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.
9. Шестаков И. М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / И. М. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №3. – С.12-16.

Сафина К. М.
Россия, г. Казань
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
ksafina97@mail.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОГО ОПРОСА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ РАВНОВЕСНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Safina K. M.
Russia, Kazan
Volga region state academy of physical culture, sport and tourism

THE RESULTS OF A SURVEY OF TEACHERS IN RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE PECULIARITIES OF THE TRAINING BALANCE OF GYMNASTS

Актуальность. Большое внимание в художественной гимнастике уделяется равновесной подготовке, т.к. равновесие является обязательным техническим элементом, который должен быть включен в соревновательную программу гимнасток. Качественное освоение равновесий является условием для дальнейшего освоения и совершенствования техники, более сложных по структуре и координации элементов, от чего, в свою очередь, зависит техническая ценность композиций, и ус-

пешность выступлений гимнасток на соревнованиях. Многие исследователи работали над вопросами научно-методического обеспечения равновесной подготовки в художественной гимнастике. Вместе с тем, остается малоизученной проблема биомеханического обоснования подбора средств и методов тренировки, недостаточно полно раскрыта последовательность обучения базовым и профилирующим элементам различных структурных групп на этапах спортивной подготовки.

Целью нашего исследования явилось выявление особенностей равновесной подготовки в практической деятельности тренеров по художественной гимнастике. Для решения поставленной цели нами был проведен опрос в форме анкетирования. В нем приняли участие 10 тренеров муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике "Приволжанка" г. Казани.

Результаты исследования и их обсуждение. Тренерам было предложено 11 вопросов. Так, на вопрос: «Какие физические качества у гимнасток являются ведущими?» - тренеры выделили координационные способности и гибкость.

«Назовите критерии успешности выступления гимнасток?» На этот вопрос тренеры ответили одинаково: координационная сложность упражнения, оригинальность элементов и владение предметом и другое. «Что является одним из ведущих двигательных качеств у гимнасток?» На данный вопрос все тренеры ответили- динамическое равновесие «Считаете ли вы целесообразным включение в процесс подготовки юных гимнасток специализированных упражнений и упражнений на специальных тренажерах для развития вестибулярной устойчивости и равновесия?» 80 % опрошенных тренеров-педагогов ответили утвердительно, что включение в тренировочный процесс гимнасток специализированных упражнений и упражнений на специальных тренажерах для развития вестибулярной устойчивости и равновесия будут эффективны. Из таких упражнений и тренажеров были названы: диски «Здоровья», балансирующие подушки и полусферы и др.

«Являются ли равновесия в вашем тренировочном процессе проблемным элементом?» На данный вопрос все тренеры ответили, что равновесия являются достаточно проблемным в исполнении элементом у большинства гимнасток, некоторые ответили, что не является стабильным выполнение особенно динамических равновесий. «Самые частые ошибки гимнасток при выполнении равновесий?» В ответе на данный вопрос, тренеры назвали: - нечеткая форма – 50 %, равновесие не зафиксировано и не удерживается в течение продолжительного времени, достаточного, чтобы показать работу предмета – 50 %, опускание на пятку – 30%. «Какие упражнения вы применяете как эффективные для исполнения равновесий?» На данный вопрос тренеры дали следующие ответы: фиксация поз – 50%, манипуляции с предметами во время выполнения равновесий – 50%, увеличение продолжительности фиксации – 70%, исключение зрительного контроля – 30%, динамическое изменение позы тела и расположения относительно опоры – 60%.

«Какой на ваш взгляд наиболее благоприятный возраст для совершенствования базовой специальной двигательной подготовки?» На этот вопрос тренеры ответили: является 9 -11 лет – так считают 50%, 30 % отметили, что необходимо осуществлять такую подготовку с 6 – 8 лет, остальные респонденты - 20 % отметили, что наиболее эффективной такая подготовка будет в 12 -14 лет.

«Какие равновесия являются самыми сложными?» На данный вопрос тренеры назвали ответы:

- Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище назад в горизонтальное положение или ниже – 40 %

- Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище в сторону в горизонтальное положение – 50%

- Динамические равновесия с 2 или 3 формами; а также с поворотом 60%.

«Какие равновесия используются больше в программе гимнасток?» На данный вопрос все тренеры ответили одинаково –60 % статических равновесий и 40 % динамических равновесий. «Какие методы Вы применяете при обучении равновесиям?» Все тренеры ответили одинаково: целостный метод, гимнасткам необходимо рассказать и показать изучаемое упражнение. Таким образом, в результате проведенного анкетирования среди тренеров были сделаны следующие особенности равновесной подготовке в художественной гимнастике :Определенно, что все тренеры участвующие в анкетном опросе согласны, что равновесия являются сложным двигательным действием для большинства гимнасток их тренировочных групп. Функция равновесие – одно из наиболее трудно тренируемых способностей, что связано с более высокими требованиями к системе анализаторов, опорно-двигательному аппарату, вегетативным системам, умению управлять мышечным напряжением в более сложных, непривычных условиях. Приемами совершенствования навыков выполнения равновесий тренеры назвали: фиксация поз, манипуляции с предметами во время выполнения рав-

новесий, увеличение продолжительности фиксаций, исключение зрительного контроля, динамическое изменение позы тела и расположения относительно опоры. Способность к сохранению равновесия достигает лучших результатов в возрасте 9-13 лет было отмечено в наблюдениях тренеров. Благодаря этому создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования двигательной координации по их мнению. Сложность и трудность равновесий, используемых в художественной гимнастике, весьма различна и их эффективное выполнение зависит от владения рядом навыков и наличия определённых качеств, в частности, предельно развитой активной гибкости, специальной силы, отлично развитого чувства баланса в условиях меняющейся ориентировки в пространстве.

Таурагинская Т. С., Сабирьянова Е. С., Перемазова Р. Г., Сазонова Е. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
tanish2002@mail.ru

АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация Значимые спортивные достижения невозможны без полноценного функционирования постуральной системы. Четкие выверенные движения спортсмена-скалолаза являются залогом успеха, как на соревнованиях, так и в обычной тренировке. В настоящее время все большее распространение в объективной оценке постуральной системы приобретает компьютерная стабилметрия. Исследования с использованием стабилметрической платформы «ST-150» («Биомера») позволило выявить некоторые особенности постуральной системы детей, занимающихся спортивным скалолазанием. Изучены возможности коррекции нарушений со стороны постуральной системы посредством тренинга методом биологической обратной связи по реакции опоры.

Ключевые слова: постурология, стабилметрия, скалолазание

Tauraginskaia T. S., Sabiryanova E. S., Peremazova R. G., Sazonova E. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
tanish2002@mail.ru

STABILOMETRIC PARAMETERS RESEARCH AMONG THE SCHOOL-AGE CHILDREN IN ROCK CLIMBING

Keywords: posturology, stabilometry, rock climbing

Значимые спортивные достижения невозможны без полноценного функционирования постуральной системы. Четкие выверенные движения спортсмена-скалолаза являются залогом успеха, как на соревнованиях, так и в обычной тренировке. Оценка состояния постуральной системы с использованием стабилметра (стабилметрической платформы), в настоящее время широко распространена и является методом объективной оценки постуральной функции в Федеральных клинических рекомендациях [1]. Полноценное функционирование постуральной системы оказывает существенное воздействие на спортивные результаты даже в тех видах спорта, где поддержание равновесия не является основной задачей тренировочного процесса. Применение стабилметрии в составе комплексного этапного обследования постурального баланса и функционального состояния спортсменов предлагается специалистами различных смежных спорту научных областей [2].

Целью нашего исследования явилось выявление физиологических особенностей постуральной системы у детей, занимающихся спортивным скалолазанием и оценка эффективности коррекции выявленных нарушений, посредством тренинга методом биологической обратной связи (БОС) по реакции опоры.

В исследовании принимали участие 18 детей, занимающихся спортивным скалолазанием в возрасте от 8 до 15 лет, 11 мальчиков и 7 девочек.

Оценка состояния постуральной системы проводилась с помощью стабиллоплатформы «ST-150», «Биомера», посредством пробы Ромберга и комбинированной статической пробы) осуществлялась. При проведении пробы Ромберга оценивались следующие показатели: фронтальная асим-

метрия (∂X – мм) и сагиттальная асимметрия (∂Y – мм) в с открытыми и закрытыми глазами; амплитуды баланса во фронтальной (x) и сагиттальной (y) плоскости в мм, с открытыми и закрытыми глазами; энергоэффективность баланса (NA), в % с открытыми глазами и зрительно-проприоцептивный контроль (Kp), в % и закрытыми глазами. При проведении статической комбинированной пробы оценивались: энергоэффективность баланса (NA), в %; энергоэффективность управления (NE), в %; результативность выполнения тестовой задачи (NR), в %; общая оценка эффективности управления ($N\Sigma$), в %. Анализ полученных данных производился с помощью программы StatPlusMac.

Изучение особенностей поструральной системы детей, занимающихся спортивным скалолазанием, выявило отклонения баланса центра давления стоп в 61,11% случаев (11 человек), из них 63,63% (7 человек) имели отклонение в сагиттальной плоскости, а 36,34% (4 человека) – в обеих плоскостях. Средний показатель энергоэффективности баланса (NA) при проведении пробы Ромберга составил менее 49% (максимум 100), комбинированной статической пробы – 52% (максимум 100), что является показателями на границе среднего и низкого уровня контроля баланса. Эффективность энергоуправления (NE) в среднем составила 76% (+/- 13%), что является высоким показателем и может говорить о том, что при выполнении сложных заданий спортсмены могут сконцентрироваться до эффективной низко затратной стратегии выполнения задачи. Выявлена корреляция (использовался G- критерий для малых выборок) между изменениями показателя энергоэффективности баланса в пробе Ромберга и комбинированной статической пробе. Методом случайной выборки из обследованной группы были выбраны 6 детей, имеющих отклонения баланса центра давления, которым в течение 1 месяца проводился тренинг БОС с помощью стабиллоплатформы «ST-150», после чего они были повторно обследованы по тем же критериям. Изучение особенностей поструральной системы детей, занимающихся спортивным скалолазанием, выявило отклонения баланса центра давления в 61,11% случаев (11 человек), из них 63,63% (7 человек) имели отклонение в сагиттальной плоскости, а 36,34% (4 человека) – в обеих плоскостях. Средний показатель энергоэффективности баланса (NA) при проведении пробы Ромберга составил 69% (максимум 100), комбинированной статической пробы – 74% (максимум 100), что является показателем среднего, на границе с высоким уровнем контроля баланса. Эффективность энергоуправления (NE) достоверно не изменилась, в среднем составив 77% (+/- 13%), вместе с тем, энерготраты на поддержание оптимального баланса существенно снизились.

Наряду с улучшением стабиллометрических показателей, тренером отмечено значительное повышение результативности тренировок.

1) Таким образом, изучение пострурального баланса детей, занимающихся спортивным скалолазанием выявило отклонение баланса центра давления стоп более, чем у половины обследованных (61,11%) при низкой энергоэффективности баланса, компенсируемой эффективным волевым энергоуправлением. Постуральные тренировки с включением БОС способствуют значительному улучшению спортивных результатов и повышению энергоэффективности решаемых спортсменом задач.

Список литературы:

1 Объективная оценка поструральной функции. Клинические рекомендации [Электронный ресурс]. – Москва, 2016. – Режим доступа: https://rehabrus.ru/Docs/2017/01/Ocenka_ravn_rec.docx

2 Иванов К. О. О стандартах к использованию стабиллометрии в стрелковом спорте [Электронный ресурс] / К. О. Иванов, О. В. Кубряк // XII Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в системе образования». Красноярск, 23-25 апреля 2010. – Режим доступа https://www.biomera.ru/upload/biblio/Ivanov_Kubryak_1

Тягунова Ю.В.

Россия, г. Екатеринбург

Уральский Федеральный Университет им. Первого Президента России Б.Н.Ельцина

missis.uliyu.1996@yandex.ru

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ В СПОРТЕ. АКТУАЛЬНЫЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОДХОДЫ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные подходы к самоэффективности в спорте, которые поднимаются отечественными (А. В. Бояринцева, Н. А. Булышко, Т. О. Гордеева, Ю.Э. Мамедова, Е. А. Шепелева и др.) и зарубежными (А. Бандура, М. Ерусалем, М. Селигман, Дж.

Роттер, Р. Шварцер и др.) авторами. В работе выделяется проблема самоэффективности в спорте и необходимость ее изучения. Обозначены основополагающие факторы развития самоэффективности спортсменов. Отмечается ключевое влияние самоэффективности личности на результаты спортивной деятельности. В статье приведен анализ работы Ю.Э. Мамедовой по изучению взаимосвязи личностных факторов и самоэффективности спортсменов, который выявил корреляцию между определенными личностными факторами и самоэффективностью спортсменов, а именно «замкнутость – общительность», «сдержанность – экспрессивность», «робость-смелость»; уровнем «нормативности поведения» и «адекватности самооценки», а также со шкалой «экстраверсия-интроверсия». Подчеркивается, что проблема самоэффективности в спорте очень актуальна, но еще недостаточно разработана, поэтому она требует более глубокого и детального изучения.

Ключевые слова: самоэффективность в спорте, спортивные результаты, личностные качества.

Tyagunova Y. V.

Russia, Ekaterinburg

Ural Federal University named after The First President of Russia

B. N. Yeltsin

SELF-EFFICACY IN SPORT. RELEVANT DOMESTIC AND FOREIGN APPROACHES

Summary. The article deals with current approaches to self-efficacy in sport, which raised the domestic (V. A. boyarintseva, N. A. Bulyanko, T. O. Gordeeva, E. Yu. Mamedov, E. A. Shepeleva and others) and foreign (A. Bandura, M. Erusalem, M. Seligman, J. Rotter, R. Schwarzer, etc.) authors. The work highlighted the problem of self-efficacy in sport and the need for its study. Indicated fundamental factors in the development of self-efficacy of athletes. Recognizes the crucial influence of self-efficacy of an individual towards sports activities. The article presents the analysis of the work of J. E. Mammadova on the relationship of personality factors and self-efficacy of athletes that there is a correlation between certain personality factors and self-efficacy of athletes, namely the "closedness sociability", "restraint – expressivity", "shyness-boldness"; the level of "normative behavior" and "the adequacy of self-assessment" and scale "extraversion-introversion". It is emphasized that the problem of self-efficacy in sports is very relevant, yet under-developed, so it requires a deeper and more detailed study.

Key words: self-efficacy in sport, sports performance, personal qualities.

Современный спорт, создавая условия жесткой соревновательной борьбы, требует от спортсменов проявление не только высокой физической подготовленности, но и лабильности мышления и действий во время соревнований, учитывая тот факт, что спортивные рекорды уже достигли и несколько превзошли естественные человеческие возможности, имеет место выделить проблему самоэффективности личности, как ведущий фактор улучшения результатов в спорте. Следует отметить, что проблема самоэффективности в спорте изучена еще недостаточно хорошо, но в зарубежной литературе она разработана лучше, чем в отечественной. Авторы поднимающие проблему самоэффективности в зарубежной литературе А. Бандура, М. Ерусалем, М. Селигман, Дж. Роттер, Р. Шварцер и др.

Отечественные ученые, рассматривающие проблему самоэффективности А. В. Бояринцева, Н. А. Булышко, Т. О. Гордеева, Ю.Э. Мамедова, Е. А. Шепелева и др. Самоэффективность – это уверенность человека в успехе своей деятельности в определенной ситуации. Он при этом уделяет пристальное внимание постановке усложненных задач и трудных целей, проявляет упорство и поддержку в их достижении [2; 3]. Главные факторы, влияющие на развитие самоэффективности спортсменов по А. Бандуре:

- 1) переживание собственных успехов в спортивной деятельности;
- 2) словесное убеждение, заключающееся в эмоциональной поддержке и вере в их силы;
- 3) опыт, полученный через наблюдения за другими спортсменами успешными в похожей деятельности;
- 4) позитивное психическое состояние;
- 5) навыки саморегуляции поведенческих и эмоциональных проявлений;
- 6) организованная взаимопомощь и взаимоподдержка в условиях совместной деятельности [1].

Самоэффективность личности оказывает ведущее влияние на результаты спортивной деятельности, что подтверждают данные зарубежных исследований, например, М. Шахраки, М. Р. Эсмейли, Ф. А. Ганджуэй установили, что занятия спортом положительно влияют на физическое, пси-

хическое, когнитивное и социальное развитие. Вышеуказанные авторы отмечают, психологическая выносливость способствует повышению самооффективности личности [5]. К. Ли, Т. Моррисом, М. Андерсеном отмечено, что самооффективность – один из ведущих компонентов психологической прочности, который способствует росту спортивных результатов [4]. Рост спортивных результатов зависит от повышения самооффективности только в том случае, если уровень его мотивации, направленной на выполнение задания, и уровень умений и навыков достаточно адекватно развит, считает Н. А. Булышко [2]. Отдельные личностные факторы и самооффективность спортсменов тесно взаимосвязаны, доказывает в своем исследовании Ю.Э. Мамедова. Экспериментальная база: студенты 2-3 курсов Гуманитарного колледжа Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма г. Краснодара, занимающиеся в МБОУДОД ДЮСШ «Виктория» МО Абинский район, МБОУДОД ДЮСШ МО г. Горячий Ключ, МУДОД СДЮСШОР №7 г. Краснодара в количестве 163 спортсмена возраста 16-20 (80 девушек и 83 юношей). Методы исследования: 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла; диагностика самооффективности (методика Маддукса и Шеера). Результаты: положительная взаимосвязь с самооффективностью прослеживается с уровнем таких личностных факторов, как «замкнутость – общительность», «сдержанность – экспрессивность», «робость-смелость»; уровнем «нормативности поведения» и «адекватности самооценки». Выявлена тесная взаимосвязь со шкалой «экстраверсия-интроверсия». Таким образом, для достижения высокого уровня самооффективности в деятельности необходимо развивать такие качества, как общительность, открытость, стремление работать в группе, смелость и высокая самооценка. Важными компонентами самооффективности в общении являются смелость и экспрессивность, так как спортсмены у которых данные качества преобладают, способны продуктивнее решать коммуникативные задачи, активно выражают свои эмоции и мысли [3, с. 9-10].

В заключении можно сделать следующие выводы:

1. Самооффективность - является одним из значимых психологических понятий, она влияет на прикладываемые человеком усилия в достижении наивысших результатов в спорте.
2. Стимулируя развитие самооффективности у спортсменов можно изменять их мышление и поведение, повышать мотивацию к деятельности, а также способствовать повышению успешности спортивной деятельности.
3. Определенные личностные факторы и самооффективность спортсменов тесно взаимосвязаны.
4. Проблема самооффективности важна и актуальна, но еще не достаточно разработана, поэтому она требует более глубокого и детального изучения.

Список литературы:

1. Булышко Н. Самооффективность личности как психологический ресурс повышения результативности в спорте / Н. Булышко // Журнал «Спортивный психолог». - 2009. №1 (16). - С.41 – 44.
2. Мамедова Ю. Э. Особенности взаимосвязи личностных факторов и самооффективности спортсменов / Ю. Э. Мамедова // Журнал Олимп: Физическая культура, спорт, туризм. – 2014. - № 1 (1). – С. 9 – 12.
3. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. - 1982. - Vol. 37. - P. 122 –147.
4. Lee C. Does Mental Toughness Really Work? An Evaluation on Tenpin Bowling Performance / C. Lee, T. Morris, M. Andersen // Australian Journal «The future of sport and science». – 2010. – С. 12-15.
5. Shahraki M. The effect of sport participation and hardiness on self-efficacy in female high school students / M. Shahraki, M. R. Esmaeili, F. A. Ganjoui // Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences ISSN: 2231– 6345 (Online) An Open Access, Online International Journal Available at www.cibtech.org/sp.ed/jls/2014/04/jls.htm - 2014 Vol. - 4 (S4), pp. 1842-1847.

Фаттахов Ш.А., Коновалов И.Е.

Россия, г. Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
shama2195@bk.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 7-9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация. В статье представлено исследование развития координационных способностей хоккеистов 7-9 лет, посредством реализации экспериментального комплекса упражнений, в который вошли различные подвижные игры, с использованием предметов и без, эстафеты, полоса пре-

пятствий, игровые упражнения. Представлены результаты эксперимента по определению эффективности использования комплекса упражнений для развития координационных способностей.

Ключевые слова: хоккеисты 7-9 лет, координационные способности, физическая подготовка.

Fattakhov S.A., Konovalov I.E.

Russia, Kazan

Volga region state Academy of physical culture, sport and tourism

DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES AT THE ICE HOCKEY PLAYERS 7-9 YEARS OLD WITH THE USE OF OUTDOOR GAMES

Annotation. The article presents a study of the development of the coordination abilities of ice hockey players 7-9 years, through the implementation of an experimental set of exercises, which included various outdoor games, using objects and without, relay races, obstacle course, game exercises. The results of the experiment on determining the effectiveness of using a set of exercises for the development of coordination abilities are presented.

Key words: ice hockey players 7-9 years old, coordination abilities, physical training.

Актуальность. Значение координационных способностей для занятий игровыми видами спорта бесспорно, т.к. спортсменам приходится оперативно реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию. Согласно взгляду ряда авторов, таких как Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, координационные способности являются важным аспектом значительного спортивного мастерства [2,3]. Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства хоккеистов. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки высококвалифицированных хоккеистов является развитие и совершенствование координационных способностей [5]. Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее [4]. Техническая подготовка осуществляется за счет скоростно-силовых характеристик, совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, за исключением развития координационных способностей, получило широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров [1]. Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного подхода к решению задач, связанных с развитием координационных способностей у юных хоккеистов.

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить эффективность использования комплекса подвижных игр, направленного на развитие координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать экспериментальный комплекс подвижных игр для формирования координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет.

2. Провести сравнительный анализ показателей развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце исследования.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Результаты и их обсуждение. В течение 6 месяцев нами проводился эксперимент, где определялась эффективность разработанного комплекса упражнений для развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет. В эксперименте приняли участие 40 хоккеистов, занимающихся в группах начальной подготовки (20 чел. – контрольная группа, 20 чел. – экспериментальная группа).

Разработанный нами комплекс упражнений для развития координационных способностей юных хоккеистов вне льда (на земле и в зале), включает в себя специально подобранные подвижные игры, с использованием предметов и без, эстафеты, полоса препятствий, игровые упражнения. Продолжительность игры составляла в среднем 3-5 мин. в зависимости от подвижности (малой, средней, большой подвижности). В одно занятие включалось 3-4 игры: в подготовительной части – 1 игра средней подвижности, в основной 1-2 большой подвижности, в заключительной – 1 игра малой подвижности (игра на внимание или на восстановление дыхания). Каждая игра, которая приме-

нялась на занятии, повторялась 4-5 раз в течении исследования. Во время отдыха занимающиеся выполняли дыхательные упражнения, ходьбу и упражнения на расслабление. Интервал отдыха между играми составлял 2 минуты. Для определения эффективности разработанного нами комплекса упражнений было проведено тестирование с помощью контрольного упражнения на оценку динамического равновесия.

В таблице 1, а также на рисунке 1 наглядно представлены результаты теста на оценку динамического равновесия. Улучшение результатов координационных способностей у юных хоккеистов в значительной мере способствует повышению их двигательных умений и навыков.

Таблица 1. - Показатели координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах в конце исследования

| Статистические показатели | Динамическое равновесие, кол-во раз |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Экспериментальная группа | |
| Хср±Sx | 12,9±0,2 |
| Уср±Sy | 16,5±0,7 |
| Прирост | 3,6 |
| Прирост, % | 27,9 |
| Контрольная группа | |
| Хср±Sx | 11,5±0,1 |
| Уср±Sy | 14,4±0,4 |
| Прирост | 2,9 |
| Прирост, % | 25,2 |

Анализ повторного исследования показателя развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет выявил, что хоккеисты экспериментальной группы показали результаты лучше, чем хоккеисты контрольной группы, которые занимались по программе ДЮСШ. Результаты контрольного упражнения, определяющего динамическое равновесие, у хоккеистов экспериментальной группы лучше, чем у сверстников из контрольной группы на 0,7 с, в процентах составляет 2,7%. Таким образом полученные результаты подтверждают эффективность предлагаемого нами комплекса подвижных игр.

Выводы:

1. Нами разработан комплекс упражнений для развития координационных способностей юных хоккеистов вне льда, включающий в учебно-тренировочные занятия специально подобранные подвижные игры, с использованием комплексов игровых упражнений, эстафет, полосы препятствий, игровые упражнения. Продолжительность игры составляла 3-5 мин. в зависимости от подвижности (малой, средней, большой подвижности). В одно занятие включалось 3-4 игры: в подготовительной части – 1 игра средней подвижности, в основной 1-2 большой подвижности, в заключительной – 1 игра малой подвижности (игра на внимание или на восстановление дыхания). Во время отдыха занимающиеся выполняли дыхательные упражнения, ходьбу и упражнения на расслабление. Интервал отдыха между играми составлял 2 минуты.

2. Анализ повторного исследования уровня развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет выявил, что хоккеисты экспериментальной группы показали результаты выше, чем хоккеисты контрольной группы, которые занимались по программе ДЮСШ. Результаты контрольного упражнения, определяющего динамическое равновесие, у хоккеистов экспериментальной группы лучше, чем у сверстников из контрольной группы на 0,7 с, в процентах составляет 2,7%.

Список литературы.

1. Алябшев А. П. Стандартная программа определения способности детей к сложнокоординированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1986. – 19 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движения и активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 496 с.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников : основы тестирования и методика развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе, 2000. – №5. – С. 3–10.
4. Камалов А. К. Обучение техники катания на коньках юных хоккеистов на начальном этапе подготовки / А. К. Камалов, И. Е. Коновалов // материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С. 347–349.

5. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Савин. - М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

Шальнова В.С., Коновалова Л.А.
Россия, г. Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Shalnova1997@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК

Аннотация. В работе рассматриваются особенности использования игрового метода на этапе углубленной специализированной подготовки в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, игровой метод, углубленная специализированная подготовка, пубертатный период.

Shalnova V.S., Konovalova L.A.
Russia, Kazan

Volga region state academy of physical culture, sport and tourism

THE USE OF A GAME METHOD IN SPORTS TRAINING FOR GYMNASTS

Annotation. The paper discusses the features of the use of the game method at the stage of in-depth specialized training in rhythmic gymnastics.

Key words: artistic gymnastics, gaming technology, in-depth specialized training, puberty.

Существует ряд малоизученных и недостаточно освещенных вопросов, касающихся причин отсева юных гимнасток на всех этапах подготовки в художественной гимнастике [2]. На этапе углубленной специализированной подготовки в возрасте 12-16 лет, когда до достижения спортивного мастерства осталось совсем немного, наблюдается значительный отсев гимнасток. Связано это чаще всего с недостатками планирования, организации и управления многолетним учебно-тренировочным процессом. Отсюда возникает противоречие в том, что тенденция масштабного отсева гимнасток именно на этапе углубленной специализации сохраняется уже многие годы, а методика организации тренировок на этом этапе не меняется. Следует отметить раннюю специализацию данного вида спорта и то, что даже на этапе углубленной специализированной подготовки гимнастки остаются в юном возрасте [1]. По мнению психологов, оптимальным способом обучения детей является игровой метод. Это применимо и к тренировочному процессу.

Целью нашего исследования явилось изучение проблемы использования игрового метода в спортивной подготовке гимнасток на этапе углубленной специализированной подготовки. Нами были поставлены следующие задачи:

1. Определить значение использования игрового метода в пубертатном периоде у девушек, занимающихся художественной гимнастикой.
2. Выявить особенности использования игрового метода на этапе углубленной специализированной подготовки в художественной гимнастике.

В теории и практике художественной гимнастике определена особенность углубленной специализированной подготовки, а именно обеспечение плавного перехода от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам и многоплановый комплекс задач, таких как:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля. Активизация творческих способностей.

7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика [3].

Возраст занимающихся на этапе углубленной специализированной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом - подростковым возрастом [4]. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма девушек.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 3-4 часа. Частыми являются специальные тренировочные сборы. Сложность решения задач спортивной подготовки на фоне значительных изменений организма подростка часто приводит к снижению интереса к тренировочным занятиям и ухудшению соревновательных результатов. Именно в этот период, высока роль тренера и его педагогическое мастерство в подборе и использовании специфических средств и методов в работе с гимнасткой. Мы провели анкетирование с целью подтвердить актуальность нашего исследования. И получили следующие результаты: 70% тренеров г. Казань используют игры в тренировочном процессе гимнасток. Из них 87% уделяют играм 10-15 минут, что составляет в среднем 8% от общего времени тренировки. Следует отметить, что средний возраст гимнасток, занимающихся у этих тренеров - 5-7 лет, что соответствует возрасту гимнастики, находящейся на этапе начальной подготовки. Таким образом, мы подтвердили мнение о том, что традиционно в художественной гимнастике игровой метод используется на этапе начальной подготовки. Не используют игры в тренировочном процессе тренеры, чей стаж работы составляет менее года, а также тренеры, чьи спортсменки находятся на этапах специализированной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства. Актуальные сведения говорят о следующей позиции тренеров по поводу использования игрового метода в спортивной подготовке гимнасток: 90% всех респондентов считают, что игры целесообразно использовать только на начальном этапе подготовки и только 10% считают, что игры стоит использовать на всех этапах подготовки. Что подтверждает наше мнение о том, что в художественной гимнастике нет общеизвестной методики по применению игрового метода на разных этапах подготовки. К особенностям использования игрового метода на этапе углубленной специализации в художественной гимнастике можно отнести:

1. Внедрение предметной подготовки в игру.
2. Большое количество игр с элементами хореографии под музыку.
3. Важно учитывать «чистоту» движений. Следить за стопой, осанкой, движением рук.
4. Использование игр, где спортсменки делятся по командам.
5. Использование игр высокой интенсивности для развития физических качеств.

Таким образом, при использовании игрового метода можно с большей эффективностью решать задачи углубленной специализированной подготовки. Анализ научной литературы выявил возможность эффективного использования игр в педагогическом процессе. Однако, вопрос применения игрового метода в тренировочном процессе по художественной гимнастике изучен недостаточно. Большинство исследований посвящено вопросам использования игрового метода на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Мало изучены возможности игрового метода при обучении гимнасток упражнениям, совершенствовании физических качеств, снижении психологической напряженности на этапах специализированной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства. Не существует четкой системы игр для использования их в тренировочном процессе на разных этапах в художественной гимнастике.

Выводы:

1. Выявлено, что на этапе углубленной специализированной подготовки средствами игрового метода можно решить проблемы переутомления, снять физическое, психическое и умственное напряжение, повысить мотивацию и заинтересованность в занятиях художественной гимнастикой.
2. Определено, что, во время пубертатного периода, использование игрового метода, в спортивной подготовке, положительно влияет на физические способности, эмоциональный фон, мотивацию и работоспособность гимнасток.
3. Выделены следующие особенности использования игрового метода на этапе углубленной специализированной подготовки: интеграция игры в предметные уроки, в занятия хореографией; проведение комплексов СФП в игровой командной форме.

Список литературы:

1. Виннер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2003;
2. Винер-Усманова И. А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие // Человек, 2014. - 160 с. + 16 с. вклейка.
3. Зеленкина И. Н., Загrevский О. И. Особенности физической подготовленности юных спортсменов в художественной гимнастике И. Н. Зеленкина, О. И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 348. С.115 – 119.
4. Кузнецова Н. С. Игра как средство снижения эмоциональной напряжённости. //Гимнастика 1987.- Вып. 1- С. 23-26.

Шарипов Ш. Ш.

Россия, г. Уфа

Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК
kny.87@mail.ru**ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

Аннотация. В статье рассмотрены особенности физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха. Представлены этапы обучения легкоатлетическим упражнениям, а также методы, позволяющие осваивать эти упражнения, обозначены технические аспекты подготовки спортсменов с нарушением слуха занимающиеся легкой атлетикой.

Ключевые слова: легкая атлетика, спорт глухих, спортивная подготовка.

SharipovSh.Sh.

Russia, Ufa

Bashkir institute of physical culture

**FEATURES OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES WITH THE HEARING DISORDER
DOING ATHLETICS**

Summary. In article features of physical development, health and physical fitness of teenagers with a hearing disorder are considered. Grade levels are presented to track and field athletics exercises and also the methods allowing to master these exercises are designated technical aspects of training of athletes with a hearing disorder doing athletics.

Keywords: track and field athletics, sport of deafs, sports preparation.

Поражение функции слухового анализатора приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и, как следствие, влияет на овладение видами двигательных навыков [1]. Глухому индивиду свойственны такие нарушения в двигательной сфере, как недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у детей, и проявляется в более, старшем возрасте в виде шаркающей походки; относительная замедленность овладения двигательными навыками, трудность сохранения статистического и динамического равновесия, относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве, замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими [2]. Утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы (в восьмилетнем возрасте величина отставания глухих от слышащих составляет 6-8%, а к семнадцатилетнему возрасту достигает 53,3%). Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма. В многочисленных работах по этому вопросу указывается на значительную роль вестибулярного аппарата в развитии двигательной сферы. Так, Д.А.Шатунова, с помощью специального исследования выявила различные проявления вестибулярной дисфункции у 62% детей, имеющих нарушения слуха. Даже незначительные нарушения в работе вестибулярного аппарата вызывают существенные изменения моторики глухих [1]. Вместе с тем нельзя не учитывать тот факт, что количество глухих, у которых проявляются своеобразные особенности в двигательной сфере, превышает число лиц, страдающих вестибулярными нарушениями.

Эти положения можно объяснить тем, что патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функции вестибулярного аппарата, но и функции кинестезического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих [3].

С точки зрения физиологии о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям. Данные, полученные в исследованиях, Ф.Р.Затова, свидетельствуют о том, что у 64% глухих имеются резкие изменения характера рефлекторного ответа и у 43% отмечено невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

В настоящее время в России отмечается отчетливая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков. По данным статистики (данные 2011 г.), в Российской Федерации лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% – хронические заболевания и отдельные патологии в состоянии здоровья, в том числе нарушение слуха. Исследования, проведенные НИИ физиологии детей и подростков, показали, что глухие дети имеют свои отличительные особенности физического, функционального и психического развития, что обуславливает специфику развития их особенностей и качеств в целом. В статье рассмотрены особенности физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха. Представлены причины и условия возникновения патологии слуха. Установлено, что подростки с нарушением слуха отстают от здоровых сверстников в показателях скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, физической работоспособности, комплексном показателе здоровья; имеют нарушение моторики. Результаты проведенных исследований Пеганов Ю. А., свидетельствуют о следующем. Показатели физического развития 15-летних глухих юношей уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности 15-летних слышащих сверстников; физическое развитие глухих 17-летних юношей практически идентично уровню физического развития слышащих юношей, но показатели уровня двигательной подготовленности 17-летних глухих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности 17-летних слышащих юношей; вместе с тем уровень физической подготовленности 15-и 17-летних глухих юношей практически остается неизменным. Пеганов Ю.А. для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы.

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга [2].

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих юношей 15-17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.[3, 4, 6].

По мнению Шатунов Д.А, Затова Ф.Р. В связи с этим, курс обучения упражнениям, возможно условно делить на три этапа.

Первый этап обучения – создание у учащихся общего представления об изучаемых локомоциях, а также о их связи с ранее изученными упражнениями на уроках физической культуры.

Второй этап педагогического воздействия должен осуществляться за счет комплексного применения различных упражнений. На этом этапе отводится особая роль коррекции техники выполнения упражнений. При этом исключаются те способы их выполнения, которые закрепляли бы отрицательные навыки, с технической точки зрения.

Третий этап направлен на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий.

На протяжении всех этапов основной акцент надо делать на развитие физических качеств. При этом для успешного использования методики необходимо применять следующие педагогические методы: практические (предписание алгоритмического типа), наглядные (показ и метод графической записи упражнений), словесные (объяснение, метод коррекции ошибок). Роль этих методов в процессе выполнения упражнений силовой направленности неодинакова и зависит от задач конкретного урока.

Так, на начальном этапе обучения упражнениям желательно предпочтение отдавать наглядным и словесным методам. Без предварительного создания у учащихся образного представления об изучаемом упражнении формирование правильных двигательных навыков заторможено уже в са-

мом начале. Поэтому для создания образа и формирования мысленной модели изучаемого упражнения необходимо использовать: его показ, объяснение (в данном случае использовать все виды речи, жестовую, дактильную, устную и письменную), предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения [4].

В последнее время широкое распространение получило положение о том, что обучение движениям может идти успешно только в том случае, если при объяснении физических упражнений будут одновременно использоваться методы слова и показа. Для учащихся, у которых этот процесс затруднен в результате нарушений одного из анализаторов (слуха), при обучении любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов показа и объяснения. Это положение находит подтверждение в исследованиях [5]. Однако на начальном этапе обучения глухих юношей физическим упражнениям направленности несколько большее значение, на наш взгляд, необходимо уделять методам, предусматривающим наглядное восприятие учебного задания (показ упражнения и его графической записи). После показа упражнения и демонстрации его графического изображения (рисунка, фото) надо дать название упражнения, его основных элементов (термины). Ученикам предлагается несколько раз повторить их вместе с педагогом (проговаривание вслух). Такого рода обучение позволяет активизировать деятельность сигнальных систем, акцентировать внимание занимающихся на восприятии технической основы упражнения, закрепить ассоциативную связь между зрительным образом упражнения и обозначающим его термином. Таким образом, в результате применения методов наглядной информации (показ, демонстрация графического изображения упражнения) удастся значительно интенсифицировать процесс создания представления и уточнения знаний глухих о методике занятий и технике выполнения силовых упражнений. Использование методов наглядного восприятия в сочетании со словесными способствует более осознанному выполнению комплексов упражнений, повышает интерес к занятиям [6]. При рассмотрении технических аспектов подготовки спортсменов с нарушениями слуха было выявлено, что обучения новым двигательным действиям или техническим элементам необходимо осуществлять от простого к сложному с многократным повторением и обязательно сопровождать показом фильмов, схем имитационных упражнений на тренажерах. Главное индивидуальная работа с каждым спортсменом, учитывая особенности его психики, физического состояния, заболевания и спортивной специализации.

Список литературы:

1. Осколкова Е. А., Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха /Е. А. Осколкова, Н. О. Рубцова // Теория и практика физической культуры, 2008, № 1, С. 14.
2. Пеганов Ю. А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников / Ю. А. Пеганов // Дефектология. -1998. - № 2. - С. 37 - 49.
3. Хода Л. Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции незлышащих людей: моногр. / Л. Д. Хода.- Нерюнгри. : Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. - 151 с.
4. Хода Л. Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры незлышащих детей и взрослых / Л. Д. Хода // Коррекционная педагогика. - 2006. № 4. - С. 5-9.
5. Хода Л. Д. Модели социальной интеграции незлышащих людей в адаптивной физической культуре / Л. Д. Хода // Адаптивная физическая культура. 2004. - № 3.- С. 18 -24.
6. Шатунов Д. А., Зотова Ф. Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 183-188.

Ялалтынова Д.А., Левицкая А.В.

Россия, г.Казань

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Gimnastka.di@mail.ru

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. В статье представлены результаты изучения проблемы травматизма в художественной гимнастике. Проанализированы данные литературы и анкетного опроса тренеров по художественной гимнастике.

Ключевые слова. Травма, художественная гимнастика, опорно-двигательный аппарат, позвоночник, стопа.

ANALYSIS OF THE STATE OF LOCOMOTORIUM OF GIRLS INVOLVED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Annotation. The article presents the results of a study on the most common violations (injuries) musculoskeletal the girls involved in rhythmic gymnastics. Since gymnastics is difficult - coordinated sport, injuries occur most frequently, which underscores the urgency of this work.

Keywords. Injury, rhythmic gymnastics, musculoskeletal system, spine, foot, sprain, dislocation, fracture.

Успешность спортивной деятельности гимнасток во многом зависит от состояния здоровья, сбалансированного объёма учебно-тренировочного процесса и других сопутствующих факторов. Значительные нагрузки любого характера влияют на организм девочек, и могут способствовать возникновению ряда проблем со здоровьем, в частности, нарушению опорно-двигательного аппарата [1, 3]. В настоящее время происходит повышение требований к технической сложности элементов и зрелищности выступлений. В соревновательные композиции гимнасток включаются элементы, которые оказывают отрицательное влияние на опорно-двигательный аппарат, поэтому для современной художественной гимнастики характерны процессы оптимизации соревновательной и тренировочной деятельности, что порой негативно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата гимнасток. И, по мнению ряда авторов, структурно-функциональные изменения опорно-двигательного аппарата у гимнасток являются достаточно частым явлением [2, 5].

Цель исследования. Проанализировать, а также выявить причину и частоту появления травм ОДА в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение.

В рамках нашей работы было проведено анкетирование тренеров ДЮСШ с целью определения наиболее частых нарушений опорно-двигательного аппарата у девочек занимающихся художественной гимнастикой. Анкета включала себя вопросы по таким направлениям: разновидности и причины травматизма у гимнасток-художниц; частота их получения. Всего нами было опрошено 10 тренеров. Как выяснилось в ходе анкетирования, большинство тренеров имеют стаж работы более 10 лет. Из проведённого нами анкетирования, где указали наиболее слабые места опорно-двигательного аппарата, было определено, что факторами риска травматизма и нарушения опорно-двигательного аппарата в художественной гимнастике являются неправильная техника и методика тренировок (быстрое наращивание интенсивности и частоты тренировок), а также недостаточная подготовленность гимнасток к основной части тренировки и неполное восстановление организма от предыдущих занятий. Самыми распространёнными и чаще встречаемыми травмами являются растяжение мышц, связок и сухожилий. Большинство происходит на тренировочном процессе, они развиваются в течение длительного времени из-за регулярной нагрузки на ослабленный участок, а иногда происходит мгновенно из-за слишком резкого движения.

Исходя из их тренерского опыта, занимающиеся художественной гимнастикой получают травмы в среднем, раз 1-3 месяца и чаще всего это происходит на тренировках. Основываясь на полученные ответы, многие респонденты чаще сталкиваются в своей практике с растяжениями, вывихами и переломами, которые относятся к позвоночному отделу и голеностопному суставу.

Таблица 1 - Результаты анкетирования тренеров о наиболее частых нарушениях (травмах) опорно-двигательного аппарата у девочек занимающихся художественной гимнастикой.

| Разновидность | Процентное соотношение |
|---|------------------------|
| Причины (плохая разминка) | 40,00% |
| Локализация (позвоночный отдел) | 40% |
| Виды травм (растяжение, вывихи, переломы) | 60% |
| Где происходит (тренировка) | 60,00% |
| Частота травм (раз в 1-3 месяца) | 50,00% |

Выводы.

1. В результате анализа специальной научно-методической литературы нами было выявлено, что художественная гимнастика среди сложно-координационных видов спорта занимает лидирующее место среди нарушений опорно-двигательного аппарата.

2. Таким образом, причинами травматизма и нарушения ОДА в художественной гимнастике являются: неправильная техника и методика тренировок, недостаточная подготовленность гимнасток к основной части тренировки, неполное восстановление организма от предыдущих занятий.

3. Занимающиеся, получают травмы в среднем, раз в 1-3 месяца.

Список литературы:

1. Апаньева Л. В. Физиология человека / Л. В. Апаньева, В. И. Баргельс, М. В. Великая. - М.: МГОПУ, 2006. - 173 с.

2. Валеев Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Н.М. Валеев .— М. : Физическая культура, 2009 .— 304 с.

3. Журавина М. Л. Гимнастика: Уч. Пособие. / М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — М.: Академия, 2014. — 448 с.

4. Карпенко Л. А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике. / Л. А. Карпенко. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2014. - 126 с.

5. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник / Г. А. Макарова. — М.: Советский спорт 2003. — 480 с: ил.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Алексеева Н.Д., Зиновьев А.Н. Ивачев А.А. ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ | 3 |
| Артемьева Л. Ф. К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ СПОРТСМЕНОВ | 4 |
| Асташова А.Н., Федоров В.П. РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОХРАНЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ..... | 8 |
| Ахметшина Э. И., Соломахин О. Б. ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «АРМРЕСТЛИНГ» КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ | 12 |
| Бавыкин Е.А., Зиновьев Н.А., Купреев М.В., Давыдов М.В. ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА МОБИЛИЗАЦИОННУЮ ГОТОВНОСТЬ ИГРОКОВ (НА ПРИМЕРЕ ДАРТСА)..... | 14 |
| Бегидова Т.П., Бегидов М.В. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 16 |
| Бикмуллина А.Р. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ: СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ОСНОВА И МЕТОДЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ВУЗЕ | 21 |
| Богдан Н. В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТ» | 22 |
| Бронский Е.В., Лебедева В.И. АНАЛИЗ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ ВЫПУСКНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА РЫНКЕ ТРУДА | 24 |
| Bryzgalova Y.A. INTRODUCTION IN TRANSFORMABLE FURNITURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF CORRECTIONAL INSTITUTIONS FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT (III-IV TYPES)..... | 27 |
| Булатов Е.Г., Исламова А.Д., Камскова Ю.Г. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ | 28 |
| Быков В.С., Аминова А.С., Янчик А.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 31 |
| Возисова М. А. УРОВНИ И КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА У БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 35 |
| Гендина Т.Н., Улитина О.С., Павлова В.И. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ..... | 39 |
| Гертнер С. В., Борисова Т. В. ПРИРОДА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОСМЫСЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ..... | 41 |
| Гильфанова А.М. АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ФК «КОЛИЗЕЙ» | 43 |
| Горбунова В.В., Герасина Е.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УСПЕВАЕМОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 9-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ..... | 45 |
| Горожанин А.С., Филатов М.А., Сарайкин Д.А. ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ..... | 49 |

| | |
|---|-----|
| Гусинец Е.В., Енченко И.В. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И КИТАЕ | 51 |
| Давлетова Н.Х. РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕГИДРАТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА | 56 |
| Даниленко Т. А. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА | 58 |
| Дегтярев А. В., Вайнбергер Е. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ | 61 |
| Денисова У. Ж., Машарипова Р.Ю. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИНАМИКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЫЖКОВОЙ АКТИВНОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ИНТЕНСИВНОСТИ ЕЁ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК | 64 |
| Дзик И.Р. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ | 66 |
| Долгих Т. В., Пигалова Л. В. ПАТРИОТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ (УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ)..... | 69 |
| Еганов А. В., Масалимова Э.И. ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПРЕДСТАРТОВОГО СИТУАТИВНОГО СОСТОЯНИЯ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ | 72 |
| Жгир Б.А., Кудря О.Н. ПОЛЯРИЗОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ | 75 |
| Завитаев С. П., Мигашкин Н. В. ФОРМИРОВАНИЕ ТИПОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНА | 78 |
| Зиннатуров А.З. ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ГАПОУ ИНК С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БОКСА..... | 81 |
| Зиннатурова А.А. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА | 84 |
| Золотухин С.Н. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ..... | 85 |
| Игнаткова И.А. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОДНЫМ ТУРИЗМОМ | 89 |
| Идиатуллина Л. Е. ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 90 |
| Казмирова А. Р., Заячук Т.В. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ | 93 |
| Калугина Г.К. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУССКОЙ ЛАПТОЙ | 96 |
| Карлышев В.М., Миронова В.М. ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДОВ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ | 99 |
| Касперович Е.В. АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... | 101 |

| | |
|--|-----|
| Кастальский О.О. ВЛИЯНИЕ УШУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 103 |
| Кенарева Л. Ф. ВКЛАД КАРЕЛЬСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ОБЩУЮ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПЕЙСКОГО И МЕЖДУНАРОДНОГО ДВИЖЕНИЯ | 105 |
| Кириллина Н.К., Алексеева И.В., Егорова Л.А., О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МАТЕМАТИКИ И ФИЗИКИ В ВЛГАФК..... | 108 |
| Кириллова Я. В. ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО), КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... | 112 |
| Киэлевяйнен Л. М. ОРГАНИЗАЦИЯ Тьюторского сопровождения ВСФК ГТО в условиях прохождения педагогической практики в вузе | 115 |
| Койносов Ал.П., Койносов Ан.П., Губина А.Е., Байгиреев А.У., Яковин А.В. СОМАТО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА С РАЗЛИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ РЕЖИМОМ | 119 |
| Койносов Ан.П., Койносов Ал.П., Байгиреева Г.У., Мокерова Н.А., Конева Е.В. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ | 122 |
| Кошкина К. С., Чипышев А. В. ВОПРОСЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТМЕНА..... | 125 |
| Кудрявцев К.Н. РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ, КАК СРЕДСТВО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 127 |
| Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Жулин Н.В. НОРМАТИВНЫЕ ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 17-25 ЛЕТ | 129 |
| Куликов Д.Л., Пономарев А.В. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ИСТОРИЯ И РЕАЛИИ..... | 131 |
| Кульшарипова З.К., Жалмагамбетова Б. Ч., Жакубалдинова Б., Карменова Г. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ - КАК ФОРМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО КРАЕВЕДЕНИЯ..... | 133 |
| Кутепова О. Е. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГОРНОГО ТУРИЗМА | 137 |
| Ланская О.В., Пасекова Е.В. ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН С АРТРОЗОМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ..... | 140 |
| Ларионов Н.В., Камскова Ю.Г. ИГРОВОЙ МЕТОД ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ПО ГТО | 144 |
| Ледяева М. С. РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ..... | 146 |
| Любова Е.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В., Михайлова С.В., Шестерина И.Е., Завьялова И.Н. ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕНТИЛЬНОГО МЕТОДА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ | 149 |
| Лунев Д.Е. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ МЕТЕОУСЛОВИЯХ..... | 152 |

| | |
|--|-----|
| Майфат С.П., Митров С.В. УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТЬЮ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ | 154 |
| Максименко И.Г., Максименко Г.Н., Бугаев Г.В., Сысоев А.В. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ | 157 |
| Мальгин Д. А., Мальгина И. Д. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 160 |
| Мельникова Ю. А., Гавриленко С. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО–КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | 162 |
| Матвиенко А.И. ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ВОЗМОЖНОСТИ МАКСИМИЗАЦИИ ПРИБЫЛИ | 165 |
| Михайленко Т.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ | 168 |
| Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г. МЕТОД РЕЙТИНГ-ОЦЕНОК ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ | 170 |
| Мартыненко И.В., Мосина П.Н. НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, КАК ЮРИДИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 173 |
| Мищенко Н. Ю. ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 175 |
| Мосеева Л.И., Лобашова А.А. ВОПРОСЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ | 178 |
| Москалевич Г.Н. СПОРТСМЕНЫ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА | 180 |
| Найн А.А. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ | 183 |
| Никитина О. А., Языкова В. В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КАТАРИНЫ ШРОТ В КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ | 187 |
| Новоселова О.А., Жукова М.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ | 190 |
| Павлов В.А., Вашляев Ф.Б., Вашляев Б.Ф., Дятлов Д.А. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ АМИНОКИСЛОТ-АДАПТОГЕНОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 192 |
| Петрова В.И., Сергеева Н.Б. ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 195 |
| Попова А.Ф., Попов А.Н. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЗНАНИЯ КУЛЬТУРЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ | 197 |
| Проломова М.В., Глебо Т.В. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ, ИГРОВЫХ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 202 |

| | |
|--|-----|
| Пустозеров А.И. Миловидов В.К. КОМПЛЕКСНЫЙ МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ- КОНЬКОБЕЖЦЕВ И СТУДЕНТОВ ДРУГИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ..... | 205 |
| Рамулыт Н.А. ДОСРОЧНЫЙ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ | 208 |
| Рендикова А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 211 |
| Рубцов Н.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ .. | 214 |
| Садыкова С.Н., Мурзагалин Т.Ш. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОЖИРЕНИЕМ НА ПРИМЕРЕ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАКА | 217 |
| Самodelкина Н. Д., Миронова В. М. ФРАКТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК КОМПЛЕКСНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ..... | 219 |
| Светлакова М.В. ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ | 222 |
| Светлакова М.В., Сазонов И.Ю. ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ И ОСВОЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ | 225 |
| Селютин Н. А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЮНЫХ СКАЛОЛАЗОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 227 |
| Серженко Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА | 229 |
| Серикова Ю.Н., Александрова В.А. АНАЛИЗ ХИП-ХОП ТАНЦА КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНОГО ВУЗА | 231 |
| Силантьев И. С. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ УЛУЧШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАбельНОСТИ СТУДЕНТОВ- ЮРИСТОВ | 234 |
| Синегулова А.А., Захарова А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ АНАЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ У ЖЕНЩИН-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ..... | 236 |
| Сирлибаев М.К., Темиртасов Д.К. РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ НЕЗАВИСИМОГО КАЗАХСТАНА | 238 |
| Скутин А.В., Крол Л.П. НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ИЗЫСКАНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ МЕТОДИКЕ ГЕЛОТОТЕРАПИИ/СМЕХОТЕРАПИИ.ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В СПОРТЕ | 240 |
| Слабышева А.В., Полева А.С. ЛЕЧЕБНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ГЕРМАНИИ И РОССИИ | 241 |
| Соловьев Е.К., Соловьева М.В. ДИНАМИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 245 |
| Солодовник Е.М. ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)..... | 248 |

| | |
|--|-----|
| Субботин В.Я. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ..... | 251 |
| Тарасевич И.В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ..... | 253 |
| Темиргалиева С.Е. РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ Temirgaliev Samal Ermagambetova THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL PROCESSES IN PHYSICAL EDUCATION..... | 255 |
| Унжаков Я.О, ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОДУКТОВ ЛИПОПЕРОКСИДАЦИИ У ДЕВУШЕК-ЛЕГКОАТЛЕТОВ 18-22 ЛЕТ В ПЕРИОД ВЫСОКОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ | 257 |
| Усцелмова Н. А., Усцелмов С. В. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА..... | 260 |
| Харина И.Ф., Звягина Е.В., Латышин Я.В., ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ И АЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА..... | 264 |
| Херувимова Т.А., Херувимова С.А. ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ РЕГИОНОВ РФ ПОСРЕДСТВОМ КОСВЕННЫХ ИНДИКАТОРОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ)..... | 268 |
| Чернышева Ф.А., Ахметшина Э.И. ПАЛЬЦЕВОЙ ИНДЕКС КАК МАРКЕР ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ | 271 |
| Чуринов А.А. РОЛЬ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 275 |
| Чухно П.В., Ахметов А.М., Ахметова Э.Т. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ..... | 276 |
| Шакиров В. Р., Шакирова М. В. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ | 280 |
| Шарипов М.Ф., Ибатуллина Р.М. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ | 282 |
| Шклярченко А.П. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЕЙБОЛОМ У ДЕВОЧЕК 12–14 ЛЕТ..... | 284 |
| Щуровский А.Б., Матюхов Д.М. РОЛЬ ГИБКОСТИ В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ | 287 |
| Юзлекбаева В.М., Кузьмин А.М. СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ | 289 |
| Яшин В.В., Новичкова Н.Г. КОНЦЕПЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНА | 291 |

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

| | |
|---|-----|
| Акиев А. Г., Дмитриева И. С., Захарова А. В. ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПРИ ПОМОЩИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ | 293 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Бабчина П.И. БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ ПРОГНОЗИРОВАНИИ ВЛИЯНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА | 295 |
| Бобкова Е. Н., Парфианович Е. В., Аверченкова В. Ю. ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ..... | 297 |
| Боков К.В., Коновалов И.Е. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ | 299 |
| Ватагина И. Н.,Гернега К. С. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА | 301 |
| Гасанов А. Г. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ..... | 303 |
| Гернега К. С., Анферова М. Е., Дик А. А. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ РЕКРЕАЦИОННОЙ СФЕРЫ | 307 |
| Гернега К. С., Болгова К. В. ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 309 |
| Гернега К. С., Дубовская Д. А. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СФЕРЕ | 312 |
| Дурмышев Б.Х., Коновалов И.Е. ВЕГЕТАТИВНЫЙ СТАТУС И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ..... | 313 |
| Занин А.В., Коновалов И.Е. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ..... | 315 |
| Ишмулкина М.С., Бикмухаметов Р.К. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ БРОСКОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ С ОБРУЧЕМ..... | 317 |
| Казарян А. А. ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ..... | 319 |
| Корюкин Д.А., Егорова Н.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК | 324 |
| Лаптева А. С., Хисамов Р. Р. ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА | 327 |
| Ларина М.В., Рыбаков О.В. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ NLS – КОРРЕКЦИИ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ ПО КРИСТАЛЛОГРАММАМ РОТОВОЙ ЖИДКОСТИ | 329 |
| Мартыненко И.В., Козловцева А.А. ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРОВ | 333 |
| Мартыненко И.В., Керимова С.Г. СУЩНОСТЬ И ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 335 |
| Мартыненко И. В ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ..... | 337 |
| Мартыненко И. В., Абдулкарамов И. Р. О РОЛИ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО КОМИТЕТА И ЕГО ОРГАНОВ В ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ | 340 |

| | |
|--|-----|
| Наделяев Е. С., Мясникова Т. И. ТЕНДЕНЦИИ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛОВЦОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП (НА ПРИМЕРЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ) | 343 |
| Николаева Е.В., Коновалов И.Е. ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ | 346 |
| Овчинников А.В. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ | 348 |
| Полунин А. С., Бородина Е. С. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ | 350 |
| Самойлова Е. Л. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА | 354 |
| Сафина К. М. РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОГО ОПРОСА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ РАВНОВЕСНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК | 357 |
| Таурагинская Т. С., Сабирьянова Е. С., Перемазова Р. Г., Сазонова Е. А. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 359 |
| Тягунова Ю.В. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ В СПОРТЕ. АКТУАЛЬНЫЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОДХОДЫ | 360 |
| Фаттахов Ш.А., Коновалов И.Е. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 7-9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР | 362 |
| Шальнова В.С., Коновалова Л.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК | 365 |
| Шарипов Ш. Ш. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТΙΚОЙ | 367 |
| Ялалтынова Д.А., Левицкая А.В. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ | 369 |

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ОЦЕНКИ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

ТОМ 2

Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова

Подписано в печать 18.10.2017 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 23,75. Тираж 100 экз. Заказ № 95. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул. Российская, 258.