

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF RUSSIAN FEDERATION

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
NORTH-CAUCASIAN FEDERAL UNIVERSITY

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

МАТЕРИАЛЫ XIV МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
1-2 ДЕКАБРЯ, 2017

Ставрополь • 2017



PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE

MATERIALS OF THE XIV INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
THE 1-2 DECEMBER, 2017

Stavropol • 2017



УДК796.011 (082)
ББК 75.1/.4 я43
Ф 50



Научные редакторы:

Магин Владимир Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры института образования и социальных наук, проректор по воспитательной работе Северо-Кавказского федерального университета

Смышнов Константин Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, декан факультета физической культуры института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета



Редакционный совет:

Пестова Татьяна Григорьевна, кандидат педагогических наук, доцент
Ворожбитова Александра Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент
Бакшева Татьяна Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент



Рецензент

Соловьев Геннадий Михайлович, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 279 с.

Physical culture and sports: integration of science and practice: materials of the XIV International scientific-practical conference. – Stavropol: NCFU, 2017. – 279 p.

ISBN 978-5-9296-0868-1

В сборнике представлены в авторской редакции материалы XIV Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». Материалы отражают результаты научных исследований отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры и спорта. Сборник охватывает широкий спектр направлений научных исследований в данной области и предназначен научным работникам, преподавателям вузов, учителям физической культуры, тренерам, аспирантам, студентам, всем интересующимся вопросами физической культуры и спорта.

Мнение научных редакторов и редакционного совета может не совпадать с точкой зрения авторов.

УДК796.011 (082)
ББК 75.1/.4 я43

ISBN 978-5-9296-0868-1

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», 2017

ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОНТОГЕНЕЗЕ

EDUCATION OF THE PERSON IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE IN ONTOGENESIS



THE PLACE OF PSYCHOLOGY IN PROFESSIONAL FORMATION OF STUDENTS OF THE SPORTS FACULTY

Engelberts I., Nazarenko T. I.

*Corporate office and training center, Saskatoon, Canada
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

МЕСТО ПСИХОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Энгельбертс И., Назаренко Т. И.

*Корпоративный офис и учебный центр, Саскатун, Канада
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия*

The article reveals the importance of the creative application of psychological theories in the practice of professional development of students in a sports profile.

В статье раскрывается важность творческого применения психологических теорий в практике профессионального развития студентов спортивного профиля.

Key words: psychological theory, «self-concept», congruence, emotional intelligence, methods of desensitization, the concept of self-actualization.

Ключевые слова: психологическая теория «Я-концепции», конгруэнтность, эмоциональный интеллект, методы десенсибилизации, понятие самоактуализации.

An important content aspect of the psychological preparation of students of the sports faculty is the inclusion to the educational process of the leading concepts personality, motivation of emotions of will, and also the creative application of these theories in sports practice.

From a variety of factors that affect the athlete's high achievements psychologists determine the factor of self-awareness. This is a clear representation of the athlete about himself, about his abilities. In this connection, the problem of forming the image of the «I» of the athlete is of interest. Rogers' position on the image of «I» allows to expand the field of practical use of this theory, to show the significant role of the teacher of physical culture and the coach in the formation of the «I-concept» of his pupils. The notion of congruence introduced by Rogers is of great importance for sports psychology. Violation of congruence leads to a discrepancy between the desired volitional, physical and technical qualities of the athlete, the notion of «I am the image of an athlete» and the real picture of athletic preparedness. The congruence of an athlete is expressed in the ease of adapting to changed conditions, in the flexibility of the behavior of an athlete in conflict situations, in the ability to adequately perceive the evaluation characteristics of his activities, to respond correctly to failures, and to seek ways to correct them. Thus, better conditions will be created for the realization of potential athlete opportunities.

The position of G. Sullivan, used in sports and indicating that the desire to personify yourself as a «positive self», avoiding opinions about yourself as a «bad I» contributes to the formation of self-confidence. This helps to reveal the mechanisms of the athlete's success, the conditions for building self-confidence, and explain the internal logic of building a psycho-regulating system in sports. However, insufficient attention to self-criticism can lead to a lack of desire for growth.



Among the leading conditions for increasing the effectiveness of sports activities, psychologists call the emotional stability of an athlete, stress resistance, the ability to psychoregulate emotional states. Studying this problem by students of the sports faculty will allow them to competently and professionally solve these problems. In this regard, it is very important to familiarize athletes with the notion of «emotional intelligence» and its main components: empathy, self-control, self-awareness, emotional self-regulation, self-motivation (Salovey P., Mayer J.). Lack of emotional intelligence can lead to depression, anxiety, fear, embitterment, disastrous impact on a sports career, to hinder the achievement of high results. To increase the emotional competence of students, it is necessary to conduct a comparative analysis of the basic psychological theories of emotions, the study of which will show the mechanisms and causes of the emergence of emotions, the conditions for their regulation. This is important in sports practice.

The analysis of the James-Lange theory of emotions explains the mechanism of the emergence of emotional experiences in sports activities. The concept of the Cannon-Bard allows to expand knowledge in the field of stress. According to the cognitive theory of emotions of Schachter and Singer (emotions arise when we need to interpret our feelings), a sudden situation at the time of the competition can cause a different interpretation of the athlete.

The experience of forming emotions within the framework of the theory of classical behaviorism is of great interest for increasing the emotional competence of students of sports faculties. Students get acquainted with the theories of D. Watson, with his studies on the formation of fears with the help of conditioned reflexes, with methods of overcoming fears (Mary Cover Jones, Albert Bandura and Richard Walters). The method of desensitization of Joseph Volpe can also be successfully applied in sports activities for the treatment of severe fear. At the time of relaxation Volpe asked patients to imagine a situation that could cause them a sense of fear. In a relaxed state, the person stopped reacting to situations that caused fear. It is important to introduce the students to the modified methodology of desensitization. Ilyin. Great importance for reducing competitive anxiety. Ilyin also attaches to the modeling of competitive conditions. In this regard, it is important to note the theoretical aspects of behavior modeling by the representative of socio-cognitive personality theory A. Bandura, who believed that people form a cognitive image of behavioral response, through observing the behavior of the model.

Of particular interest for students-athletes is the humanistic theory of A. Maslow, which is especially evident in the concept of self-actualization, the man's striving for the highest realization of his potential. Important factors of self-actualization in the conditions of sports activity are considered: a) reality of perception of a situation, objectivity of an estimation surrounding; b) rejection of standard solutions, attitude to sport as a creative process, which, above all, brings emotional satisfaction; c) self-acceptance, rejection of excessive feelings of guilt and anxiety; d) centering on the most important, basic interest of one's life, striving for sporting improvement, giving up insignificant; e) high degree of self-management, activity, responsibility, self-discipline, independence, adherence to principles.

The creative application of the psychological heritage will help to solve many practical problems in the professional activity of athletes, will contribute to the growth of their prognostic skills, will affect the level of sporting achievements.

Bibliography

1. Ilyin E. P. Psychology of sport. SPb., 2008.
2. Maslow A. Motivation and personality. SPb., 1999.
3. Palaima Y. Y. Overcoming negative emotional States in sport // Sport psychology. Reader. SPb., 2002.
4. Bandura A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In: Self-efficacy in changing societies. Ed. by Bandura, A. Cambridge University Press. Pp. 1-45.
5. Bandura A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. Educational Psychologist, vol. 28 (2), 117-148.
6. Frankl V.Y. Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy, Washington Square Press. New York, 1967.
7. Izard C. E. Human emotions. New York: Plenum, 1977.
8. Maslow A. H. A theory of metamotivation: the biological rooting of the value-life, J. humanistic Psychol, 1967.
9. Salovey P., Mayer J. Emotional development and emotional intelligence. New York, NY: Basic, 1997.



ПРОБЛЕМА ГЕНДЕРНОЙ МОТИВАЦИИ В СОДЕРЖАНИИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ворожбитова А. Л.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE PROBLEM OF GENDER MOTIVATION IN THE CONTENT OF TRAINING OF FUTURE BACHELORS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Vorozhbitova A. L.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются внешние и внутренние факторы спортивной мотивации и необходимость осознания спортсменами собственного уровня притязаний. Подчеркивается значимость их чувства национальной идентичности.

The article examines the external and internal factors of sports motivation and the need for awareness of athletes of their own level of aspiration. The importance of their sense of national identity.

Ключевые слова: мотивация, гендерные особенности спортивной мотивации, уровень притязаний, национальная идентичность.

Key words: motivation, gender differences sports motivation, level of aspiration, national identity.

Для студентов, поступивших в СКФУ на направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура, предусмотрена дисциплина по выбору «Гендер в физкультурно-спортивной деятельности» (6 семестр, 12 ч. Лекций, 12 ч практических занятий). Актуальность дисциплины определяется ее значимостью для формирования гендерной компетентности будущих специалистов в области физической культуры, в частности, усвоением таких понятий, как гендер, гендерные стереотипы, гендерная социализация, гендерная идентичность, гендерная мотивация. Особенно подчеркнем значимость последней: цель данной статьи как раз и составляет подробное рассмотрение данной проблемы в содержании указанной дисциплины. Выделение именно этой темы и ее специальное рассмотрение объясняется ее непосредственной практической направленностью, необходимостью для будущих специалистов в области физической культуры осознанно подходить к собственной мотивации в избранной виде деятельности. Не зря говорится, что мотивы составляют ядро личности (С. Рубинштейн). По всеобщему мнению (и наших респондентов тоже), действия спортсмена не могут быть спонтанными, немотивированными. Побуждающая функция мотива вызывает мобилизацию энергии спортсмена.

Необходимость в более или менее подробной детализации на занятиях общих положений о мотивации определяется уровнем подготовки к восприятию данного вопроса студентами, которые уже изучали курс психологии физической культуры и спорта. Для выявления уровня остаточных знаний нами было проведено анкетирование, которое показало достаточно приемлемые результаты. На вопрос, что такое мотивация, положительно ответили все опрошенные, подчеркивая, что мотивация побуждает людей к выполнению какой-либо работы (действия), с благоприятными для человека результатами, определяет уровень, которого нужно достичь, позволяет преодолевать лень; именно в мотивации человек черпает силы для достижения своей цели.

Такой же стопроцентный уровень ответов был получен на общий вопрос «Для чего необходима мотивация в спорте?». Кроме большинства ответов о том, что она - залог достижения наивысших спортивных результатов у 33,3 % респондентов, были сделаны и интересные добавления: для повышения интереса к занятиям, для того, чтобы переступить через себя, свое «не могу»; один из респондентов представил развернутую характеристику: «Мотивация в спорте необходима для достижения победы, поднятия собственного престижа, престижа команды, страны. Также имеет значение материальная составляющая».

Однако представления студентов о внешних и внутренних факторах мотивации явно нуждается в корректировке, так как можно согласиться только с 16,7 % ответов о внешних факторах: стремление достичь определенного статуса в обществе (достойного уровня жизни, благосостояния) – т.е. речь идет об условиях окружающего мира, позволяющих достичь определенной цели. Остальные респонденты дали ответы неверные, также 16,7 % вообще ничего ответить не смогли.

Что касается внутренних факторов мотивации, то здесь положительные результаты также невысоки, хотя и выше, чем в первом случае – 33,3 %. Интересны в рамках рассматриваемой дисциплины ответы студентов о внутренних факторах: «потребность человека в движении, потребность в формировании физической культуры личности, состояние душевного равновесия и здоровья». Остальные ответы (66,6 %) некорректны, а 16,6 % опрошенных даже не пытались отвечать.



Также обстоит дело и с другими слагаемыми комплексного понимания мотивации – уровнем притязаний, под которым понимается максимальный успех, которого рассчитывает добиться человек в том или ином виде деятельности. С самими определениями уровня притязаний, которые дают студенты, можно согласиться только в половине ответов: желание достичь определенных (конкретных) социальных или иных благ, уровень предпочтений в выборе поставленной цели, уровень стремления добиться чего-то. Вопрос «Уровень притязаний – абсолютная величина для человека или переменная?» дал 41,6 % неверных ответов. При этом абсолютной (постоянной) величиной его назвали только 16,6 % опрошенных, но их дополнили другие респонденты, ответившие на вопрос «Не знаю». Тем не менее правильно ответили на этот вопрос 58,3 % опрошенных, причем свой ответ – «величина переменная» – они подтвердили пояснениями, что уровень притязаний может измениться («принять другой оборот», как выразился один из респондентов) под влиянием круга общения, общественности, от меняющихся с возрастом взглядов человека, изменением его жизненной позиции под принуждением, под влиянием «конъюнктуры, материального состояния, условий труда, занимаемой должности, социального статуса и многого другого». Под влиянием внешних и внутренних факторов.

Вопрос о согласованности уровней притязаний и достижения поставил в тупик треть опрошенных и вызвал достаточно эмоциональную реакцию: одна из респонденток эмоционально ответила «К счастью», другая – «К получению желаемого (победа)». Отметим и ответ мужчины: «Приводит к достижению поставленной цели». Однако из правильно ответивших, а это 66,6 %, многие преувеличили роль внешних факторов мотивации, говоря, что согласованность уровней притязаний и достижения успехов приводит к «наивысшему (наибольшему) результату, победам» (здесь можно согласиться, если имеется в виду результаты для данного человека), «к высокому статусу человека в обществе» (это если человек удовлетворен таким статусом и считает его высоким). Ответы на поставленный вопрос заслуживают особого внимания у спортсменов, желающих распрощаться с массовым спортом и прийти в спорт высших достижений.

При показателях, близких полученным нами, на курсе, где будет читаться дисциплина «Гендер в физкультурно-спортивной деятельности», студентам материал по общим вопросам мотивации, особенно по ее внешним и внутренним факторам, по уровню притязаний, будет рекомендовано изучить по нашему учебному пособию [2, с. 114-115]. Однако в лекции основным предметом изучения является мотивация в физкультурно-спортивной деятельности. Элементарная потребность в движении, в физической нагрузке может корректироваться и намного усиливаться социальными потребностями, чувствами самоутверждения, соперничества и т.д. Таким образом, на мотивацию в физкультурно-спортивной деятельности влияет целый комплекс факторов и условий как общесоциального, внешнего, так и сугубо личного, внутреннего характера. Как правило, на спортивную деятельность оказывает влияние не один мотив, а целый комплекс взаимодействующих мотивов. Мотивы могут переплетаться между собой, образуя динамические комплексы. Но в любом случае мотивы должны соответствовать классу спортсмена, его возможностям и реальной ситуации [7].

Осознание особенностей мотивации в физкультурно-спортивной деятельности необходимо всем лицам, занимающимся как массовым, так и спортом высших достижений. Следует различать мотивацию выбора самого рода деятельности – физкультурно-спортивной – и мотивацию выбора тех или иных ее видов. Стремление спортсмена достичь определенного уровня спортивного результата определяется как уровень притязаний. Гармоничное соотношение уровня притязаний и уровня достижений обеспечивает наиболее оптимальное душевное состояние спортсмена. В процессе длительных занятий спортом у человека может наблюдаться смена мотивов.

Проясним в данном физкультурно-спортивном контексте такое понятие, как «притязание». Стремление спортсмена достичь определенного уровня результата определяется как уровень притязаний. Это одна из важных личностных характеристик спортсмена. Уровень притязаний в спорте связан с целым комплексом мотивов спортивной деятельности, и главным из них – ориентацией на успех или на избежание поражений.

При доминировании мотива достижения успеха преобладает атакующий стиль поведения, увеличивается число атакующих действий, ярко выражены активность, настойчивость, упорство в достижении поставленных целей, смелость в опасных ситуациях, нечувствительность к угрозам, абсолютная уверенность в победе, как у Елены Исинбаевой, сказавшей: «Никогда не сомневаюсь в своих силах, в своей победе! Я с детства такая максималистка. <...> До конца понять, что такое жизнь без спорта, не могу» [4], что характерно для спортсменов высшей квалификации обоего пола.

Под влиянием успехов и неудач происходят определённые сдвиги в уровне притязаний – его повышения или понижения. Гармоничное соотношение уровня притязаний и уровня достижений является наиболее оптимальным состоянием, обеспечивающим самоуважение субъекта и плодотворную спортивную деятельность. В целом уровень притязаний является более или менее постоянным качеством личности. Он связан с различными свойствами темперамента и устойчивости к стрессам.

Согласованность уровней притязаний и возможного уровня достижений является важным фактором гармонизации спортивной деятельности. Ложные иллюзии и надежды на успех разрушают психику спортсмена, рождая зависть, злобу, комплекс неполноценности. Нереальные цели, поставленные тренером, также могут парализовать действия спортсмена или команды. Кроме того, один и тот же результат может рассматриваться разными субъектами и как успех, и как поражение. Понятия спортивной удачи/неудачи связаны с уровнем притязаний, а не с абсолютными цифрами достигнутых результатов. Напротив, уровень притязаний, подкрепленный возможностями достижений, ценой огромного труда и настойчивости, окрыляет спортсмена, у него, как говорится, открывается второе дыхание.

В мотивации задействована система понятий, в том числе и этнонациональные традиции. В спорте наивысших достижений – это чувство национальной идентичности, обуславливающее выбор человека и гражданина послужить своими способностями в области спорта своему Отечеству, своей стране, приумножить их славу, их культуру через максимальное развитие возможностей своего гендера. Спорт высших достижений – дело государственной важности. Установка на победу и, особенно, ее достижение укрепляет чувство национального единения, чувство национальной гордости. Это – важнейшая идеологическая составляющая в формировании и развитии нации, и великие российские спортсмены, как когда-то их прадеды на полях сражений, считают за честь выступать за российские сборные, под флагом своей страны (в том числе и те, кто живет за рубежом, где пока, к сожалению, условия для необходимых повседневных тренировок гораздо лучше). В своем большинстве российские спортсмены считают, что обещаемые им материальные блага не должны заслонять их собственные национальные интересы и отвечают, как, например, пловец Александр Попов, считавший, что есть вещи, которые не переводятся в деньги: «Сколько бы мне не посулили, выступать под австралийским флагом я не буду».

Не менее важно для спортсмена, особенно для женщин, и масштабность личного успеха, власть над многотысячными стадионами. «Разве могут наскутить овации зрителей, восхищенные и завистливые взгляды конкуренток», – признавалась Елена Исинбаева [4]. Здесь уже ощутим переход от внешних факторов мотивации к внутренним (кстати, они противопоставлены только в теоретическом анализе). К внутренним факторам относятся стремление спортсмена к комфортному социально-личностному микроклимату, обусловленному характерами и по-разному выраженными признаками в рамках того или иного биологического пола, чертами характера, кругом сугубо личных интересов и предпочтений.

Общенациональный характер мотивации может проявляться на разных уровнях – от олимпийских высот до высоких духовных представлений о физической культуре личности, проявляющейся в повседневной жизни общества. Физическая культура личности также соответствует мужскому или женскому имиджу, сложившемуся на данном этапе развития культуры, когда спортсмен представляет свою нацию, а в полиэтничном государстве и свой народ.

При формировании мотивации к занятиям спортом надо учитывать реальные трудности повседневного тренировочного процесса, тяжелого и для мужчин, и, особенно, для женщин. Как утверждают исследователи, в повседневной жизни женщины более восприимчивы к распознаванию и переживанию телесного дискомфорта, но женщины с маскулинной составляющей в гендере более последовательны в достижении цели. Готовность и умение преодолевать трудности в процессе повышения спортивного мастерства тоже должно стать слагаемым гендерной мотивации у начинающих и уже прославленных. Это способствует их самореализации. Только за последние годы об этом убедительно говорили синхронистки С. Ромашина и Н. Ищенко [3] и ряд других олимпийских чемпионов. Спортсменам приходится бороться не только с соперниками, но и с самими собой - с собственным эмоциональным [1], профессиональным [5] «выгоранием».

Из сказанного ясно, что проблема спортивной мотивации и осознание ее гендерной специфики очень важны для достижения высоких спортивных результатов на самых разных уровнях – и в Олимпийском, и в массовом спорте. Она должна рассматриваться в гендерном аспекте с подчеркиванием как общих, так и различных в гендерном отношении сторон спортивной мотивации у мужчин и женщин.

Литература

1. Барабанов А. Г., Вепринцева Ю. Г. Взаимосвязь адаптационного потенциала и эмоционального выгорания у спортсменов хоккея на траве // Физическая культура и спорт - наука и практика. 2012. № 1. С. 52-55.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности. 2-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2014. 216 с.
3. Гранцев Д. За себя и за них / Интервью Светланы Романиной и Натальи Ищенко // Аргументы и факты. 2016. № 31. С. 7.
4. Гранцев Д., Хесина В. Мировая Лена // Аргументы и факты. 2013. № 34. С. 3.
5. Гринь Е. И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2009. № 1. С. 33-37.
6. Утишева Е. В. Гендерное образование в НГУ им. П. Ф. Лесгафта как фактор совершенствования системы профессионального образования в области физической культуры и спорта (социально-философский аспект) // Социология физической культуры и спорта: состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием IX Санкт-Петербургских социологических чтений. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. С. 129-131.
7. Юров И. А. Мотивация в спорте. Сочи: Сочинский государственный университет туризма и курортного дела. 2006. 175 с.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВА В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ

Горбатов В. Ф., Солопова И. И.

Северо-Кавказский Федеральный Университет, г. Ставрополь, Россия

DETERMINATION OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS IN THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARD IN THE RUNNING 100 METERS

Gorbatov V. F., Solopova I. I.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Целенаправленная работа по развитию силы (сгибателей ног) на учебных занятиях и с помощью выполнения домашних заданий дает возможность повысить скорость бега и улучшить результат в беге на 100 метров.

Purposeful work on development of the force (flexors of the legs) in the classroom and using homework gives you the opportunity to increase running speed and improve the result in run on 100 metres.

Ключевые слова: физическое совершенство, физическая подготовленность, физические качества, двигательные умения и навыки.

Key words: physical prowess, physical preparedness, physical abilities, motor skills.

Физическое совершенство – предметная составляющая физической культуры личности. Специфической стороной её является процесс физического воспитания. Физическая подготовленность является основной целью физического воспитания, но не единственной в формировании физической культуры личности. В основе её лежат формирование жизненно важных двигательных умений, навыков и развитие основных физических качеств. Как правило, физическая подготовленность определяется специальными тестами, выявляющими физические способности студентов. В признаки качеств физической подготовленности традиционно включается эталон. Результат сравнивается с ним и определяется оценка состояния индивидуальной физической подготовленности конкретного студента.

Нами обобщены материалы физической подготовленности начинающих обучение в СКФУ. Выявилось, что выпускники школ, поступающие в университет, имеют недостаточную физическую подготовленность, которая оценивалась с помощью тестов, предусмотренных примерной учебной программой по физической культуре для высших учебных заведений. Сравнительный анализ позволил установить отрицательную динамику, ежегодного снижения ее уровня за пятилетие. Студенты в подавляющей массе слабо справляются с нормативами в беге на 100 метров (исходный норматив выполняют только 48–50 %), а в беге же на 3000 метров в норматив укладываются лишь – 30–34 %.

Одним из главных критериев оценки физической культуры в ВУЗе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов. Динамика уровня физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания на 1–3 курсах положительна, но процент выполняющих зачетные нормативы в конце учебного года в беге на 100 метров составляет в среднем 62 %, а на 3000 метров – 49 %.

В 2014–2015 учебном году нами проведен эксперимент. В начале учебного года по методике Б. Рыбалко была выявлена относительная сила различных мышечных групп у 50 студентов 1 курса (юноши). Наиболее сильными из обследуемых мышц оказались разгибатели бедра и голени, подошвенные сгибатели стопы, слабыми – сгибатели бедра и голени.

Бег на короткие дистанции – скоростно-силовое упражнение, характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности. Результат в беге на короткие дистанции во всех возрастных группах у людей, не занимающихся спортом, является синтезом быстроты и силы, причем не силы вообще, а суммарного показателя относительной силы мышц-разгибателей и сгибателей бедра и голени, подошвенного сгибателя стопы (Б. Табачник). Известно, что скорость бега зависит от длины и частоты шагов, от их оптимального соотношения. У занимающихся только на занятиях физической культурой при величине шагов от 160 до 200 см улучшение результата в беге на 100 метров целесообразно за счет увеличения их длины (А. Артынюк).

Более «быстрые» бегуны имеют тенденцию сгибать колена больше, проносить пятку ближе к тазу, а также их отличает высокий подъем колена, когда маховая конечность движется вперед. В этом движении непосредственное участие принимают мышцы – сгибатели ног. Недостаточное развитие силовых качеств этих мышечных групп приводит к снижению такого важного компонента скорости, как частота шагов.

Анализ практического опыта работы преподавателей показал, что большинство упражнений, выполняемых в процессе занятий, направлено на улучшение силовых качеств мышц-разгибателей ног, которые и так являются более сильными, так как они несут основную нагрузку при ходьбе, медленном беге, прыжках. В большинстве рабочих движений и даже просто в силу их роли в удержании вертикальной позы. При беге же, особенно с максимальной скоростью, значительно увеличиваются требования к сгибателям ног, которые при ходьбе и беге несут небольшую нагрузку. Вследствие этого возникает рассогласованность между функциональными возможностями этих мышечных групп, а это в свою очередь приводит к понижению максимальной скорости бега. Поэтому в процессе учебных занятий необходимо добиваться оптимальности в развитии силы различных групп мышц, учитывать двигательные возможности каждого студента, уделять внимание отстающим мышечным группам. Несмотря на то, что бег естественное для человека движение, выполнение зачетного норматива требует овладения рациональной техникой спринтерского бега и проведения соответствующей тренировки. Для ее освоения необходимо овладеть подготовительными и специальными упражнениями бегуна. С этой целью на занятиях физической культуры в течение учебного года в подготовительную часть включались упражнения, способствующие улучшению техники спринтерского бега и развитию быстроты. В основной части применяли упражнения на увеличение длины шагов и их частоты, а также упражнения на увеличение скоростно-силовых характеристик мышц ног, принимающих участие в отталкивании. В заключительной части занятия выполнялись упражнения на гибкость для увеличения амплитуды движений в суставах.

Целенаправленная работа по устранению рассогласованности между силой разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы, дала возможность повысить скорость бега и улучшить результаты в беге. Норматив на 100 метров выполнили 87 % студентов и 65 % в беге на 3000 метров.

В результате эксперимента определены ориентировочные показатели силы мышечных групп и контрольные тесты, выполнение которых позволяет показать соответствующий результат в беге на 100 метров.

Литература

1. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 224 с.
2. Озолин Э. С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.
3. Табачник Б. И. Спринтерский бег // Лёгкая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1988. № 5. С. 18-20.
4. Табачник Б. И. Многолетняя подготовка спринтера // Лёгкая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1980. № 12. С. 6-9.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ РАБОТЫ В ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНАХ

Гришина Е. Е., Зенкова Т. А.
Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»,
г. Ростов-на-Дону, Россия

PROFESSIONAL PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF STUDENTS FOR WORK IN THE CUSTOMS BODIES

Grishina E. E., Zenkova T. A.
Rostov branch of the state educational institution of higher professional education
"Russian customs academy", Rostov-on-don, Russia

В статье поднимается вопрос о профессиональной подготовке студентов как психологической, так и физической, для дальнейшей работы в таможенных органах. Проанализированы основные задачи такой подготовки, а также раскрыты ключевые положения «Программы развития Российской таможенной академии», как основной «кузницы» кадров для Федеральной таможенной службы. В заключение сказано о необходимости наличия определенного методического обеспечения для модернизации и повышения уровня высшего образования в современном мире.

The article raises the issue of training of students both psychological and physical, for further work in the customs bodies. We analyze the main tasks of this training, and also disclosed the key provisions of the «program of development of the Russian customs Academy», as the main «forge» of human resources for the Federal customs service. In conclusion part, it is said about the necessity of having a methodological support for the modernization and improvement of higher education in the modern world.

Ключевые слова: профессиональная психологическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, модернизация физического воспитания, подготовка специалистов для таможенных органов.

Key words: professional psychological training, professional physical training, modernization of physical education, training for customs authorities.



В современном мире при стремительном развитии научно-технического прогресса, позволяющего существенно усилить механизацию, а также автоматизацию процесса работы в таможенных органах, отмечается значительное уменьшение физической нагрузки на специалистов, увеличение интенсивности умственного труда и психического напряжения, повышение ответственности, в частности – индивидуальной, за результат производственной операции.

В настоящее время значительное внимание системе высшего образования уделяется проблемам подготовки специалистов, которые относятся к таким областям, как: физической, психологической, а также профессиональной подготовки квалифицированных кадров. Развитие физической культуры и психологической подготовки в студенческой среде требует разработки определенной методической базы, организующей педагогическую работу, а также внедрение и использование необходимых технологий.

На данном этапе в системе образования сложившиеся условия диктуют необходимость модернизации укоренившейся технологии физического воспитания, которая может быть представлена в виде перехода к технологии педагогическо-психологической. Основной предпосылкой, служащей для рационального применения необходимых технологий, а также определенных средств с помощью определенных методов физической подготовки профессиональных кадров, является, во-первых, знание особенностей профессиональной деятельности, во-вторых, принятие во внимание уникальности характера, а также условий их труда [2].

В условиях модернизации современного мира обуславливается необходимость трансформации применения системы ППФК, служащего средством и методом для реализации у студентов профессиональных навыков и качеств в их профессионально ориентированной деятельности [1].

Непрерывное совершенствование профессиональных навыков и умений, организованное как целенаправленный и спланированный процесс, является необходимым условием качественного выполнения служебных функций, которые возлагаются на сотрудников Федеральной таможенной службы. Так как Российская Таможенная Академия (РТА) является для нее основной «кузницей» кадров, то в данном высшем учебном заведении уделяется особое внимание совершенствованию системы социальной и воспитательной работы, а именно – физкультурно-оздоровительной работы. В «Программе развития государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская таможенная академия» на 2014–2020 годы» [3] указаны некоторые аспекты такой деятельности: привлечение студентов, а также работников РТА к регулярным занятиям спортом, в частности – физической культурой. Кроме того, особое внимание следует уделить улучшению предоставляемого медицинского обслуживания для данных категорий лиц.

Следует отметить, что для всех сотрудников таможенных органов необходима особая профессиональная психологическая подготовка, то есть такой современный тип профессиональной, прикладной, специально осуществляемой подготовки как студентов, так и сотрудников таможенных органов, целью которой является воспитание у данных лиц устойчивости при преодолении трудностей, связанных с их профессиональными обязанностями.

К основным задачам профессионально-психологической подготовки относят:

- формирование прикладных психологических знаний у сотрудников таможенных органов, направленных на реализацию их служебных обязанностей;
- обеспечение данных лиц профессионально-ориентированными навыками и умениями. К таким навыкам, например, можно отнести аналитико-психологические, которые подразумевают возникновение и учет особых психологических условий, необходимых для успешного решения задач;
- необходимость развития с профессиональной точки зрения психологических качеств, навыков и способностей, которые являются принципиальными для качественного осуществления профессиональной деятельности;
- достижение более высокого уровня профессионально-психологической устойчивости по отношению к специфичным факторам, наблюдаемым непосредственно в таможенной деятельности.

Согласно современным и модернизированным Федеральным Государственным образовательным стандартам высшего образования в обязательный минимум требований к выпускникам входит: формирование и поддержание высокого уровня общефизической подготовленности, обеспечение потребности в здоровом образе жизни, применение личного опыта использования методов и средств физической культуры.

Модернизация и повышение уровня высшего образования в сложившихся условиях в современном мире могут осуществиться благодаря представлению возможности для реализации индивидуальности, увеличению самостоятельности при выполнении задач и обязанностей. Данный процесс должен быть регламентирован, спланирован, тщательно организован и контролируем в процессе исполнения. Для этого требуется иметь определенное методическое обеспечение, в котором четко указываются сроки выполнения и формы контроля деятельности с целью повышения ее эффективности и результативности.

Литература

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2008. 336 с.
2. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 296 с.
3. Программа развития государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская таможенная академия» на 2014-2020 годы // Официальный интернет – портал «Российская Таможенная Академия». Режим доступа: http://rta.customs.ru/nrta/attachments/1638_programma_Akademii.pdf (дата обращения: 19.09.2017).

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БИОЭКОНОМИЧНОЙ ПСИХОМОТОРНОЙ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТАМ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Забельский С. Ю., Семешина С. В., Тузенкова Н. Н.,
Чурилова М. В., Забельская Т. А., Литвиненко А. Г.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Центр биоэкономичного здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь, Россия
Городская детская клиническая поликлиника № 2, г. Ставрополь, Россия
Российский университет кооперации Краснодарский кооперативный
институт (филиал), г. Краснодар, Россия
МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
Кубанский институт профессионального образования, г. Краснодар, Россия

METHODOLOGY OF TEACHING BIOECONOMIC PSYCHOMOTHER GYMNASTICS WITHIN THE FRAMEWORK OF ELECTIVE COURSES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORT TO STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Zabelsky S. Y., Semeshina S. V., Tuzenkova N. N.,
Churilova M. V., Zabelskaya T. A., Litvinenko A. G.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Center for Bioeconomic Health Promotion «CultBIO», Stavropol, Russia
State Clinical Hospital «City Children's Clinical Polyclinic № 2», Stavropol, Russia
Russian University of Cooperation Krasnodar Cooperative Institute (branch),
Krasnodar, Russia
MBOU Gymnasium №. 25, Stavropol, Russia
Kuban Institute of Vocational Education, Krasnodar, Russia

Биоэкономичная психомоторная гимнастика представляет собой комплекс сформированных упражнений, составляющих изометрическую, динамическую и релаксационную психомоторику в сочетании с произвольной экономизацией дыхания и психопотенцирующими действиями в условиях четкого фазового лимитирования энергостоимости выполняемой деятельности. Является фундаментальной основой развития чувственного понимания и способностей самостоятельного управления организмом на протяжении всей жизни, открывая широкие возможности избирательного лечебного и целостного оздоровительного, профилактического воздействия. Сформированные знания и умения прогрессирующего развития экономизации психомоторной адаптации успешно транслируются на все виды деятельности человека: занятия физической культурой и различными видами спорта, бытовую, учебную и профессиональную деятельности, активный отдых, создавая многостороннюю защиту организма от распада и энергетического угасания.

Bioeconomical psychomotor gymnastics is a complex of specially formed exercises that make up dynamic, isometric and relaxation psychomotorics in combination with voluntary breathing economization and psychopotential actions in the conditions of a clear phase limitation of the energy cost of the performed activity. It is the fundamental basis for the development of sensory understanding and the abilities of self-management of the organism throughout the whole life, opening up wide opportunities for selective curative and holistic health and preventive effects. The generated knowledge and skills of the progressive development of the economization of psychomotor adaptation are successfully translated into all kinds of human activities: physical training and various sports, household, educational and professional activities, active recreation, creating a multilateral defense of the organism from decay and energy fading.

Ключевые слова: Биоэкономичная психомоторная гимнастика, биоэкономичная диагностика, комплекс здравоукрепительных технологий, высшее образование, элективные курсы по физической культуре и спорту, студенты специальной медицинской группы.

Key words: Bioeconomic psychomotor gymnastics, bioeconomic diagnostics, complex of health technologies, higher education, elective courses in physical culture and sports, students of a special medical group.



Современный подход к осуществлению образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в высшем учебном заведении во всем многообразии существующих направлений предполагает наличие дифференцированного подхода в организации ее преподавания. Студенты в зависимости от состояния здоровья делятся на основную и специальную медицинскую группы. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, структурой и объемом физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

В соответствии с «Регламентом организации учебного процесса по физической культуре и спорту в ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»» (приказ № 23-0 от 13.01.2017г., протокол № 3 от 15.12.2016г. УМС СКФУ) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к I и II группам здоровья и имеющие сниженный, средний и высокий уровень физического состояния и функционально подготовленности организма входят в основную группу. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные по результатам медицинского обследования к III группе здоровья зачисляются в специальную медицинскую группу [6].

В Северо-Кавказском федеральном университете основной дисциплиной, отражающей требования государственных стандартов и наполняющей содержание учебных планов по различным направлениям подготовки бакалавров в разделе физическая культура, является «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Проведенный нами анализ контингента студентов двух институтов (Института образования и социальных наук и Гуманитарного института), обучающихся по данной дисциплине, основанный на данных заключения врачебной комиссии медицинского центра университета, выявил, что из общего количества студентов 1–3 курсов 1121 человек 398 студентов относятся к специальной медицинской группе. Процентное отношение этих групп студентов составляет 64,4 % к 35,6 % соответственно. В сложившейся ситуации, когда процент студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья так высок, преподавателями кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры предпринята попытка внедрения научно-обоснованной, доступной, универсальной, экономичной и высокопродуктивной системы биоэкономичного психомоторного здравоукрепления, основанной на комплексном обучении студентов естественнонаучным технологиям диагностики и управления психосоматическим состоянием организма.

Инновационная образовательно-оздоровительная система включает в свое содержание три взаимодействующих блока: теории, диагностики и управления процессом здравоукрепления организма. Методологическим ядром практического раздела блока управления является биоэкономичная психомоторная гимнастика (БПМГ). Ее преимущественными особенностями, отличающими от существующего многообразия отечественных и зарубежных гимнастических методик, находящихся на вооружении специалистов по спортивной медицине, преподавателей по физической культуре, инструкторов и методистов по адаптивной и лечебной физической культуре являются:

- пунктуальное комплексное использование здравоукрепительных технологий управления психосоматическим состоянием организма /произвольной экономизации дыхания в состоянии относительного покоя и активных видах психомоторной деятельности, идео-респираторного и вербально-респираторного потенцирования, психомоторных упражнений, фазового лимитирования энергостоимости выполняемой активной деятельности/;

- индивидуальное построение комплекса психомоторных упражнений, в соответствии с исходным психосоматическим состоянием и уровнем развития биоэкономичной психомоторной адаптации занимающегося;

- осмысленное, целенаправленное и согласованное сочетание произвольной экономизации дыхания с изометрическими, динамическими и релаксационными психомоторными упражнениями;

- индивидуальная саморегуляция психосоматического состояния занимающимся при выполнении каждого психомоторного упражнения. Непроизвольное нарушение режима экономичного дыхания, сопровождающееся возникновением ощущений «отталкивающего» характера (напряжением, скованностью, даже незначительной болезненностью) является сигналом чрезмерной амплитуды движения, приводящей к энтропийной энергостоимости. Занимающийся незамедлительно концентрируется на коррекционных действиях, направленных на устранение дискомфортных ощущений за счет уменьшения амплитуды движения с одновременным достижением чувств расслабления и тепла, свидетельствующих об улучшении процессов кровообращения в локально избирательных отделах организма;

- индивидуальная самодиагностика целостного психосоматического состояния с возможностью количественной и качественной оценки процесса здравоукрепления организма как в рамках одного занятия, так и динамики в годичном цикле с использованием «дневника самоконтроля», разработанного на основе биоэкономичной диагностики;

- хорошая переносимость используемых здравоукрепительных технологий в режиме негэнтропийной энергостоимости, проявляющаяся в ощущениях тепла, легкости, эмоционального удовлетворения при выполнении комплекса психомоторных упражнений и в состоянии самогипнотического сна;

- направленное идео-респираторное и вербально-респираторное воздействие на внутренние органы и функциональные системы организма в состоянии самогипнотического сна с положительным переносом реакции экономизации на умственную и телесную деятельность по окончании занятия;
- быстрое усвоение знаний о здоровьесберегающих технологиях и совершенствование умений их практического выполнения происходит в ходе кратковременного курса занятий от 1,5 до 4 месяцев, с последующей автоматизацией и возможностью использования в различных сферах жизнедеятельности.

Уникальность биоэкономичной психомоторной гимнастики заключается в действительной индивидуализации, универсальности и доступности используемых здоровьесберегающих технологий. Основу практического внедрения в учреждения образовательной и медицинской сфер составляют многочисленные научные исследования, обоснованно доказавшие валидность лечебно-оздоровительного и профилактического воздействия на организм людей различного возраста и нарушений патологического характера – учащихся, студентов, спортсменов, лиц среднего и пожилого возраста, пациентов поликлиник, больниц и санаториев.

Структура занятия по биоэкономичной психомоторной гимнастике. БПМГ имеет четкую структуру, включающую пять частей: две диагностических – начало, окончание, две интегрированных (диагностико-управляющих) – настройка, основная и одна управляющая – самогипнотический сон.

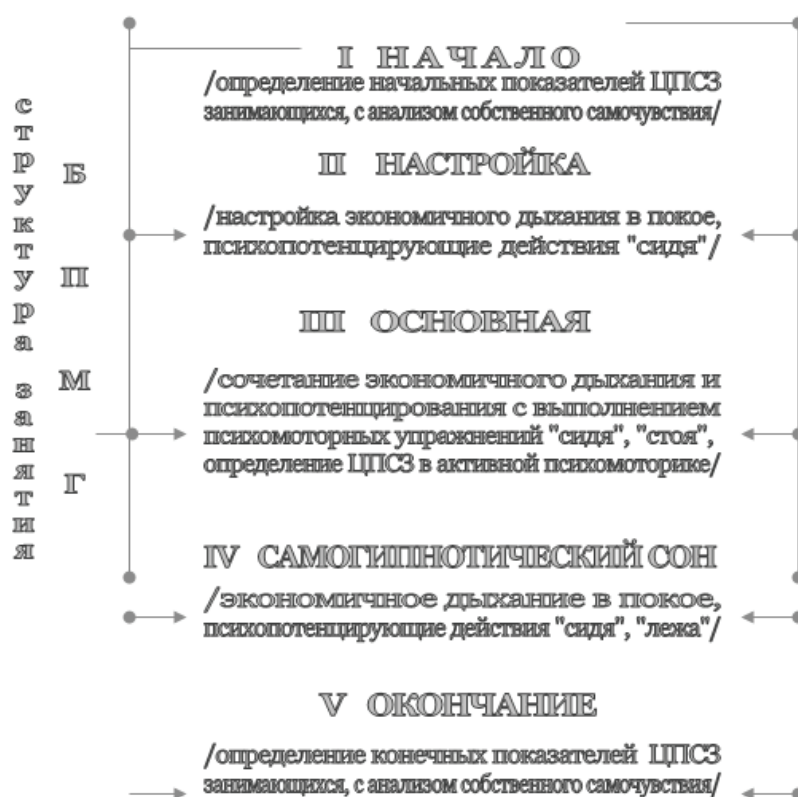


Схема 1

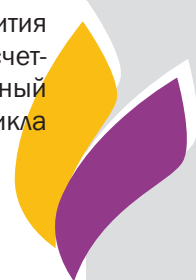
Важным условием является четкое соблюдение фаз лимитирования энергостойкости психомоторной деятельности и биоэкономичных педагогических условий проведения каждой из частей занятия. Продолжительность занятия составляет от 40 до 90 минут.

Содержание занятия по биоэкономичной психомоторной гимнастике

Начало. Содержание I части представлено /до 4 минут/:

1 – анализом самочувствия организма с постановкой конкретных задач по устранению возможных дискомфортных состояний, ощущений, чувств (возбужденности, раздражительности, волнения, напряжения, тяжести, боли и т.д.) и нарушений психосоматической нормы в соответствии с клиническим диагнозом, а также, что не менее важно, достижению комфортных желаемых состояний, ощущений и чувств (умиротворенности, спокойствия, концентрации, уверенности, легкости, расслабления, тепла и т.д.) /до 3 минут/;

2 – определением начальных количественных показателей и качественных характеристик развития ЦПСЗ в состоянии относительного покоя в положении «лежа» или «сидя» на основе использования расчетных таблиц биоэкономичного тестирования, с последующим занесением результатов в индивидуальный «дневник самоконтроля биоэкономичного здоровьесбережения» для выявления динамики развития цикла психосоматического здоровья занимающегося в рамках занятия БПМГ /до 1 минуты/ [4].



Настройка. Содержание II части представлено /до 35 минут/:

1 – настройкой организма на предстоящее выполнение психомоторных упражнений путем снижения первоначальных показателей энергостойкости до негэнтропийных. Используемые здравоукрепительные технологии: экономичное дыхание, идео-респираторное и вербально-респираторное потенцирование / до 7 минут/;

2 – сочетанием экономичного дыхания и потенцирующих действий с выполнением комплекса изометрических, динамических и релаксационных психомоторных упражнений в положении «сидя» (для большинства занимающихся) или «лежа» (в случае нахождения пациента в постельном режиме). Соответствует первой энерголимитационной фазе - «фазе настройки на экономизацию» /до 30 минут/.

Настройка организма на предстоящее выполнение психомоторных упражнений, направленная на снижение или, что предпочтительно, устранение выявленных начальных показателей энтропийной энергостойкости, достижение негэнтропийных показателей и их постепенное развитие, происходит в исходных положениях относительного покоя «лежа» или «сидя» в зависимости от исходного состояния организма занимающегося.

Для пациентов, вынуждено находящихся в условиях постельного режима, рекомендуется выполнить следующие действия: принять выпрямленное и удобное положение «лежа» на спине и опорой на затылочную часть головы, опустить руки вдоль туловища, положить ноги врозь.



Рис. 1. Исходное положение «лежа» в «настройке» и при выполнении психомоторных упражнений

Для остального контингента занимающихся рекомендуется принять выпрямленное и удобное положение «сидя» без опоры спиной на возможно сзади находящиеся предметы (стену, спинку стула, кресла или дивана), опустить руки вниз, либо с опорой на колени, поставить ноги врозь с опорой на полную стопу. Это положение заслуживает отдельного внимания, поскольку собственно оно уже является психомоторным упражнением. Происходящая индивидуальная коррекция осанки с целью приближения к правильной физиологической форме позвоночного столба или достижение этой формы (в зависимости от исходного состояния позвоночника и развития мышечно-связочного корсета занимающегося) требует должной концентрации внимания на возникающих ощущениях в различных отделах тела и зачастую не всегда комфортных.

Опыт работы убедительно показывает, что первоначально затруднительное для большинства занимающихся рекомендуемое исходное положение тела вызвано низким (недостаточным) тонусом мышц, призванных удерживать массу головы, шеи, рук и туловища. Кажущееся «удобной» для человека округлое положение спины является обманчивым и сопровождается выраженным кифозом грудного отдела позвоночника со значительным сдавливанием внутренних органов, в том числе органов дыхания (bronхов и легких), пищеварения (желудка, печени, кишечника), селезенки, повышая внутрибрюшное давление. Затруднение проводимости воздуха в момент вдоха и выдоха приводит, по данным профессора Н. А. Агаджаняна, В. В. Гневушева, А. Ю. Краткова, к энтропии дыхания, т.е. излишним энергетическим затратам на выполнение каждого дыхательного акта [1]. Сдавливается не только сами органы, но и ведущие сосуды, призванные поставлять жизнеобеспечивающие вещества. Вследствие чего сердечная мышца подвергается излишнему напряжению в момент сокращения, проталкивая кровь по суженному потоку сосудов, а клетки самих органов недополучают оптимальную порцию питательных и воздушных веществ. Положение тела «сидя» с округлой спиной является «невыгодным» для организма, влекущим за собой повышенные энергетических затрат и снижение продуктивности в кровоснабжении.

В противоположность предлагаемое занимающимся исходное положение «сидя» с легким комфортным изометрическим сокращением мускулатуры спины и одновременным расслаблением мышц рук и ног, является не только эстетически гораздо привлекательным, но и что самое важное, способствует постепенному формированию правильной физиологической формы позвоночного столба, как следствие, гармоничному расположению внутренних органов, исключающих внутрибрюшное давление и облегчающих работу миокарда, обеспечивая беспрепятственный кровоток по раскрытым сосудам.



Правильное положение



Неправильное положение

Рис. 2. Исходное положение «сидя» в «настройке» и при выполнении психомоторных упражнений

В исходном положении «сидя» благодаря экономичному дыханию в сочетании с потенцирующими действиями достигается индивидуальный, не вызывающий ощущения недостатка воздуха, оптимальный для организма режим снижения секундных дыхательных объемов вдоха и выдоха с постепенным увлечением продолжительности дыхательного акта. Что в свою очередь способствует снижению энергетических затрат на выполнение функции дыхания и формирует «фундамент» экономизации работы всего организма, подготавливая к выполнению психомоторных упражнений.



Рис. 3. Выполнение студентами СМГ психомоторного упражнения в положении «сидя»

Важно отметить, что при выполнении экономичного дыхания (воздух вводится в организм тонкой струйкой) происходит минимальное раздражение нервных рецепторов, расположенных в носовой полости, посылающих соответствующие информационные импульсы в дыхательный центр головного мозга, который взаимодействует со всеми нервными центрами, отвечающими за регуляцию функциональных систем и органов. Происходит большая концентрация внимания на ощущениях, возникающих в организме, и на возможности коррекции чувств как в состоянии относительного покоя в первой части «настройки», так и при выполнении психомоторных упражнений. Настройка экономичного дыхания переводит весь организм в целом на экономичное функционирование.

По окончании первой части «настройки» определяются показатели энергостоимости выполняемой деятельности. Достижение развития показателей биоэкономичной психомоторной адаптации в негэнтропийном режиме является основанием к переходу ко второй части «настройки», а именно выполнению психомоторных упражнений.

Все психомоторные упражнения в этой части занятия выполняются в положениях «лежа» или «сидя», в зависимости от исходного состояния занимающегося. С этих положений начинается каждое психомоторное упражнение, в это положение и возвращается занимающийся после его выполнения.

Содержание психомоторных упражнений в «настройке» индивидуально, зависит от уровня психомоторной подготовленности занимающихся и включает:

- разнообразные, соответствующие осям движения в суставах рук, ног и позвоночника медленные наклоны или повороты с усилением расслабления мышц антагонистов и исключением болезненных ощу-



щений. Достигнутое индивидуального оптимального предела положение тела фиксируется на 4–25 и более секунд. По мере тренировки амплитуда постепенно возрастает;

- внимание полностью концентрируется на управлении психомоторным упражнением с сохранением легкости его выполнения и индивидуальной коррекцией амплитуды;
- возвращение от конечного положения к исходному происходит медленно с контролем за сохранением легкого изометрического сокращения мышц, способствующего возвращению тела к первоначально принятой правильной физиологической осанке.

Биоэкономичным индикатором и регулятором благоприятного оптимального выполнения каждого психомоторного упражнения является экономичное дыхание. Непроизвольное увеличение объема легочной вентиляции, сопровождающееся появлением желания отдышаться (возникновение потребности вдохнуть или выдохнуть быстрее и глубже), является признаком возникшего излишнего напряжения. Дыхание должно сохраняться таким, каким оно было установлено в первой части настройки.



Рис. 4. Психомоторное упражнение «сидя»



Рис. 5. Психомоторное упражнение «стоя»

По окончании выполнения комплекса психомоторных упражнений в положениях «сидя» и(или) «лежа» происходит определение развития биоэкономичной психомоторной адаптации в активной психомоторике на основе использования расчетных таблиц биоэкономичного тестирования [4].

Основная часть. Содержание III части представлено:

– сочетанием экономичного дыхания и потенцирующих действий с выполнением комплекса изометрических, динамических и релаксационных психомоторных упражнений. Соответствует второй энерголимитационной фазе – «фазе разворачивания (развития) экономизации» /до 25 минут/.

Все психомоторные упражнения выполняются в положении «стоя». Собственно это положение есть также психомоторное упражнение, которое является исходным и конечным при выполнении последующих упражнений в «основной» части.

Происходящая в нем коррекция осанки с легким изометрическим сокращением мускулатуры спины, ног и одновременным расслаблением мышц рук, сочетается с экономичным дыханием и достижением, благодаря потенцирующим действиям, индивидуального, не вызывающего ощущения недостатка воздуха, максимума снижения секундных дыхательных объемов вдоха и выдоха.

Структура психомоторных упражнений в «основной» части соответствует выполнению упражнений в «настройке». Одновременно биоэкономичным индикатором и регулятором благоприятного оптимального выполнения каждого психомоторного упражнения в положении стоя является экономичное дыхание. Увеличение объема легочной вентиляции, сопровождающееся появлением дискомфорта в дыхании, – признак возникшего перенапряжения.

По окончании выполнения комплекса психомоторных упражнений в положении «стоя» происходит определение развития ЦПСЗ в активной психомоторике на основе использования расчетных таблиц биоэкономичного тестирования [4].

Самогипнотический сон. Содержание IV части представлено максимальным прогрессирующим повышением экономичности психомоторики в пределах негэнтропийных энергозатрат в состоянии самогипнотического сна. Проводится в наиболее удобном и выпрямленном для занимающихся положении «сидя» или, что предпочтительней, «лежа» и соответствует третьей энерголимитационной фазе – «фазе формирования следовой реакции экономизации» /до 10 минут/.

Используемые здравоукрепительные технологии: экономичное дыхание, идео-респираторное и вербально-респираторное потенцирование.

Пребывание занимающихся, детей и взрослых, в состоянии самогипноза определяет самообновление организма, проявляющееся в устранении имеющихся место болезненных ощущений, достижении телесного благополучия и душевного спокойствия. Индикатором и регулятором такой гармонизации взаимодействия систем организма является экономичное дыхание в произвольном, а в последствии и автоматическом режиме.

В противоположность гипнозу вхождение в самогипнотический сон полностью исключает подчинение чужой воли с возможными отрицательными воздействиями на организм в виде тех или иных патологических нарушений его жизнеспособности и жизнедеятельности. Во всех жизненных ситуациях (даже экстремальных), на всем протяжении бодрствования и физиологического сна состояние самогипнотического сна является эффективным стимулятором гармонического развития и совершенствования организма.

Быстрое вхождение в стояние самогипнотического сна, в ряде случаев за несколько минут, подтверждает его естественность. Усвоение детьми и взрослыми этого умения незамедлительно преобразуется в навык целенаправленного избирательного воздействия, направленного на уменьшение и устранение функциональных и органических патологических нарушений функционирования систем организма.



Рис. 6. Положение тела в состоянии самогипнотического сна «лежа»

В третьей энерголимитационной фазе, в рамках самогипнотического сна, «фазе следовой реакции экономизации» формируется акцептор действия, предусматривающий дальнейшее повышение экономичности выполнения психомоторных упражнений в первой и второй энерголимитационных фазах следующего занятия. Вследствие чего больший объем активной психомоторики совершается без увеличения уровня энергостойкости, установленного в начале занятия в состоянии относительного покоя. Успешное развитие этого процесса создает возможность выполнения до 70–75 % объема максимальной психомоторики без превышения лимита негэнтропийной энергостойкости. По мере роста экономичности психомоторной адаптации возрастает эффективность процесса здравоукрепления [3].

Окончание. Содержание V части представлено:

1 – определением достигнутых количественных показателей и качественных характеристик развития ЦПСЗ в состоянии относительного покоя в положении «сидя» или «лежа» сразу после перехода занимающихся из самогипнотического сна в состояние бодрствования на основе использования специализированных расчетных таблиц биоэкономичного тестирования;

2 – выявлением динамики экономизации психомоторной адаптации по отношению к начальным показателям и результатам предыдущего занятия;

3 – анализом самочувствия по окончании занятия БПМГ и сравнительной характеристикой произошедших изменений. По окончании каждый занимающийся самостоятельно отмечает результаты в индивидуальном «дневнике самоконтроля биоэкономичного здравоукрепления» /до 4 минут/ [4].

Многочисленными экспериментальными исследованиями ведущих специалистов в области биоэкономичного здравоукрепления профессором В. В. Гневушевым и его учениками П. П. Болдурчиди, Л. Ю. Денговой, С. Ю. Забельским, Ю. П. Красновым, Л. М. Овчаренко, Б. Н. Татариновым, В. И. Федоренко, Б. В. Цепуновым и др. установлено, что в период от 1,5 до 4 месяцев занятий биоэкономичной психомоторной гимнастикой у $\approx 87\%$ занимающихся наблюдаются прогрессирующее развитие цикла психосоматического здоровья. Сравнительный анализ констатирующего (предварительного) медицинского осмотра и результаты исследований, проводимых по окончании курса занятий БПМГ, свидетельствуют о значительном снижении имеющихся патологических нарушений психосоматической нормы организма занимающихся $\approx 33\%$, а в ряде случаев их устранению $\approx 17\%$ [2, 3].

Наряду с этими данными заметим, что, оценивая собственное самочувствие по окончании каждого занятия в индивидуальных «дневниках самоконтроля», до 92 % занимающихся, отмечают позитивный

психоэмоциональный эффект и положительную соматическую реакцию организма, сопровождающиеся устранением болезненных ощущений, тяжести и напряжения, возникновением чувств легкости и прилива жизненных сил.

Усвоенные студентами специальной медицинской группы в курсе занятий биоэкономичной психомоторной гимнастикой инновационные здравоукрепительные технологии реализуются не только в повседневной жизни, профессиональной деятельности, но и в различных видах двигательной активности и занятиях спортом, в том числе в рамках проводимой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которые в соответствии с регламентом предусматривают выполнение упражнений легкоатлетической направленности, спортивных игр, плавания, оздоровительного туризма и фитнеса, бадминтона, настольного тенниса, дартса и др. [6].

Заключение. Научный и учебно-практический потенциал системы биоэкономичного психомоторного здравоукрепления, оснащенной универсальными комплексами диагностики и управления (здравоукрепительные технологии), способен вывести процесс функционирования сферы образования в области физической культуры и спорта в нашем университете на новый качественный уровень, отвечающий требованиям XXI века. Инновационная образовательно-оздоровительная система по праву способна занять прочные позиции в реализации образовательных программ, направленных на гармоничное развитие учащейся молодежи, укрепление здоровья и продление жизни взрослого населения в соответствии с целями, принципами, задачами и основными направлениями, отраженными в государственных стандартах высшего образования.

Литература

1. Агаджанян Н. А., Гневушев В. В., Кратков А. Ю. Адаптация к гипоксии и биоэкономика внешнего дыхания. М.: Изд. Университета Дружбы народов, 1987. 177 с.
2. Гневушев В. В., Азов С. Х., Забельский С. Ю., Краснов Ю. П. и др. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления в лечебной физкультуре: учебное пособие. М., 2006. 132 с.
3. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления: монография. Ставрополь: Изд-во ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2007. 138 с.
4. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI века. Биоэкономичная диагностика здравоукрепления. Практикум: учебно-методическое пособие // Приложение к монографии «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления». 2-е изд., перераб и доп. Ставрополь: Изд-во ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2009. 96 с.
5. Здоровье человека XXI века. Биоэкономичная психомоторная гимнастика [Электронный ресурс]. – видео, фото (3,26 Гб). Ставрополь: СГУ, Центр биоэкономичного психомоторного здравоукрепления, 2012. 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM): зв., цв.; 20 см + рук. пользователя (1 л.) + открытка (1 л.) – Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ; Windows 3.1 или Windows 95; SVGA 32768 и более цв.; 1280x720; 4x DVD-ROM дисковод; 16-бит. зв. карта; мышь. Загл. с экрана. Диск и сопровод. материал помещены в контейнер 20x14 см.
6. http://www.ncfu.ru/uploads/doc/ums_prot_3_15.12.2016_reglament-organizacii-uch-processa-fk-sport.pdf «Регламент организации учебного процесса по физической культуре и спорту в ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет» (протокол № 3 от 15.12.2016 г.).



СИНЕРГЕТИКА СРЕДСТВ АРТПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Катренко М. В., Шевяков В. В., Беседин Р. И.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

SYNERGETICS OF ARTICLES OF ARTPEDAGOGY AND PHYSICAL EXERCISES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

Katrenko M.V., Sheviakov V. V., Besedin R. I.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В настоящий момент в системе высшего образования становится актуальным осознание совершенствования системы физического воспитания студентов в вузе. В статье рассматривается вопрос синергетики средств артпедагогики и физических упражнений как слагаемого личного благополучия студента, его социокультурной и профессиональной адаптации.

At the moment, the awareness of the improvement of the system of physical education of students in the university becomes urgent in the system of higher education. The article discusses the issue of synergetics of art pedagogy and physical exercises as a component of the student's personal well-being, its socio-cultural and professional adaptation.

Ключевые слова: система физического воспитания студентов, физические упражнения, средства артпедагогики, синергетика.

Key words: system of physical education of students, physical exercises, means of art pedagogy, synergetics.

Вопрос о необходимости совершенствования системы физического воспитания Российской высшей школы всегда остается открытым и актуальным. В специальной литературе авторами (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, В. Н. Курьсь, В. И. Ильинич, Л. И. Лубышева, В. И. Лях, В. П. Лукьяненко, Л. П. Матвеев, Г. М. Соловьев и др.) декларируется внесение прогрессивных разработок в занятия по физической культуре в вузе. Согласно идеям П. Ф. Лесгафта «...физическое образование ни в коем случае не должно ограничиваться физическими упражнениями, оно должно использовать все средства, стимулирующие общее развитие человека, т. к. именно оно дает возможность человеку быть более культурным и более целесообразно расходовать физическую энергию» [4]. Как действенное средство преобразований в области физической культуры ученые-практики В. В. Белорусова, Т. А. Добровольская, М. В. Катренко, Л. Н. Комиссарова, Е. А. Медведева, В. И. Столяр, Е. Н. Таранова, Н. Ю. Шумакова и др. рассматривают соединение средств артпедагогики и физических упражнений в единое целое. Синергетика средств артпедагогики (музыка, изобразительное и танцевальное искусство, литературное творчество) и физических упражнений оказывает комплексное воздействие, на студентов развивая их посредством творческой, эстетико-художественной и учебно-познавательной деятельности. В практическом применении сущность артпедагогики заключается в ее воспитательной функции. Она воздействует на нравственно-этические, эстетические, коммуникативно-рефлексивные основы личности и способствует социокультурной адаптации. Также, артпедагогика осуществляет психотерапевтическую функцию, помогая студентам справляться со своими психологическими проблемами, восстанавливать эмоциональное равновесие, переключаться с отрицательных переживаний на положительнее чувства и мысли. Танцедвигательный терапевт Л. Л. Раздрокина отмечает, «...где начинается творчество, там заканчивается депрессия» [2; с. 93].

Средства артпедагогики в физическом воспитании студентов дают возможность расширять свои представления, о двигательных возможностях организма осуществляя практическую связь между умственным образованием и физическим воспитанием. Включение в образовательный процесс физических упражнений отмечал великий народный педагог К. Д. Ушинский. Он говорил: «Важнейшее условие повышения работы памяти, – здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения» [3].

Исследуя артпедагогический процесс, нами была определена последовательность его организации в физическом воспитании студентов:

- создание педагогических условий в физическом воспитании студентов, побуждающих личность к проявлению творческих способностей;
- синергетика физических упражнений и средств артпедагогики в художественно-творческой и двигательной деятельности;
- обеспечение знаниями в области артпедагогики и физической культуры для самоопределения и творческой самореализации личности;



- ориентация педагогического процесса в области физической культуры на индивидуализацию, дифференциацию и личностно-развивающее обучение;
- содействие гармоническому развитию в единстве духовного и телесного компонентов; формирование физической культуры личности студентов;
- творческая самореализация студентов в процессе физического воспитания на основе воображения, гибкости мышления, оригинальности идей [1].

В настоящее время несовершенство методического обеспечения вузов затрудняет синергетику средств артпедагогике и физических упражнений в образовательном процессе студентов, ограничивая тем самым, развитие их творческого мышления и формирования физической культуры личности на творческом уровне.

Литература

1. Катренко М. В. Артпедагогика в физическом воспитании студентов. Кант, № 3 (3), 2011. С. 172-174.
2. Раздрокина Л. Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 157 с.
3. Физическая культура в школе. №3. 1974. С. 7.
4. Шумакова Н. Ю. Артпедагогика как система гуманизации в формировании физической культуры личности современного школьника: монография. М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2005. 216 с.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Куманина Е. А., Мещерякова О. Н.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

TEACHING CHILDREN OF PRESCHOOLED CHILDREN

Kumanina E. A., Meshcheryakova O. N.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье представлены результаты педагогического эксперимента в процессе, которого определена эффективность включения в тренировочный процесс комплекса разработанных упражнений, направленных на обучение плаванию детей дошкольного возраста.

The article presents the results of the pedagogical experiment in the process, which determines the effectiveness of the inclusion in the training process of a set of developed exercises aimed at teaching swimming to children of preschool age.

Ключевые слова: тренировка, плавание, дошкольный возраст.

Key words: training, swimming, preschool age.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Несмотря на усилия ряда исследователей (Тимофеева Е. А., Осюкина Т. И., 2001; Макаренко Л. Т., 2002) по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат, пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность применения комплекса разработанных упражнений, направленных на обучение плаванию детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить основные формы, средства и методы обучения плаванию детей дошкольного возраста.
2. Разработать комплекс упражнений, направленных на обучение плаванию детей дошкольного возраста.
3. Определить эффективность применения комплекса разработанных упражнений, направленных на обучение плаванию детей дошкольного возраста.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической и специальной литературы;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В начале педагогического эксперимента в обеих группах начинающих пловцов были приняты контрольные нормативы для определения уровня владения плавательными навыками.

Анализ сравнения показателей уровня владения начальными плавательными навыками показал, что в упражнениях «Скольжение в воде», «Поплавок», и проплывание 25 м на спине (кроль) существенных различий в показателях пловцов обеих групп нет, их показатели не имеют статистически достоверных различий (при $P > 0,05$).

Таблица 1

Показатели специальной подготовленности начинающих пловцов экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

№	Показатели	Экспертная группа	Контрольная группа	t	p
		M±m	M±m		
1	Скольжение в воде, м	1,51±0,11	1,13±0,13	1,95	>0,05
2	Поплавок, с	3,69±0,19	3,66±0,17	0,117	>0,05
3	Звездочка, с	4,24±0,19	3,66±0,17	2,275	<0,05
4	Плавание дистанции 25 м с доской, работая ногами	101,65±3,53	77,90±6,19	3,332	<0,01
5	Плавание 25 м на спине (кроль), с	64,85±7,50	65,62±7,84	0,092	>0,05

В упражнении «Звездочка» показатели у пловцов экспериментальной группы статистически достоверно (при $P < 0,05$) выше, чем у юных пловцов контрольной группы, а показатели проплывания 25 м с доской, работая ногами показатели пловцов контрольной группы статистически достоверно (при $P < 0,01$) выше, чем у юных пловцов экспериментальной группы.

В экспериментальной группе в течение 8 месяцев проводился педагогический эксперимент, суть которого состояло том, что в начале каждого занятия выделялось 20% времени применение игр на воде. В конце эксперимента повторно были приняты контрольные испытания.

Сравнительный анализ показателей показал, что после проведения педагогического эксперимента показатели в тестах скольжение в воде, поплавок, проплывание дистанции 25 м с доской, работая ногами, проплывание 25 м на спине (кроль) юных пловцов экспериментальной группы стали статистически достоверно (при $P < 0,05$ и $< 0,01$) выше показателей юных пловцов контрольной группы.

Таблица 2

Показатели специальной подготовленности начинающих пловцов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

№	Показатели	Экспертная группа	Контрольная группа	t	p
		M±m	M±m		
1	Скольжение в воде, м	4,29±0,30	3,27±0,37	2,139	<0,01
2	Поплавок, с	18,81±1,62	12,53±1,48	2,861	<0,01
3	Звездочка, с	11,37±0,89	11,28±0,71	0,079	>0,05
4	Плавание дистанции 25 м с доской, работая ногами	38,29±1,30	55,21±3,72	4,294	<0,01
5	Плавание 25 м на спине (кроль), с	35,13 ±1,45	52,67±4,54	3,683	<0,01

Сравнительный анализ показателей показал, что после проведения педагогического эксперимента показатели в тестах скольжение в воде, поплавок, проплывание дистанции 25 м с доской, работа ногами, проплывание 25 м на спине (кроль) юных пловцов экспериментальной группы стали статистически достоверно (при $P < 0,05$ и $< 0,01$) выше показателей юных пловцов контрольной группы.

Показатели в тесте «Звездочка» в обеих группах не имеют статистически достоверных различий (при $P > 0,05$).

Для определения динамики уровня владения начальными плавательными навыками в обеих группах мы провели сравнительный анализ показателей до и после эксперимента. Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 3 и 4.

Сравнение показателей уровня владения начальными плавательными навыками до и после педагогического эксперимента пловцов экспериментальной группы, выявило статистически достоверное улучшение всех исследуемых показателей (при $P < 0,05 - < 0,001$). В наибольшей мере выросли показатели в следующих тестах:

Таблица 3

Показатели подготовленности пловцов экспериментальной группы до и после эксперимента

№	Показатели	Экспертная группа		Т	Р	% роста
		До M±m	После M±m			
1	Скольжение в воде, м	1,51±0,11	4,20±0,30	8,44	<0,001	178,1
2	Поплавок, с	3,69±0,19	18,67±1,62	9,19	<0,001	405,9
3	Звездочка, с	4,24±0,19	38,29±1,30	7,86	<0,001	62,7
4	Плавание дистанции 25 м с доской, работа ногами	101,65±3,53	38,47±1,30	16,8	<0,001	62,1
5	Плавание 25 м на спине (кроль), с	64,85±7,50	33,13±1,23	4,17	<0,001	48,9

Сравнение показателей уровня владения начальными плавательными навыками до и после педагогического эксперимента пловцов экспериментальной группы, выявило статистически достоверное улучшение всех исследуемых показателей (при $P < 0,05 - < 0,001$). В наибольшей мере выросли показатели в следующих тестах:

- «Поплавок» на - 405,9 %;
- скольжение на - 178,1 %;
- «Звездочка» на - 62,7 %;
- плавание 25м с доской, работа ногами на - 62,1 %;
- плавание 25м на спине (кроль) на - 48,9 %;

Таблица 4

Показатели подготовленности пловцов контрольной группы до и после эксперимента

№	Показатели	Экспертная группа		Т	Р	% роста
		До M±m	После M±m			
1	Скольжение в воде, м.	1,13±0,13	3,27±0,37	5,44	<0,001	189,4
2	Поплавок, с	3,66±0,17	12,53±1,48	5,95	<0,001	242,3
3	Звездочка, с	3,66±0,17	11,28±0,71	10,5	<0,001	208,1
4	Плавание дистанции 25 м с доской, работа ногами	76,07±6,19	55,21±3,72	2,89	<0,001	27,4
5	Плавание 25 м на спине (кроль), с	65,62±7,84	52,67±4,54	2,32	<0,05	29,24

Сравнение показателей уровня развития физических качеств и уровня владения начальными плавательными навыками до и после педагогического эксперимента пловцов контрольной группы, выявило статистически достоверное улучшение практически всех исследуемых показателей (при $P < 0,05 - < 0,001$). В наибольшей мере контрольной группе выросли показатели в тестах:

- «Поплавок» на - 242,3 %;
- «Звездочка» на - 208,1 %;
- скольжение в воде, на - 189,4 %;
- плавание 25м на спине (кроль) на - 29,24 %;
- плавание дистанции 25 м с доской, работа ногами, на - 24,7 %.

Выводы: теоретический анализ специальной литературы показал, что для успешного овладения начальными плавательными навыками начинающие пловцы должны иметь определенный уровень развития силовых и координационных способностей.

В процессе проведения педагогического эксперимента нами был разработан комплекс подвижных игр, направленный на обучение детей плаванию, на их применение в экспериментальной группе выделялось 20 % времени каждого занятия.

Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность применения комплекса подвижных игр в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста. Так в конце эксперимента скорость проплывания 25 м на спине (кроль) и 25 м с доской, работая ногами, в экспериментальной группе стала статистически достоверно, выше скорости проплывания пловцов контрольной группы, причем рост этих показателей в экспериментальной группе более чем в два раза выше, чем в контрольной группе.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Учить детей плавать: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1977. 126 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
4. Ганчар И. А. Плавание: теория и методика преподавания. Минск, 1998. 352 с.
5. Левин Г. Плавание для малышей. М.: Физкультура и спорт, 1974. 86 с.
6. Макаренко Л. Т. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2002. 56 с.
7. Макаренко Л. П. Техническое мастерство пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1975. 224 с.
8. Спок Б. Ребенок и уход за ним. М.: Знание, 1990. 372 с.
9. Спортивное плавание / под. ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996. 430 с.
10. Шебек В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольника. М.: Просвещение, 2000. 168 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Литвина Г. А., Литвина Е. В, Кульчицкий В. Е. Тютюнникова А. А.
Ставропольский Государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Ставропольское президентское кадетское училище, г. Ставрополь, Россия
Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 21, г. Ставрополь, Россия

INDIVIDUAL DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN

Litvina G. A., Litvina, E. V., Kulchytskyi V. E., Tyutyunnikova A. A.
Stavropol State pedagogical Institute, Stavropol, Russia
Stavropol presidential cadet school, Stavropol, Russia
Municipal educational institution Secondary school № 21, Stavropol, Russia

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на укрепление и охрану здоровья ребенка, формирование двигательных навыков и физических качеств, а также на освоение культурно-гигиенических навыков и умений. Таким образом, физическое воспитание создает условия.

Physical education is a pedagogical process aimed at strengthening and protecting the health of the child, the formation of motor skills and physical qualities, as well as on the development of cultural and hygienic skills. Thus, physical education creates the conditions.

Самой главной основой для всестороннего развития ребёнка является физическое воспитание ребёнка. Ребёнок, который нормально развивается, всё время стремится к движениям. Благодаря движениям улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Все эти факторы повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на укрепление и охрану здоровья ребенка, формирование двигательных навыков и физических качеств, а также на освоение культурно-гигиенических навыков и умений. Таким образом, физическое воспитание создает условия для физического развития ребенка [2, с. 38].

Многие предполагают, что к физическому воспитанию относится только развитие физических качеств ребёнка, но это не является верным суждением, так как к физическому воспитанию ребёнка, в первую очередь, относится сохранение и укрепление здоровья малыша.



Существуют некоторые формы физического воспитания детей: утренняя гимнастика, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, дни здоровья.

Для сохранения здоровья детей главную роль играют двигательные упражнения, спортивные подвижные игры. Развлечения, связанные со спортивной деятельностью, обладают большим зарядом эмоций, которые в свою очередь отличаются множеством вариантов основных составляющих компонентов и дают возможность быстро осуществлять двигательные задачи.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, которые направлены на сохранение здоровья детей. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры.

В своей программе «Радуга» Доронова Т. Н. обращает большое внимание на воспитание и развитие детей детского сада. Она подчёркивает, что основным компонентом в воспитании ребёнка физическая культура. В зависимости от того, как будет организована работа с детьми по физическому развитию, зависит здоровье ребёнка. Дети должны полюбить движение, так как это поможет ему в дальнейшем пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщаться к спорту и здоровому образу жизни. Ею раскрыты средства и формы физического воспитания такие как: гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения, раскрыта профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений [3].

Содержание моторной активности ребенка обогащается благодаря совершенствованию навыка ходьбы и перемещений различных (ходьба через препятствия), прыжок в длину, плавания, игры на воздухе и др.

Первостепенной формой занятий становится игра, но большую часть занимает классические формы тренировок с многократным повторением, заучивание множества элементов связок и движений. При развитии быстрой основой упор надо сделать на тренировке быстрой реакции и частоты движений в простеньких упражнениях. В таких упражнениях на гибкость преобладают активные и активно-пассивные растягивание мышц и связок.

Специальные тренировки на силу и выносливость не следует проводить. Такие качества будут развиваться, только у ребёнка на фоне движений, которые осуществляются при развитии гибкости, быстроты и ловкости.

В дошкольном учреждении во всех группах обеспечивают необходимыми музыкальными сопровождениями на физкультурных занятиях. Всё это помогает детям осваивать ритм и темп, выполнять упражнения. Также полезным будут и такие формы, как игры с мячом или эстафеты. В условиях детского сада можно организовывать состязания, эстафеты, игры с мячом с небольшими командами детей одного возраста.

Таким образом, развитие системы физического воспитания у детей заключается в том, что она составляется с учётом возрастных особенностей детей. Это позволяет повышать эффективность процесса физического воспитания, а также оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовки и на формирование интереса ребёнка к системным занятиям и физическим упражнениям.

Литература

1. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2012. 176 с.
2. Грец И. А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: учебное пособие. Смоленск, 2013. 65 с.
3. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 2011. 287 с.
4. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие. М., 2012. 38 с.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Литвина Г. А., Литвина Е. В., Кульчицкий В. Е., Тютюнникова А. А.
Ставропольский Государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Ставропольское президентское кадетское училище, г. Ставрополь, Россия
Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 21, г. Ставрополь, Россия

PHYSICAL EXERCISE AS A MEANS OF CHILD DEVELOPMENT INFANCY

Litvina G. A., Litvina, E. V., Kulchytskyi V. E., Tyutyunnikova A. A.
Stavropol State pedagogical Institute, Stavropol, Russia
Stavropol presidential cadet school, Stavropol, Russia
Municipal educational institution Secondary school № 21, Stavropol, Russia

Физические упражнения являются одним из основных средств физического воспитания ребенка. При их использовании будет решаться большое количество как оздоровительных, так и воспитательных задач, а также с их помощью личность ребенка будет всесторонне развиваться.

Physical exercises are one of the main means of physical education of the child. Their use will be addressed a large number of recreational, educational tasks, and with them the identity of the child will fully develop.

Физические упражнения служат самым лучшим средством для укрепления здоровья малыша, оказывают профилактическое и коррекционное воздействие на психическое и физическое состояние организма ребенка [1].

Двигательные функции малыша начинают свое формирование еще до рождения, во внутриутробном периоде. Еще в животе у мамы малыш начинает совершать движения ручками и ножками, развивается его вестибулярный аппарат, и именно благодаря этим движениям сразу после рождения малыш начинает двигаться. В утробе матери у малыша происходит мышечное и структурное развитие, еще до появления на свет у него формируется функция нервного контроля, а все вместе эти функции дают возможность малышу совершать движения уже в первые минуты после рождения. Сразу же после появления ребенка на свет у него будут наблюдаться врожденные безусловные рефлексы: хватательный, сосательный, плавательный. С момента рождения малыш будет учиться овладевать своим телом, контролировать свои движения, но в первые месяцы жизни это будет пассивный контроль [3].

Для того чтобы развитие движений малыша в первый год жизни шло по правильному пути, в ежедневный распорядок дня необходимо внести массаж и физические упражнения. У ребенка обязательно нужно вызывать двигательную активность: формировать сначала пассивные, а потом активные движения. несколько минут активности чередовать с отдыхом малыша, нужно удовлетворять его потребность в активных движениях, но не стоит допускать утомления и усталости ребенка.

Важно также стимулировать его самостоятельную двигательную активность: побуждать ребенка к смене позы, активным движениям, чередуя двигательную деятельность с отдыхом, способствуя удовлетворению потребности в движении и не допуская утомления. На первом году жизни необходимо словесное подкрепление и одобрение действий ребенка, так как в это время он будет удовлетворять свои потребности не только в движениях, но и в общении с взрослыми, в первую очередь, с матерью. Сначала формируются элементарные движения, но с каждым днем центральная нервная система и опорно-двигательный аппарат интенсивно развиваются, и вследствие этого начинают формироваться более сложные движения (например, начинает свое развитие мелкая моторика рук).

Массаж – приемы, сочетающие в себе дозированное трение, давление, вибрацию, воздействующие на тело ребенка, проводимые как руками, так и специальными приспособлениями. Во время массажа происходят ритмичные раздражения кожных покровов определенной интенсивности и последовательности. Для ребенка рекомендуется применять такие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поколачивание и вибрацию. Каждый вид массажа оказывает положительное физиологическое воздействие на организм малыша.

Во время поглаживания расширяются сосуды, улучшается приток крови к органам. Растирание отличается от поглаживания тем, что давление рук будет немного увеличено, и поэтому восприниматься оно будет не только кожей, но и подкожной жировой клетчаткой и поверхностно расположенными мышцами. Благодаря растиранию улучшается питание сухожилий, суставных сумок, повышается сократительная способность мышц. Разминанием мы можем повысить тонус и эластичность мышц, улучшить их сократи-



тельные способности. Вибрация – наиболее сильно действующий прием массажа. Она применяется для стимулирования деятельности нервно-мышечного аппарата, усиления обменных процессов [2].

С самого момента появления ребенка на свет необходимо создание условий для формирования у ребенка произвольных и непроизвольных движений, стимулировать его двигательную активность, как в ходе проведения занятий, так и в другое время, когда ребенок не спит. Физические упражнения положительно влияют на развитие центральной нервной системы, а также на развитие моторики и психики ребенка.

Литература

1. Воспитание детей раннего возраста: Методическое пособие к программе «Кроха» / под ред. Г. Г. Григорьевой. Н. Новгород, 2006. 113 с.
2. Григорьева Г. Г. Кроха: Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет / Г. Г. Григорьева, Н. П. Кочетова, Д. В. Сергеева и др. 4-е изд. М.: Просвещение, 2001. 253 с.
3. Кочетова И. П. Физическое воспитание детей раннего возраста: Методическое пособие для воспитателей и родителей. Изд. 2-е. М: «Просвещение», 2008. 164 с.

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Лукина Л. Б., Троценко Н. Н.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

IMPACT OF EDUCATION ON HEALTH OF THE STUDENT YOUTH

Lukina L. B., Trotsenko N. N.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье образование признается во всех его формах в качестве важнейшего механизма взращивания человека. Резкое ухудшение здоровья студенческой молодежи обусловлено, наряду с другими неблагоприятными факторами образования. Просматривается анализ результатов проведенного врачебно-педагогического обследования и динамика величин индексов, определяющих уровень функционального состояния студентов.

The article education in all its forms is recognized as a vital mechanism for nurturing a person. The sharp deterioration of the health of students caused, along with other adverse factors of education. Visible analysis of the results of medical-pedagogical examination and the dynamics of the value of the index determining the level of functional state of students.

Ключевые слова: образование, здоровье, функциональное состояние, физическое развитие, самоконтроль, студенческая молодёжь.

Key words: education, health, functional status, physical development, self-control, students.

Образование во всех формах признается в качестве важнейшего механизма взращивания человека. Человека способного к жизненной и профессиональной самореализации, осуществляющего свободный, осознанный выбор во всём многообразии жизненных ситуаций в современном, бурно развивающемся мире, на основе осознания личностной ответственности, проявляющего активность.

Реформирование образования в России на рубеже XXI века, проводимые в системе высшей школы, глубоко затронули актуальные вопросы образования студенческой молодёжи.

Это связано с коренным переходом к развитию самостоятельности и творческих способностей будущих специалистов. Реорганизация вузовских программ и предмета «Физическая культура» в структуре гуманизации высшего образования определили, что главным критерием повышения эффективности физкультурного образования должно стать постепенное перерастание его в процесс самообразования и самосовершенствования.

Вследствие длительного перехода к реформам, есть и свои минусы. Резкое ухудшение здоровья студенческой молодежи в последнее время обусловлено, наряду с другими неблагоприятными факторами: недостаточной двигательной активностью, а также неправильным образом жизни и др.

Мы в свою очередь остановимся на вышесказанных факторах. На формировании профилактического мышления, характеризующегося отношением к здоровью как жизненно важной ценности, от которой зависит достижение желаемых целей. Немаловажная роль в этом принадлежит физической культуре студенческой молодежи.

Проанализировав результаты врачебно-педагогического обследования, показали, что в конце эксперимента у студентов контрольной и экспериментальной групп намечалась определённая динамика в

уровне функционального состояния и физического развития. Однако изменения изучаемых показателей оказались различными.

Подвергая анализу динамику величин индексов, определяющих уровень функционального состояния юношей контрольной группы, достоверный прирост выявили в показателе индекса Робинсона – 10 %, незначительно улучшились результаты силового индекса – 3 % и весоростового индекса – 2,5 %. Результаты измерений жизненного индекса снизились на 5 %.

Уровень функционального состояния юношей контрольной группы снизился в целом на 12 %, оставшись в пределах ниже среднего уровня.

Анализ итогового изучения уровня функционального состояния и физического развития юношей экспериментальной группы показал, что улучшились показатели индекса Робинсона на 5 % –, на 2 % – весоростового индекса, на 2 % – силового индекса и на 7 % жизненного индекса.

Достоверно улучшился уровень функционального состояния юношей экспериментальной группы, на 20,3 % переместившись с уровня «ниже среднего» в начале эксперимента на средний уровень при его завершении.

Основным итогом результативной реализации навыков самоконтроля, мы считаем, достижение умений осуществлять качественный мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе вносить коррективы в их использование. Навыки оперативного и текущего самоконтроля позволили сформировать у студентов возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и самосовершенствования в области физической культуры.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 229 с.
2. Бальсевич В. К. Перспективы освоения ценностного потенциала физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Принципы индивидуализации физического воспитания учащейся молодежи: Межвуз. сборник научных трудов. Тула: Изд-во Тульского госпединститута, 1994. С. 3-10.
3. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. М.: Высшая школа, 1989. С. 35-36.
4. Виленский М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Карповский // Теория и практика физической культуры. 1984. №1. С. 39-42.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Надюк Н. В.

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия*

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Naduk N. V.

*Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky,
Lipetsk, Russia*

В данной статье будет рассмотрен вопрос о мерах, принимаемых с целью совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа (дошкольных ОУ, СОШ, СПО, вузах и др.) Будут выделены основные составляющие, нуждающиеся в преобразованиях и корректировке. Затронут вопрос о необходимости использования инновационных технологий при занятиях физической культурой и спортом.

This article will discuss the steps taken to improve physical education in educational institutions of various types (pre-school OU, school, SPO, universities, etc.) Are main components in need of change and adjustment. Raised the question about necessity of use of innovative technologies in physical culture and sport.

Ключевые слова: образовательные учреждения, физическое воспитание, инновационные технологии

Key words: preschools, health, school, students, physical education, innovative technology.

Физическая культура в образовательных учреждениях является не только учебной дисциплиной, но и одним из основных аспектов формирования гармоничной личности обучающихся. На уроках физкультуры



рой развиваются как двигательные навыки, физические качества, так и творческая активность, психологическое благополучие. Для поддержания процесса физического развития человека, важно соблюдать условие преемственности физического воспитания учащихся разных возрастов на всех этапах образовательного процесса.

Среди приоритетных направлений совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях можно выделить: создание необходимых условий в образовательных учреждениях, которые позволят сохранять и укреплять здоровье учащихся; развитие физической культуры личности с учетом индивидуальных особенностей учащегося; совершенствование медицинского и педагогического контроля над организацией физического воспитания в учебных заведениях; профилактику асоциального поведения учащихся средствами физической культуры и спорта; оснащение общеобразовательных учреждений всех типов необходимым оборудованием и инвентарем.

Планомерная разработка системы физического воспитания и развития человека в различные периоды его жизни и на разных этапах обучения, позволит до 80 % повысить число учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Для достижения такого результата необходима модернизация всей системы физического воспитания в образовательных учреждениях, цель которой определена Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года: создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом [3].

Анализ физкультурно-спортивного воспитания в образовательных заведениях выявил ряд важных факторов, нуждающихся в корректировках и доработках. Это цели и задачи преподавания физкультуры, контроль за соблюдением требований к усвоению учебного плана, вопросы мотивации учащихся и преподавательского состава, подготовка кадрового состава, повышение престижа профессии преподавателя физической культуры, разработка и внедрение инновационных технологий преподавания физической культуры, аттестация всех групп учащихся, включая детей из специальной медицинской группы, научно-методическое обеспечение преподавания физической культуры в учебных заведениях.

В настоящее время для решения актуальных проблем была проделана определённая работа. Учитывая необходимость повышения роли физической культуры в воспитании учащихся школ, сохранения и укреплении их здоровья, всестороннего физического развития и т.д., в объём недельной учебной нагрузки образовательных учреждений был введён третий урок физической культуры. Для повышения эффективности преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях были разработаны специальные методические указания по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров, в которых можно проводить уроки физической культуры и различного рода спортивные мероприятия для школьников. Была утверждена Межведомственная комиссия по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях; главным назначением этой комиссии является определение целей, задач и путей развития школьного и студенческого спорта в России. Кроме того, в мае 2010 г. была разработана Система мер по развитию детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы в Российской Федерации.

Говоря о совершенствовании физкультурно-спортивного воспитания населения, необходимо затронуть еще один вопрос. В наши дни деятельность человека все больше становится инновационной. Этот процесс находит свое отражение и в области физического воспитания в образовательных учреждениях. В настоящее время ведется разработка методик, с использованием средств физической культуры и спорта, которые бы соответствовали инновационным и информационно-технологическим подходам современного общества [2].

Литература

1. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации // Статистика российского образования. [Электронный ресурс]. URL: <http://stat.edu.ru/CD/section4/s4a1.htm>
2. Прыткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания // Молодой ученый. 2012. №1. Т.2. С. 118-122.
3. Рекомендации Комиссии Общественной палаты Российской Федерации по охране здоровья, экологии, развитию физической культуры и спорта на тему: «Совершенствование системы физического воспитания и преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях».



ГИДРОКИНЕЗИТЕРАПИЯ КАК ОПТИМАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Небытова Л. А., Грищенко Д. Е., Товстолицкая Т. Д.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

HYDROKINESITHERAPY AS AN OPTIMUM MEANS OF INCLUSIVE EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE

Nebytova L. A., Grishchenko D. E., Tovstolutskaia T. D.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Гидрокинезитерапия (ГКТ) включает в себя лечебную гимнастику в воде и оздоровительное плавание, что позволяет отнести ее к физическому виду реабилитации и заниматься одновременно как лицам с ОВЗ, так и имеющим незначительные отклонения в здоровье, и практически здоровым людям. ГКТ объединяет специфический тренировочный и педагогический процессы. Технологии проведения занятий предполагает: программирование занятия, основанное на оценке состояния здоровья и физической подготовленности каждого студента, использование в занятии научно обоснованных средств и методов.

Hydrokinesitherapy (GKT) includes therapeutic exercises in water and swimming recreation, which allows it to be attributed to a physical type of rehabilitation and to engage for individuals with limited health opportunities and with minor deviations in health, and practically healthy people. GKT unites specific training and pedagogical processes. The technology of conducting classes presupposes: the programming of the lesson, based on assessing the state of health and physical preparedness of each student, using science-based tools and methods.

Ключевые слова: инклюзивное образование, гидрокинезитерапия, ограниченные возможности здоровья, лечебно-педагогический процесс.

Key words: inclusive education, hydrokinetic therapy, limited health opportunities, medical and pedagogical process.

В реализации инклюзивного образования важная роль отводится специалистам по физической культуре, так как ядром здоровья и здорового образа жизни является рациональная двигательная активность, а ограничение возможностей здоровья сопряжено в первую очередь с гиподинамией и гипокинезией.

Поэтому приоритетным направлением деятельности профессорско-преподавательского состава вузов должен является поиск путей реформирования системы образования и предоставление качественных доступных форм двигательной активности с учетом потребностей каждого студента.

По нашему мнению оптимальным средством инклюзивного образования является гидрокинезитерапия (ГКТ). Гидрокинезитерапия (греч. kinesis – движение) – важный метод лечения, включающий в себя лечебную гимнастику в воде и оздоровительное плавание, что позволяет отнести ее к физическому виду реабилитации и заниматься одновременно и лицам с ОВЗ и имеющим незначительные отклонения в здоровье, и практически здоровым людям.

В силу глобального воздействия на организм, она обладает огромным потенциалом и является эффективным средством повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы, улучшения показателей нейрогуморальной регуляции, способствует повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Отсутствие статического напряжения мышц при выполнении упражнений, горизонтальное положение тела при плавании облегчают работу сердца, способствуют нормализации тонуса сосудов, увеличению количества функционирующих капилляров, улучшению венозного оттока и лимфообращения. Термический фактор водной среды имеет существенное значение в восстановлении нервно-рефлекторных и сосудистых процессов. Раздражение кожных рецепторов приводит к увеличению импульсов к ЦНС, что, в свою очередь, изменяет сосудистый тонус и приводит к перераспределению крови во внутренних органах. В воде увеличивается амплитуда движений в суставах, возрастает интенсивность обменных процессов, повышается потребление кислорода и накопление тепла. Подъемная сила воды способствует восстановлению двигательных актов в облегченных условиях. Упражнения в воде развивают выносливость, силу, гибкость, повышают общую работоспособность. И это далеко не полный перечень ее позитивного воздействия на организм человека. Следовательно, гидрокинезитерапию можно охарактеризовать как двигательную активность в воде, направленную на достижение, поддержание и восстановление физического здоровья, снижение риска его ухудшения, возникновение заболеваний и развитие основных физических качеств. [2, с. 21]

Во время инклюзивных занятий ГКТ, оздоровительным плаванием занимаются здоровые или практически здоровые студенты, реабилитационным – студенты с ОВЗ. Цель оздоровительного плавания, по-



мимо улучшения физического и эмоционального состояния, направлена на достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактику заболеваний [2, с. 8]. Целью реабилитационного плавания является восстановление здоровья и физической работоспособности, компенсация нарушенных или навсегда утраченных функций, оздоровление организма, развитие физических качеств, закрепление моторных навыков.

Интенсивность занятий реабилитационным плаванием обычно ниже, чем оздоровительным, меньше и продолжительность одного занятия. Поэтому, для достижения необходимого эффекта от реабилитационного плавания целесообразно заниматься практически ежедневно. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие патологических процессов и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций организма. Занятия ГКТ в целом являются средством неспецифической профилактики и лечения целого ряда функциональных расстройств и заболеваний человека, а реабилитационное плавание, в частности, уникальным средством лечебной физкультуры. Упражнения в воде – это незаменимый вид физических упражнений для лиц, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой.

ГКТ объединяет в единое целое два процесса: специфический тренировочный и педагогический. Характерной его особенностью как средства лечебной физкультуры является сочетание в специфическом тренировочном процессе реабилитационных воздействий: общего (укрепление здоровья) и специального (восстановление нарушенных функций организма). Педагогический процесс заключается в воспитании у занимающихся сознательного отношения к использованию физических упражнений, в привитии им навыков рационального планирования общего режима (в том числе режима движений), навыков гигиены и закаливания организма, в формировании нового поведенческого стереотипа, присущего здоровому человеку.

При составлении программ по ГКТ необходимо учитывать общие методические принципы, которые позволяют обеспечить высокую эффективность реабилитационного действия упражнений в воде. Выбор технологии проведения занятий предполагает: программирование занятия, основанное на оценке состояния здоровья и физической подготовленности каждого студента, индивидуализацию физических нагрузок в соответствии с поставленными целями, использование в занятии научно обоснованных средств и методов.

Для оптимизации учебного процесса необходимо периодически проводить диагностику функционального состояния организма занимающихся и оценивать адекватность применяемых нагрузок с помощью функциональных проб. Их показатели обеспечивают дифференцированный подход к назначению индивидуального комплекса упражнений. На протяжении курса занятий реабилитационно-оздоровительным плаванием необходим тщательный и систематический врачебный контроль.

Таким образом, ГКТ – это система научных знаний и практической деятельности, направленная на сохранение, поддержание и восстановление функциональных резервов человека, сниженных или утраченных в результате болезни, неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды и деятельности [1 с. 314]. Технологии ГКТ включают обширный арсенал традиционных и современных реабилитационно-оздоровительных методов. В ее основе лежит собственная работа студента по созданному специально для него реабилитационно-оздоровительному комплексу, освоить который помогают прошедшие необходимую подготовку специалисты, контролирующие его деятельность и состояние.

ГКТ – лечебно-педагогический процесс. В ходе занятий студент с ОВЗ приобретает компенсаторные механизмы, обучается навыкам работы с собственным телом. Это позволяет ему в дальнейшем правильно интерпретировать возможные проблемы со здоровьем и самостоятельно оказывать себе помощь, а также поддерживать статус своего здоровья на максимально хорошем уровне [1, с. 315].

В настоящее время огромная оздоровительная роль плавания все же недооценивается. Его редко используют в качестве лечебного средства, поскольку врачи не всегда знакомы с методиками его применения в медицине и физической реабилитации, а в качестве инклюзивных занятий оно вообще не используется.

Литература

1. Гидрокинезитерапия: учеб. пособие для вузов / И. В. Еремин, Л. А. Небытова; под ред. д.м.н., проф. А. А. Воротникова, д.м.н., проф. В. В. Павленко. Ставрополь: «АРГУС», 2012. 320 с.
2. Небытова Л. А. Аквафитнес: учеб. пособие. Ставрополь: Изд-во «Орфей», 2010. 176 с.



ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Соколова Н. И., Гаджиметов В. Э., Грищенко Д. Е.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PECULIARITIES OF FORMING PROFESSIONAL EDUCATION FOR PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

Sokolova N. I., Gadzhimetov V. E., Grischenko D. E.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

На современном этапе развития российского общества, основной целью профессионального образования является подготовка высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, работающего по специальности на уровне мировых стандартов, готового к социальной и профессиональной мобильности. В соответствии с этими потребностями предстоит выстроить оптимальную систему профессионального образования, в частности, общего высшего профессионально ориентированного образования в области физической культуры.

At the present stage of the development of Russian society, the main goal of vocational education is the preparation of a highly qualified specialist, competitive in the labor market, working on a specialty at the level of world standards, ready for social and professional mobility. In accordance with these needs, it is necessary to build an optimal system of vocational education, in particular, the general higher professionally oriented education in the field of physical culture.

Ключевые слова: профессиональное образование, профессионализация, профессиональная мобильность, профессионально ориентированное образование.

Key words: professional education, professionalization, professional mobility, professionally oriented education.

Образование в сфере физической культуры предстает как один из ведущих элементов физического воспитания, имеющий большое значение именно в период обучения в вузе, главное предназначение которого заключается в содействии формированию должного уровня образованности в этой сфере (информационная, операциональная и мотивационная составляющие физкультурного образования).

В современной теории профессионального образования и практике подготовки студентов вузов, а также формирование физической культуры личности определяется как одно из приоритетных направлений их профессионального становления. В частности, подчеркивает роль физической культуры во всех ее аспектах (здоровье, деятельность, статус) в повышении эффективности профессиональной подготовки студентов.

Эта взаимосвязь реализуется через установление определенного отношения личности студента к физической культуре как сфере профессиональной деятельности. Эти отношения и выступают связующим звеном между профессиональной подготовкой и уровнем физической культуры личности.

Принципиальной особенностью формирования содержания образования и требований к уровню подготовки выпускника, как полагают К. Д. Чермит, В. Г. Левченко, 2001 [2] является то обстоятельство, что они должны включать фрактально организованную совокупность:

- обучения, обеспечивающего усвоение системы гуманитарных и социально-экономических, математических и естественно - научных, обще и специально-профессиональных знаний, на заданном стандартном уровне;

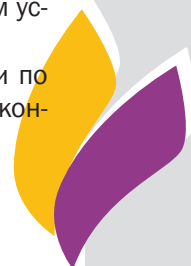
- воспитания, обеспечивающего формирование социально и профессионально значимых свойств личности;

- образования, обеспечивающего, наряду с обучением, формирование методологической культуры выпускника, владение на заданном уровне сформированности приемами и методами познавательной и профессиональной, коммуникативной и аксиологической деятельности;

- абилитации, обеспечивающей, наряду с обучением и образованием, комплексную подготовку человека к профессиональной деятельности, а также его профессиональную самореализацию.

Содержание общего высшего образования должно возможно точно отражать содержание будущей деятельности и сформировать умение проектировать профессиональную деятельность. Оно должно сформировать навыки, знания и умения, позволяющие возможно быстро адаптироваться к динамичным условиям рыночной экономики.

Процесс подготовки специалиста должен обеспечить возможность опережающей деятельности по развитию профессиональных проектов в конкретных социально-экономических условиях России и конкретного региона.



В соответствии со сказанным, требования к содержанию и уровню подготовки выпускников вузов, а также профессиональная образовательная программа структурируются по следующим составляющим:

- усвоение системы знаний (обучение) о закономерностях природы, общества и мышления безотносительно к познающему и действующему субъекту, закономерностях отношения мышления к бытию, субъекта к объекту, а также закономерностях профессиональной сферы деятельности;
- формирование духовной, социально-психологической и физической культуры личности;
- формирование методологической культуры (образование), овладение методами – знаниями, организованными как средство познания или деятельности;
- комплексное профессиональное и социально-психологическое, духовно-нравственное и физическое становление (абилитация) специалиста.

Проектируя содержание общего высшего образования в области физической культуры и требования к уровню подготовки выпускников в образовательном стандарте, представляется необходимым определенное место отвести для системы знаний и методов, направленных на решение задач самопознания и самореализации человека.

Профессионально ориентированные программы должны органично включать в себя систему знаний и методов, ориентированных на развитие духовно-нравственной, социально-психологической и физической культуры.

Важным аспектом формирования профессионального образования по физической культуре и его влияние на процесс профессионального становления студентов является деятельность преподавателей вузов. Она направлена на поддержание нравственного, психического и физического здоровья всех субъектов педагогического процесса. Отсюда становится важным изучение проблемы физического самовоспитания студентов в процессе профессионального образования, формирования всех компонентов физической культуры

Таким образом, чем раньше начнется профессиональное развитие, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое и телесно-двигательное благополучие, личностный рост человека в современном мире. Очевидно, что удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, сокращает частоту физических и психических проблем, связанных со здоровьем и усиливает удовлетворенность жизнью. Безусловно, не только адекватность выбора, но и уровень освоения профессии влияют на все стороны и общее качество жизни молодого человека. Осваивая ценности физической культуры в процессе овладения программным материалом по дисциплине «Физическая культура» студенты высшего учебного заведения должны осознанно применять их в повседневной жизни, с учетом будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Паврозин А. В. Профессиональная адаптация преподавателей – служащих Российской армии к педагогической деятельности в военном вузе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ставрополь, 2003. С. 23.
2. Чермит К. Д., Левченко В. Г. Высшее образование: реалии и перспективы. Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета. Майкоп, 2001. С. 202.
3. Соколова Н. И. Теоретико-технологические и организационные особенности общего высшего профессионально ориентированного образования в области физической культуры студентов технического вуза // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Майкоп, 2006. С. 226.



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тарасенко И. Р., Марченко А. А., Кудря А. Д.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FEATURES OF DEVELOPMENT OF ATTENTION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Tarasenko Y. R., Marchenko A. A., Kudria A. D.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Развитие внимания у младших школьников имеет ряд проблем и вызывает беспокойство у педагогов, родителей и психологов. Уроки физической культуры с использованием традиционных и нетрадиционных средств и методов способствуют формированию внимания учащихся младшего школьного возраста.

The development of attention in younger schoolchildren has a number of problems and concerns of teachers, parents and psychologists. Lessons of physical culture, using traditional and nontraditional tools and techniques contribute to the formation of attention of pupils of primary school age.

Ключевые слова: внимание, наблюдение, младший школьник, урок физической культуры.

Key words: attention, observation, the younger the student, the lesson of physical culture.

Сегодня проблемы, связанные с развитием внимания у школьников, как никогда вызывают беспокойство и у педагогов, и у родителей, и у психологов, работающих с детьми. Увеличивается количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с так называемым синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью. Уроки физической культуры способствуют формированию внимания учащихся младшего школьного возраста, однако работ, в которых бы обосновывалась эффективность влияния традиционных и нетрадиционных средств физической культуры на развитие внимания достаточно мало, особенно в рамках обучения в младшей школе.

Внимание неразрывно связано с другими психическими процессами, протекающими у школьников на уроках физкультуры. Причем, внимание наиболее сильно связано с наблюдением.

Наблюдение – целенаправленный процесс осмысленного восприятия предметов и явлений. Главными предметами такого восприятия на занятиях физическим упражнениями являются сами школьники и их противники. В процесс наблюдения непременно включено внимание. Оно характеризуется высокой устойчивостью и, в зависимости от особенностей предмета наблюдения, другими свойствами: сосредоточенностью, распределенностью, переключаемостью. Систематическое упражнение в наблюдении за противником, партнером по команде, за самим собой и изменяющейся обстановкой во время выполнения упражнения или во время ведения игры приводит к тому, что наблюдение и внимание становятся свойствами личности учащегося – наблюдательностью и внимательностью.

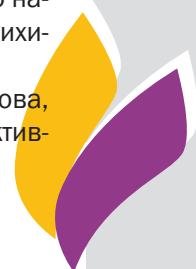
Процесс наблюдения на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и соревнованиях служит основным каналом познания учащимися самого себя, партнеров и особенно противников с целью разгадывания их тактических замыслов и реализации собственных тактических действий.

Значительное влияние на развитие внимания в младшем школьном возрасте оказывает аутогенная тренировка, применяемая на уроках физической культуры в заключительной части занятий.

Игра на занятиях может быть использована как для обучения детей, так и для совершенствования ранее усвоенных двигательных умений и навыков. С ее помощью решаются некоторые образовательные задачи: формирования навыков умственной деятельности детей, развитие познавательных способностей, развитие физических качеств и эмоциональной устойчивости.

Музыкальное сопровождение уроков физической культуры оказывает огромное эмоциональное воздействие на человека. Общеизвестно, что музыка – важнейшее средство коммуникации и интеграции. Она невербальным образом усиливает эмоциональное восприятие, влияет на характер человека. Произведения музыкального искусства, используемые в качестве звукового ряда, сопровождающего основное задание, способствуют созданию воображаемой ситуации, дающей импульс к развитию творческого начала и позволяющей взглянуть на себя со стороны. Это способствует решению проблем развития психических процессов младших школьников, в том числе и внимания.

При проведении тестирования продуктивности и устойчивости внимания по методике Р. С. Немова, 32,5 % школьников младших классов набрали по 1 баллу, что соответствует об очень низкой продуктив-



ности и устойчивости внимания; 56,4 % – по 3 балла, свидетельствующие о низкой продуктивности и устойчивости внимания, и 11,1 % учащихся показали средний уровень продуктивности и устойчивости внимания. Показатель продуктивности и устойчивости внимания составил 2,8 балла.

При обработке результатов оценивания распределения внимания было выяснено, что младшие школьники не достаточно хорошо справились с предложенным заданием. В итоге 31,5 % детей были оценены на 1 балл (показатель очень низкого распределения внимания), 53,2 % детей показали низкий уровень распределения внимания, и всего 15,3 % детей были оценены на средний уровень распределения внимания. Средняя оценка исследования переключения внимания и его объема составила так же 2,8 балла.

Анализ результатов показал, что внимание детей находится на низком уровне. Поэтому необходимы специальные упражнения по развитию внимания для данных детей, что возможно будет способствовать совершенствованию их внимания и позволит успешнее осваивать школьную программу.

Результаты исследования развития внимания у младших школьников на итоговом этапе показали, что уровень развития внимания в классе несколько улучшился, так как существенно снизился процент детей, показавших очень низкие результаты во всех видах тестирования и возросло число школьников, показавших средние результаты в тестировании продуктивности и устойчивости внимания, распределении, переключении и объеме.

Уровень распределения внимания у учащихся улучшился (3,2 балла), по сравнению с результатами первого тестирования (2,8 балла). Результаты исследования переключения внимания и его объема так же улучшились. Так, только 12,3 % детей были оценены одним баллом (показатель очень низкого уровня переключения внимания) в отличие от 32,5 % учащихся на первом этапе. Только у 11,7 % и 9,2 % ребят наблюдался очень низкий уровень переключения и объема внимания, что на 21 % и 6,3 % меньше чем при первом тестировании соответственно. В среднем оценка всех показателей увеличилась на 0,3 балла.

Таким образом, многообразие средств и методов физической культуры, применяемые на уроках, способствуют развитию внимания школьников и позволяют им быстрее адаптироваться в новых социальных условиях существования. Развитие наблюдательности и внимательности во время уроков физической культуры, особенно в игровых уроках, предусматривающих согласованность собственных действий с действиями партнеров, способствует формированию основных характеристик познавательных способностей школьников.

Литература

1. Козенко Е. Ю., Катренко М. В., Труфанова Т. Е., Журавлева Т. В. Содержательные компоненты коррекционно-развивающего обучения младших школьников в сфере физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 2. С. 73.
2. Методологические основы использования игровой музыкальной деятельности в процессе организации исследования: учебно-методическое пособие «в помощь проведения исследования» / сост. Л. С. Зац. Барнаул: Барнаульский городской Детско-юношеский центр. <http://www.zlibrary.narod.ru/teoretic/manual.htm> (2004 год).
3. Трасенко И. Р., Осыченко М. В. Организация учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в начальных классах общеобразовательной школы // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития: сборник материалов II международной науч.-практ. конф. Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2013. 273 с.
4. Тарасенко И. Р., Ляшов И. В. Особенности влияния физических упражнений на адаптационные способности детей первого класса / Сб. науч. трудов междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма». Тула, 2014. С. 218-221.



НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ

Тарасова О. Ю., Касьянов С. В., Шефатов О. И.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

SOME ISSUES OF ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO STUDY IN RUSSIAN UNIVERSITIES

Tarasova O. Y., Kasyanov S. V., Shefatov O. I.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются иностранные студенты, приезжающие на обучение в российские вузы. Выделены основные виды адаптации: физиологическая, психологическая, социальная. Объяснено повышение эффективности процессов адаптации средствами физической культуры. Занятия физической культурой способствуют расширению коммуникативных возможностей иностранных студентов, снижению языкового барьера, созданию благоприятных условий к психологической адаптации.

The article discusses the problems faced by foreign students coming to study to Russian Universities. The basic types of adaptation are allocated. Improving the efficiency of processes of adaptation by means of physical culture is explained. Physical training contributes to the expansion of communication ability of foreign students, reduces language barriers, creating favorable conditions for psychological adaptation of foreign students.

Ключевые слова: адаптация, иностранные студенты, физическая культура, физическая активность.

Key words: adaptation, foreign students, physical culture, physical activity.

Количество иностранных студентов является показателем успешности вуза на мировом рынке образовательных услуг.

Ввиду интернационализации современного высшего образования становится актуальной проблема адаптации иностранных студентов к обучению в Российских вузах, от которой в значительной степени зависит успешность обучения иностранных студентов, уровень их профессиональной подготовки.

Приезжая на обучение в Россию, иностранные студенты, как правило, сталкиваются с такими проблемами, как климатические условия, новые условия жизни, психозмоциональный стресс, учебная нагрузка, языковой барьер, проблемы межличностного общения и другие.

Выделяют три вида адаптации: физиологическую, психологическую и социальную.

Физиологическая адаптация представляет собой совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленных на сохранение относительного постоянства его внутренней среды. Нарушения при физиологической адаптации приводит к повышенному реагированию на любые нагрузки, ухудшению самочувствия или обострению старых заболеваний.

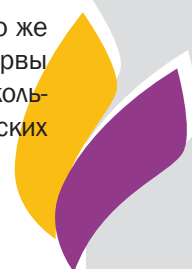
Психологическая адаптация определяется активностью личности. Референтными показателями адаптированности являются отсутствие или низкий уровень тревожности и высокий уровень самооценки.

Социальная адаптация – процесс формирования и развития социальной активности личности, социальных, социально-психологических и биологических механизмов регуляции ее жизнедеятельности [1].

Учеными выявлен ряд качеств личности, которые позволяют иностранным студентам успешно социализироваться в образовательной среде российского вуза:

- самостоятельность;
- ответственность;
- способность и готовность к сотрудничеству;
- способность к самоанализу;
- коммуникабельность;
- эмоциональная устойчивость;
- социальная активность;
- направленность на самореализацию в деятельности;
- толерантность.

Однако данные качества позволяют в большей степени пройти только социальную адаптацию. Что же касается физиологической и психологической адаптации, то, по мнению ученых, определенные резервы повышения эффективности процессов этих видов адаптации находятся в физической активности, поскольку именно физическая активность является мощным средством восстановления психических и физических



сил учащихся. Регулярные занятия физической культурой с оптимальным двигательным режимом стимулируют положительную динамику функционального состояния, общей работоспособности иностранных студентов и формирует адекватный ответ на многофакторные воздействия окружающей среды [4].

Адаптация организма посредством физической активности обуславливается повышением устойчивости к целому ряду неблагоприятных факторов: непривычному климату, психологическому стрессу, умственному перенапряжению, гиподинамии, гипоксии, перегреванию, переохлаждению и т.д. [2].

Литература

1. Витковская М. И., Троцук И. В. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН) // Вестник РУДН, 2005.
2. Грущак Н. Б., Грущак В. И. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе // Журнал «Физическое воспитание студентов», январь, 2010.
3. Ушаков И. А., Мандриков В. Б. Преподавание физической культуры с учетом этнических особенностей иностранных студентов // Вестник ВолгГМУ, 2011, №3.
4. Фазлеева Е. В., Васенков Н. В., Шалавина А. С. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению // Наука и спорт: современные тенденции, 2016, №11.

МОДЕЛЬ СОДЕРЖАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шаталова И. Е., Резенькова О. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

MODEL OF THE MAINTENANCE OF INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Shatalova I. E., Reznikova O. V.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается содержание организационно-педагогической деятельности стимулирования самостоятельной работы студентов по физической культуре, а также последовательность актуализации ценностей самостоятельной работы в области физической культуры.

This article considers the content of organizational-pedagogical activities stimulate students independent work in physical culture, as well as the sequence of actualization of values of independent work in the field of physical culture.

Ключевые слова: физическая культура личности, самостоятельная работа, модель содержания самостоятельной работы студентов в области физической культуры.

Key words: physical culture, identity, independent work, model the content of students ' independent work in the field of physical culture.

Наметившаяся тенденция в разработке теоретико-методологических основ физкультурного образования в контексте формирования физической культуры личности, отличная от классической дидактики (центрированной на развитии физических качеств, формировании двигательных умений и навыков), создала предпосылку для перехода в плоскость осмысления и рассмотрения проблем физической культуры с психологической, социологической, философско-культурологической точки зрения. Главным при этом является требование к обучаемому как к творческой, гармонически развитой личности, способной решать сложные профессиональные задачи в быстро меняющихся социальных условиях. Это влечет за собой планомерные действия по совершенствованию содержания профессионального образования в условиях профессиональной подготовки на основе потребности к самоактуализации [1].

В теории физического воспитания понятие физической культуры личности трактуется с позиции психолого-педагогических характеристик. В разработанную модель физической культуры личности включаются три основные составляющие: мотивационно-ценностные ориентации личности, физическое совершенство личности, физкультурно-спортивная деятельность [2]. Все три основные составляющие схематизированной модели физической культуры личности, в свою очередь, включают в себя подструктурные компоненты. В контексте физкультурной деятельности самостоятельная работа рассматривается как динамическая саморазвивающаяся система активных, упорядоченных и целенаправленных действий на освоение ценностей физической культуры. Таким образом, согласно структуре физической культуры

личности студента, была разработана модель содержания самостоятельной работы студентов в области физической культуры и организационно-педагогических условий ее стимулирования [2].

Таблица

Содержание организационно-педагогической деятельности стимулирования самостоятельной работы студентов по физической культуре

№	Основные направления самостоятельной работы	Организационно-педагогические условия стимулирования самостоятельной работы
1.	<i>Самообразование</i> (расширение эрудиции и углубление знаний в области теории и методики физической культуры, ее социально-духовных и личностных ценностей).	Лекции, семинары, беседы, конференции, реферативные работы, ознакомление с литературой. Учебно-методическое и информационно-компьютерное обеспечение самостоятельной работы. Формирование мировоззрения учебной активности и самообразования, значимости профессиональных и социально-духовных ценностей физической культуры. Дифференциация и индивидуализация потребности познания. Мотивация каждой дидактической единицы (Что? Зачем? С какой целью? Что это дает? Почему так, а не иначе?).
2.	<i>Интеллектуальное саморазвитие</i> (достижение высокой степени абстракции, обоснованности и осознанности учебной информации, способности ее опосредствовать и переносить в практическую деятельность).	Семинары, дискуссии, тренинги. Обучение методам анализа, синтеза, обобщения и систематизации знания. Проблемное, игровое и контекстное обучение. Мотивация творчества, философии и психологии мышления и интеллекта.
3.	<i>Самоорганизация</i> (совершенствование и индивидуализация системы самоорганизации).	Семинары, деловые игры, беседы. Обучение умениям планирования, конструирования и моделирования самостоятельной деятельности, самоконтроля и самокоррекции в ней. Мотивация интереса, целесобразности, творческого подхода к самостоятельной деятельности и содержанию моделирования.
4.	<i>Самовоспитание</i> (овладение умениями, обеспечивающими высокую степень развития самокоррекции и психорегуляции).	Семинары, тренинги, ознакомление с литературой. Обучение методам самопознания, самонаблюдения, самоанализа, самоприказа, самоубеждения, самовнушения и психической саморегуляции. Мотивация развития личности самоуправления и самоактивизации деятельности.
5.	<i>Физическое самосовершенствование</i> (достижение высокой степени физического развития, физической подготовленности, общей работоспособности, а в целом и здоровья).	Лекции, семинары, практические занятия, беседы. Обучение на практике различным оздоровительным системам, методам и технологиям формирования двигательных умений и развития физических качеств. Создание условий для реализации физкультурно-спортивных интересов и потребностей во внеучебное время. Мотивация здоровья, творческого долголетия, культуры здорового образа жизни и самоактуализации в ней.

Целью педагогического стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры являлось достижение творческого уровня физической культуры личности и трансформация образовательно-воспитательного процесса в осознанную и мотивированную систему самообразования и физического самосовершенствования, обеспечивающую поступательное развитие гармонии профессионально-личностных качеств будущих специалистов различного профиля [3].

Литература

1. Соловьев Г. М., Шаталова И. Е. Особенности самостоятельной работы студентов по физической культуре // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика, 2010. № 4. С. 112-121.
2. Шаталова И. Е. Организационно-педагогические условия стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры. Автореферат дисс...канд. пед. наук. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2006. 21 с.
3. Шаталова И. Е., Резенькова О. В. Сущностные характеристики педагогической технологии стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры // Образовательно-инновационные технологии: теория и практика: глава монографии. Книга 2. Воронеж: ВГПУ, 2009. С. 8-19.



САМООБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Яцынин А. И., Pinson N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

CONDITION OF SELF-EDUCATION OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE IN THE COURSE OF INDEPENDENT WORK

Yatsynin A., Pinson N.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Authorized of governmental project in France «Cycling routes and green routes», Nantes, France.

В статье проводится анализ состояния самообразования студентов бакалавриата факультета физической культуры в процессе их самостоятельной работы при изучении программного материала по спортивно-педагогическим дисциплинам учебного плана. Определен ряд проблем, влияющих на эффективность познавательной деятельности студентов, основные принципы контролируемой самостоятельной работы студентов, специфические формы, средства, методы передачи и контроля знаний, применяемые преподавателями.

In article the analysis of a condition of self-education of students of a bachelor degree of faculty of physical culture in the course of their independent work when studying program material on sports and pedagogical disciplines of the curriculum is carried out. A number of the problems influencing the efficiency of cognitive activity of students, the basic principles of controlled independent work of students, specific forms, means, methods of transfer and control of knowledge applied by teachers is defined.

Ключевые слова: самообразования студентов, эффективность познавательной деятельности, основные принципы контролируемой самостоятельной работы, специфические формы, средства, методы передачи и контроля знаний.

Key words: self-education of students, efficiency of cognitive activity, basic principles of controlled independent work, specific forms, means, methods of transfer and control of knowledge.

Разработка инновационной методики организации самопознания и его контроля в процессе учебно-познавательной деятельности студентов предполагает создание представления о специфических формах, методах, средствах передачи и контроля знаний, применяемых преподавателями.

Для определения проблем эффективности познавательной деятельности студентов были выделены следующие ключевые позиции:

1. Наличие точных представлений о лекции и семинарском занятии как основных формах передачи и контроля учебной информации в вузе, их признаках, требованиях, проблемах.
2. Особенности организации самостоятельной теоретической подготовки студентов по дисциплинам спортивно-педагогического цикла на факультете физической культуры.
3. Возможности использования компьютерных технологий в процессе самообразования, и, в частности, в самостоятельной работе и контроле результативности освоения теоретического раздела программы по спортивно-педагогическим дисциплинам.

Традиционными формами передачи теоретических знаний являются: лекционные, семинарские, обзорно-методические, лабораторные, практические занятия.

Оценка результатов лекции складывается из ее информационной ценности, воспитательного воздействия, достижения дидактических целей. Среди причин снижения информационной ценности лекций необходимо отметить, на наш взгляд, наиболее значимую – невозможность получения объективной, срочной информации о достижении дидактической цели лекции, о степени понимания и усвоения материала всей аудиторией и каждого студента в отдельности.

Важной проблемой, решение которой требует затрат времени и сил преподавателя, является неготовность студентов к восприятию теоретической учебной информации. Необходимо отметить также проблему неудовлетворительного стремления студентов к познанию. Из опроса следует, что почти 15 % студентов 1–4 курса факультета физической культуры не ведут лекционных записей при изучении спортивно-педагогических дисциплин («Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры»), 22 % осуществляют их не систематически. На наш взгляд, это связано с недооценкой роли теоретико-методической подготовки студентами, смещение акцента на практический компонент образования [1, 3]. Знание практического раздела программы, безусловно, значимо, но при этом отличается прагматичной ограниченной, по сравнению с теорией, конкретностью, ситуативностью. Такая ограниченность приводит к нарушению систе-

мы знаний специалиста, сужению его кругозора и, тем самым, сдерживает прогресс его познавательной деятельности, профессионального роста.

Семинарское занятие является основной формой занятий, контролирующей степень усвоения учебного материала, полученного на лекции и в результате самостоятельной проработки информационных источников, как обязательных, так и дополнительных. Критериями оценки качества семинара как формы учебной деятельности выступают:

- целенаправленность как постановка проблемы, стремление связать теоретический материал с практическим его использованием в будущей профессиональной деятельности;
- планирование как выделение главных вопросов, связанных с профилирующими дисциплинами, наличие новинок в списке литературы;
- организация семинара как умение вызвать и поддержать дискуссию, конструктивный анализ всех ответов и выступлений студентов, заполненность учебного времени обсуждением проблем, поведение преподавателя;
- непринужденная оценка знаний студентов по результатам их предварительной подготовки к семинару;
- стиль проведения семинара – по возможности оживленный, с постановкой острых вопросов, возникающей дискуссией;
- отношение преподавателя к студентам – уважительное, основанное на общечеловеческих принципах, в меру требовательное, не предвзятое;
- отношение студентов к преподавателю – уважительное, партнерское;
- управление группой – преподаватель быстро устанавливает контакт с участниками семинара, уверенно и свободно держится в группе, разумно и справедливо взаимодействует со всеми студентами, не оставляя никого без внимания, не допускает повышенный тон;
- оценки и заключения преподавателя – квалифицированные, информативные, объективные, убедительные, содержащие теоретические обобщения, обогащающие знания студентов и др.

Важными показателями качества семинаров являются объем и осмысленность знаний. Объем знаний – это количественная характеристика, усвоенных студентами знаний, которые включают в себя факты, понятия, законы, правила, умения и навыки, выработанные в результате изучения учебного материала и овладения им.

Основной проблемой проведения семинарских занятий, волнующей 96 % преподавателей кафедр спортивно-педагогического цикла, является невозможность получения в рамках занятия объективной срочной информации о качестве самостоятельной проработки темы семинара каждым студентом. Устный опрос ограничен временными рамками и большим количеством студентов. Письменный – обусловлен отсрочкой корректирующих воздействий и дефицита времени на проверку работ. Таким образом, у преподавателя практически отсутствует информация о степени усвоения теоретических знаний студентом по каждой теме. Недостаточная информативность текущего контроля влечет за собой возникновение проблем при выставлении итоговой оценки (зачета, экзамена), когда преподаватель вынужден учитывать не только знание учебной дисциплины, а такие факторы как дисциплинированность и прилежание, часто не коррелирующих с освоенностью теоретических знаний.

Исследования показывают, что каждый третий студент ФФК учится ниже своих возможностей. Причиной является в большинстве случаев отсутствие навыков самообразования, навыков самостоятельной работы. Именно на это, как на одну из объективных причин, ссылается каждый третий из опрошенных первокурсников и каждый четвертый студент второго курса [3]. Проводимый на факультете физической культуры опрос студентов и преподавателей показал, что: 1) уровень овладения студентами навыками самообразования, самостоятельной работы оставляет желать лучшего, многие студенты испытывают трудности при подготовке к академическим занятиям, в написании планов, конспектов, рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ (72,4 %); 2) всего лишь 8 % преподавателей отметили, что готовность студентов по плановой теме на их занятиях составляет 90–100 %; 3) при самостоятельной подготовке к занятиям студенты испытывают недостаток в специальной литературе (56 %); 4) учебник не содержит достаточной учебной информации для успешного усвоения знаний (14,2 %); 5) 92 % преподавательского состава факультета и 18,3 % студентов считают необходимым ужесточить систему контроля усвоения знаний студентами; 6) 12 % студентов отмечают, что получаемые ими знания теории не пригодятся для их дальнейшей профессиональной деятельности.

К основным принципам контролируемой самостоятельной работы относятся следующие:

- самостоятельная работа должна быть активной и творческой, без чрезмерной опеки преподавателя, сковывающей инициативу или приводящей к мнимой самостоятельности и активности;
- вся система самостоятельной работы должна быть адекватна общим задачам обучения и воспитания в вузе, т.е. самостоятельная работа должна быть согласована с учебным планом в целом по форме,



содержанию, по объему. При этом принцип адекватности имеет три стороны: 1) соответствие самостоятельной работы общей динамике процесса обучения, 2) соблюдение чувства реального при определении объема самостоятельной работы, 3) разумное распределение самостоятельной работы студентов между предметами;

– система самостоятельной работы во всех своих звеньях должна быть оперативно управляемой, спланированной и обеспеченной организованным контролем (самостоятельная работа должна быть систематической, ритмической, непрерывной);

– принцип учета индивидуальных особенностей студентов, дифференцированный подход;

– принцип научности;

– соответствие общей цели высшей школы.

Таким образом, на основе отмеченного выше, можно заключить, что для успешного управления процессом усвоения теоретических знаний по спортивно-педагогическим дисциплинам необходимо:

– ориентировать учебный процесс на творческое мышление, на активизацию мыслительной деятельности студентов;

– осуществлять систематическую, регулярную проверку и оценку знаний всех студентов учебных групп по каждой теме и разделу спортивно-педагогической дисциплины;

– активизировать самостоятельную учебно-познавательную деятельность студентов, формировать мотивы и потребности в самообразовании, поднять престиж знаний.

Литература

1. Данилин Е. Н. Моделирование целей и содержания обучения // Среднее специальное образование. 1980. №9. С. 41-43.

2. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы: учеб. пособие для вузов. Мн.: Изд-во БГУ, 1981. 383 с.

3. Шафранская А. Отношение студентов к теоретической самоподготовке // Теория и практика физической культуры. 1996. №12. С. 44-49.



ОСИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Section II
SYSTEM OF PREPARATION OF ATHLETES:
OF THEORY AND PRACTICE



ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

Абрамов А. В.
ДМСТК «Контур», г. Самара, Россия

THE SIGNIFICANCE OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS
FOR THE RESULT IN AMATEUR RADIO DIRECTION FINDING

Abramov A. V.
DMSTK "Kontur", Samara, Russia

В настоящей статье рассматривается зависимость результата спортсмена в соревнованиях по спортивной радиопеленгации в зависимости от его уровня физической подготовленности и степени владения технико-тактическими навыками и умениями.

Показано, что при недостаточном уровне владения технико-тактическими навыками, увеличение скорости бега не приведет к улучшению спортивного результата.

The article deal with the athlete's result in amateur radio direction-finding competition to depend on his level of physical training and different technical and tactical skills.

The article specially notes that if the level of technical and tactical skills is insufficient, the increase in running speed does not lead to an improvement in the sporting result.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, технико-тактические навыки, результат.

Key words: amateur radio direction finding, technical and tactical skills, result.

Целью настоящего исследования является анализ зависимости времени прохождения дистанции (результата спортсмена) в спортивной радиопеленгации на КВ и на УКВ диапазонах от скорости бега при заданных уровнях технико-тактической подготовленности спортсмена.

Для проведения исследования была создана компьютерная имитационная модель движения спортсмена по дистанции соревнований в спортивной радиопеленгации.

Параметры модели движения спортсмена:

В части физической подготовленности:

1. Скорость спортсмена (м/с) – средняя скорость движения спортсмена на перегонах между контрольными пунктами.

2. Коэффициент ускорения – степень увеличения скорости, на которую способен спортсмен при необходимости обнаружить радиопередатчик (РП) во время сеанса его работы.

В части технической подготовленности:

1. Коэффициент кривизны траектории спортсмена при радиопоиске во время сеанса работы РП – отношение длины прямой соединяющей точку начала поиска с точкой месторасположения РП (хорды) к длине соответствующей криволинейной дуги. Коэффициент кривизны характеризует уровень техники ближнего радиопоиска для данного спортсмена.

2. Угол отклонения (градус) - математическое ожидание угла отклонения спортсмена от правильного направления на РП при движении в паузу по пеленгу. Угол отклонения характеризует уровень техники взятия пеленга и техники движения по азимуту.



Матрица технико-тактических навыков и умений спортсмена [3, 4].

1. Умение определять направление на РП, измерять и наносить пеленги на карту, и таким образом, определять местонахождение РП. В рассматриваемой модели данное умение позволяет начинать движение на следующий контрольный пункт, не дожидаясь сеанса работы радиопередатчика.

2. Умение ориентироваться. В рассматриваемой модели данное умение позволяет понимать свое местонахождение на местности и в карте, что в свою очередь исключает многократное пробегание РП в паузу между сеансами работы РП без его обнаружения, как при движении вперед, так и при возвращении.

3. Умение определять (оценивать) расстояние до радиопередатчика по уровню сигнала и темпу его приращения при движении в сторону радиопередатчика. Данное умение позволяет при движении в паузу между сеансами работы РП своевременно остановиться, что исключает грубый недоход или просок РП.

Примем, что спортсмен уровня мастера спорта обладает всеми описанными умениями на уровне навыков, спортсмен разрядник не умеет с достаточной точностью определять расстояние до РП, новичок не обладает ни одним из указанных умений. Естественно, что такое деление носит достаточно условный характер.

Характеристики дистанции:

1. Видимость РП – расстояние, с которого можно заметить РП в паузу между сеансами его работы.

2. Проходимость местности – степень замедления скорости при движении по лесу. Для данной модели примем проходимость одинаковой на всех участках дистанции и хорошо пробегаемой.

Описание модели.

Одна из ключевых задач решаемая спортсменом, в процессе прохождения дистанции – обнаружение радиопередатчика в ближней зоне [2]. Под ближней зоной будем понимать окрестность РП, при нахождении в которой спортсмен способен обнаружить РП за время сеанса его работы, либо в паузу, до начала следующего сеанса. Потери времени в ближнем радиопоиске определяются точностью выхода в ближнюю зону и расстоянием, с которого данный спортсмен на данной местности способен обнаружить передатчик, т.е. радиусом ближней зоны. Необходимым и достаточным условием обнаружения передатчика является ситуация, когда спортсмен находится на расстоянии от РП которое не превышает некоторого расстояния, с которого обнаружение РП возможно.

Расстояние обнаружения в свою очередь складывается из расстояния пробегаемого спортсменом во время сеанса работы передатчика и расстояния, на котором спортсмен может обнаружить РП при точном движении в паузу.

Расстояние, с которого возможно обнаружение передатчика во время его работы зависит от скорости перемещения спортсмена на местности во время сеанса и кривизны траектории его движения.

Коэффициент кривизны определим, как отношение длины хорды криволинейной дуги к длине ее самой.

Скорость движения спортсмена во время сеанса определяется его уровнем физической подготовки, техническими навыками перемещения на местности и проходимость местности. Для рассматриваемой модели возьмем некую усредненную скорость, которую спортсмен способен удержать не менее минуты при движении по местности с хорошей проходимостью.

Рассмотрим теперь расстояние, с которого возможно обнаружение РП в паузу между сеансами работы. Это расстояние определяется видимостью РП (контрольного пункта, обозначающего РП на местности), а также величиной угла отклонения от истинного направления на лису.

Используя теорему о сумме углов треугольника и теорему синусов получим зависимость расстояния обнаружения в паузу от угла отклонения от истинного пеленга и радиуса видимости РП.

На основе описанных зависимостей составим математические уравнения движения спортсмена по дистанции как во время сеанса работы РП, так и во время паузы и построим упрощенную имитационную модель [5,6] движения спортсмена на соревновательной дистанции и получим оценку времени технических потерь для спортсменов различного уровня технической и физической подготовленности.

Модель реализована в виде компьютерной программы на языке программирования Pascal.

Общие параметры моделирования:

Степень возможного ускорения примем 1,325

Видимость РП =15 метров.

Условно примем, что спортсмен движется в заданном направлении по дистанции длиной 8 км, с равными перегонами между РП.

С помощью модели будем получать зависимость результата спортсмена при различной скорости бега в интервале от 1 до 6 м/с.

Исследование модели спортсмена высокого класса.

Рассмотрим зависимость результата в спортивной радиопеленгации от скорости для идеального спортсмена (рис. 1). По оси абсцисс – средняя скорость бега, по оси ординат – время преодоления дистанции в спортивной радиопеленгации.

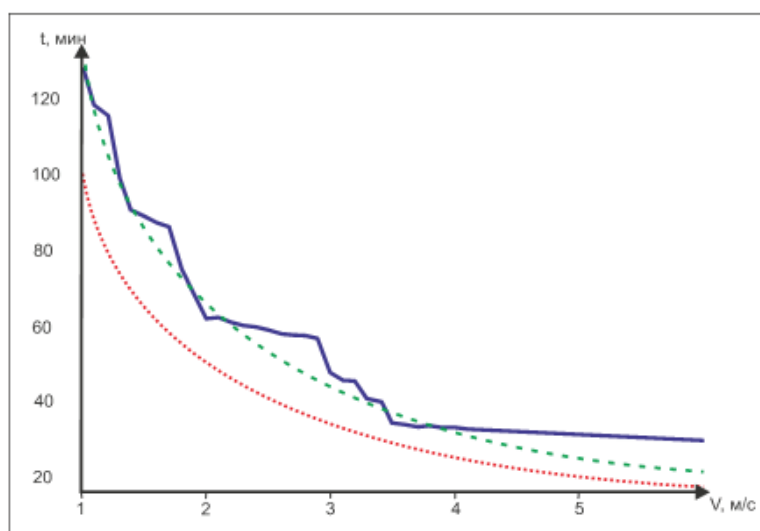


Рис. 1. График идеального спортсмена (Коэффициент кривизны траектории = 1 Угол отклонения = 0 градусов)

Для наглядности приведены графики для обычного бега (штриховая и пунктирные линии). Штриховая линия – при средней скорости, пунктирная – при ускорении. Следует обратить внимание на пологие участки графика. При некотором «пороговом» уровне скорости происходит скачкообразное изменение результата. Несмотря на явную нелинейность графика, результат монотонно зависит от физических возможностей спортсмена.

На следующем графике, показана зависимость для спортсмена, обладающего более слабым уровнем технической подготовки, что выражается в более «грубом» движении в паузу – с углом сноса 25 градусов (рис. 2). Как мы видим, монотонность зависимости по-прежнему сохранилась, хотя и результат ощутимо хуже.

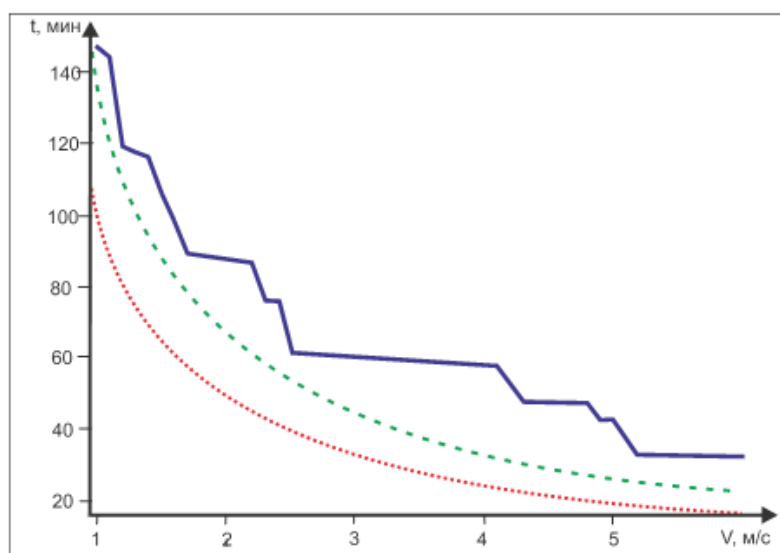


Рис. 2. График спортсмена (Коэффициент кривизны траектории = 1 Угол отклонения = 25 градусов)

Теперь рассмотрим ситуацию, когда спортсмен не владеет навыком определения расстояния, что соответствует ранее определенному уровню спортсмена массовых разрядов (рис. 3).

На приведенном графике нарушается монотонность зависимости. В некоторых случаях увеличение скорости бега ведет к ухудшению результата. Природа этого явления в возможных проскоках контрольного пункта при движении в паузу, когда спортсмен не успевает возвратиться в ближнюю зону в течение очередного сеанса работы РП. В этом случае РП может быть обнаружен в следующий сеанс, что в рассматриваемых спортивных дисциплинах соответствует 5 минутам потерь времени.

Рассмотрим ситуацию, когда дистанцию преодолевает начинающий спортсмен, чьи специальные умения ограничены способностью определить направление на радиопередатчик. Умения оценки расстояния и ориентирования на местности отсутствуют.



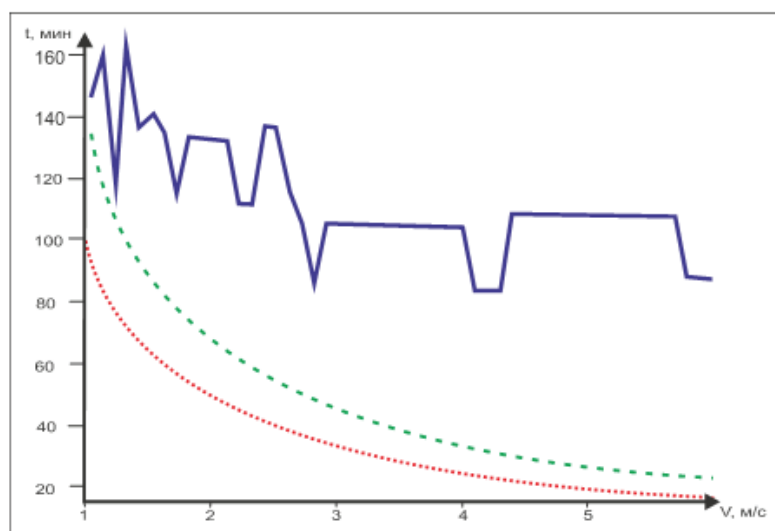


Рис. 3. График спортсмена, не умеющего определять расстояние
(Коэффициент кривизны траектории = 1 Угол отклонения = 25 градусов)

Определение направления на передатчик и движение в паузу с ошибкой, не превышающей 25 градусов оказываются явно недостаточными, чтобы закончить дистанцию (рис. 4). На рисунке мы видим, что лишь при движении с очень низкой скоростью 1 м/с (для сравнения, скорость пешехода составляет порядка 1,4 м/с), у новичка есть реальный шанс преодолеть дистанцию за контрольное время (до 150 минут). Увеличение скорости ведет к бесконечному недобеганию-перебеганию радиопередатчика. Так происходит потому, что пройдя мимо РП спортсмен разворачивается, и не успев обнаружить РП во время сеанса снова и снова проходит в паузу мимо.

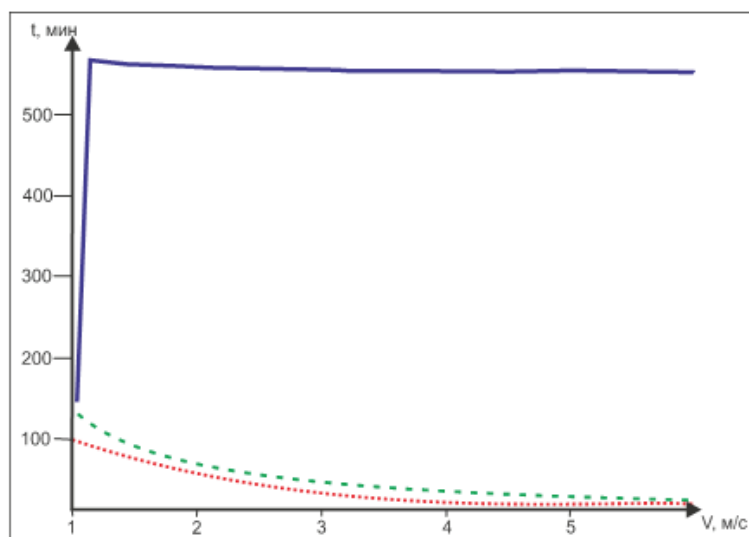


Рис. 4. Зависимость результата от скорости бега для новичка

Возможности исследования соревновательной деятельности с помощью предлагаемой модели безграничны. В данном случае мы рассмотрели достаточно упрощенную модель. Но и по приведенным модельным экспериментам можно сделать ряд выводов:

1. При владении спортсменом достаточным багажом специальных технико-тактических навыков результаты зависят от его уровня физической подготовленности и точности выполнения технических действий, что подтверждается исследованиями, приведенными в [1].

2. Неполное владение специальными навыками и умениями, в частности ошибки в определении расстояния до передатчика, значительно ухудшает результат спортсмена, приводит к повышенной зависимости результата от планировки дистанции (соотношения длин перегонов между РП).

3. Отсутствие специальных умений приводит к невозможности преодоления дистанции за адекватное время.

Литература

1. Зеленский К. Г. Роль и значение технико-тактической подготовки в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 2 (24). С. 21–22.
2. Зеленский К. Г. Структура соревновательной деятельности при прохождении классической дистанции в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 73–77.
3. Зеленский К. Г. Характеристика техники соревновательных действий в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 84–90.
4. Зеленский К. Г., Зеленская И. В. Основные направления и содержание тактической подготовки в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 68–90.
5. Цыбатов В. А. Моделирование сложных динамических объектов в инструментальной среде «DisCo» // Современный автомобиль: тез. докл. междунар. науч.-практ. семинара. Тольятти; Самара, 1995. С. 11–13.
6. Шеннон Р. Имитационное моделирование систем – искусство и наука. М.: Мир, 1978. 450 с.

ДИАГНОСТИКА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫХ СРЕДСТВ

Бакшева Т. В., Дубков Д. М.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

DIAGNOSIS OF VESTIBULAR STABILITY AND ACCURACY OF FOOTBALL PLAY MOVEMENTS USING APPARATUS AND SOFTWARE

Baksheva T. V., Dubkov D. M.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В исследовании показана значимость аппаратно-программных средств диагностики вестибулярной устойчивости и точности движений футболистов с целью повышения эффективности тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности.

The study shows the importance of hardware-software tools for diagnosing vestibular stability and the accuracy of the movements of players in order to improve the efficiency of the training process and the effectiveness of the competition activity.

Ключевые слова: подготовка футболистов, аппаратно-программные средства, вестибулярная устойчивость, точность движений.

Key words: preparation of football players, hardware and software, vestibular stability, accuracy of movements.

Результативность соревновательной деятельности в футболе зависит от уровня развития целевой точности движений при технических действиях полевых игроков. Одним из важных аспектов в технической подготовке футболистов является повышение эффективности точности передачи мяча и выполнения ударов по воротам. Совершенствование точности движений футболистов обусловлено компонентным составом содержания технических средств в условиях тренировочного процесса.

На современном этапе совершенствования спортивной подготовки футболистов актуализируется вопрос применения аппаратно-диагностических средств контроля биомеханических параметров движений спортсменов. Полученные срезы данных аппаратно-компьютерного комплекса Стабилан-01-2 позволяют оперативно управлять и регулировать тренировочный процесс футболистов, достигая его результативности в показателях вестибулярной устойчивости и точности движений. Управление движениями в соответствии с точностью пространственной ориентировки является важным в подготовке футболистов. Решение выявленной проблемы предполагает исследование взаимосвязи точности действий с мячом и уровня сформированного двигательного анализатора у футболистов.

Обоснованность применения аппаратно-программных средств при изучении механизмов управления движениями футболистов обусловлена оперативной интерпретацией данных сенсорных систем.

Целью нашего исследования является изучение параметров точности движений и вестибулярной устойчивости футболистов на основе использования компьютерного стабиланализатора.

Задачи исследования:

1. Обобщить литературные источники по проблеме технической подготовки футболистов и места в ней точности движений.
2. Изучить пространственные и временные параметры вестибулярной устойчивости футболистов посредством экспериментального исследования на компьютерном стабиланализаторе.



3. Разработать и обосновать эффективность применения комплексов специальных физических упражнений для развития вестибулярной устойчивости и точности движений футболистов.

Контроль технических действий игроков в футболе, направлен на совершенствование точности движений и предполагает разработку программы тренировочного процесса, включающего моделирование компонентов целевой ориентации экспериментального исследования, содержательного, процессуального и контрольно-измерительного компонентов.

Контрольно-измерительный этап исследования вестибулярной устойчивости и точности движений футболистов включает изучение контрольных испытаний технических приемов и обобщение диагностических срезов, полученных на компьютерном стабиланализаторе.

Особенность технических действий в футболе сопряжена с постоянными раздражениями рецепторов вестибулярного анализатора. На основе деятельности двигательного и зрительного анализатора вестибулярный аппарат обеспечивает ориентировку в пространстве, воздействует на степень точности движений игроков в футболе.

Компьютерный программно-аппаратный комплекс «Стабилан-1-02», включает научно-практические методики диагностики вестибулярной устойчивости, свидетельствующие о возможности организма сохранять пространственную ориентацию и целый ряд кинестетических показателей, связанных с видами координации движений.

Степень функционального состояния вестибулярной устойчивости футболистов планируется оценивать по показателям сенсорных и двигательных реакций, стимулируемых посредством внешнего раздражения вестибулярного аппарата.

Настоящее исследование будет посвящено изучению взаимосвязи параметров вестибулярной устойчивости и показателей точности движений футболистов. В ходе диагностики вестибулярной устойчивости футболистов планируется разработка и внедрение комплексов упражнений, направленных на совершенствование показателей точности движений.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ КРОССФИТ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Бакшева Т. В., Шацилло А. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

USING THE CROSSPHIT SYSTEM IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF FOOTBALL PLAYERS

Baksheva T. V., Shatsillo A. A.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассмотрены проблема подготовки футболистов, основанная на внедрении программы кроссфит тренировки. Показаны преимущества программы кроссфит системы в физической подготовке футболистов на подготовительном этапе.

This article discusses the problem of training football players, based on the implementation of the cross-training program. The advantages of the crossfit system are shown in the physical training of players at the preparatory stage.

Ключевые слова: физическая подготовка футболистов, фитнес технологии, кроссфит тренировка.

Key words: physical training of football players, fitness technology, cross-training.

Обобщение имеющихся педагогических технологий в научно-методической литературе, посвященных функциональной и физической подготовленности спортсменов определяет значимое место подготовительного периода в системе макроцикловой подготовки футболистов.

Спортивная тренировка рассматривается как непрерывный процесс, включающий влияние внешних воздействий на адаптацию организма к нагрузкам. Данное обстоятельство позволяет говорить о совершенствовании этого процесса в соответствии с меняющимися тенденциями подготовки спортсменов.

При построении тренировочных занятий необходимо учитывать анатомические и функциональные особенности организма спортсмена. Если постепенно переходит от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, то возможно достичь высокого уровня подготовки.

Достижение планируемых изменений физической подготовленности футболистов, являющейся осно-

вой для развития и совершенствования всех других видов подготовленности, ориентировано программой подготовки юных футболистов.

Преимущественными средствами физической подготовки на современном этапе являются фитнес технологии. Система тренировки кроссфит наиболее распространенная в подготовке спортсменов. Содержательная сущность системы кроссфит направлена на совершенствование двигательного потенциала организма, детерминированного биологической природой организма и закономерностями его адаптации к напряженной мышечной деятельности, выполняя двигательные действия на максимуме усилий, вплоть до предельной мощности работы.

Весьма важный тактический вопрос состоит в логике дифференцированного использования упражнений в кроссфит тренировке, включающей двигательные действия аэробной и анаэробной, силовой, скоростно-силовой направленности в соответствии с определенными задачами процесса подготовки футболистов.

Таким образом, необходимость разрешения проблемы повышения эффективности тренировочного процесса и необходимость практического подбора средств и методов повышения физической подготовленности футболистов обуславливает актуальность разработки кроссфит программы тренировки в подготовительном периоде.

Достижение этой цели должно осуществляться в рамках использования программы кроссфита, оптимальной по структуре и содержанию тренирующих воздействий, учитывающей физиологические закономерности повышения функциональных возможностей организма, предусматривающей интенсификацию тренировки посредством повышения аэробно-анаэробных возможностей, уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей, различных по характеру воздействия на системы организма, от которых требуется высокий уровень готовности.

Результаты проведенного эксперимента контрольной группы по всем исследуемым показателям в конце подготовительного периода повысились но статистически не достоверно ($\leq 0,05$). Так на 5,9 % повысился уровень физической подготовленности. В экспериментальной группе футболисты повысили свой уровень тренированности и функциональные резервы организма за счет положительной динамики показателей ЧСС, выносливости, силовых качеств, что соответствует статистически достоверному повышению уровня физической подготовленности на 18,3 %.

Программа кроссфит системы позволяет существенно повысить уровень физической и функциональной подготовленности, за счет адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам и повышения уровня развития физических качеств в подготовительном периоде футболистов, за счет повышения уровня тренированности.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ОСНОВЕ БИОЭКОНОМИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЗДРАВООУКРЕПЛЕНИЯ

Буряковская Т. А., Забельский С. Ю., Литвиненко А. Г., Костенко Л. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь, Россия
Российский университет кооперации
Краснодарский кооперативный институт (филиал), г. Краснодар, Россия
Кубанский институт профессионального образования, г. Краснодар, Россия
МБУ ДО ДЮСШ по футболу, г. Ставрополь, Россия
МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия

DETERMINATION OF THE FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF YOUNG TENNISISTS BASED ON BIOECONOMIC DIAGNOSIS OF HEALTH

Burakovsky T. A., Zabelsky S. Y., Litvinenko A. G., Kostenko L. V.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Center for Bioeconomic Health Promotion "CultBIO", Stavropol, Russia
Russian University of Cooperation
Krasnodar Cooperative Institute (branch), Krasnodar, Russia
Kuban Institute of Vocational Education, Krasnodar, Russia
MBU TO THE DYUSSH football, Stavropol
MBOU Gymnasium №. 25, Stavropol, Russia

В работе сделана попытка изучения содержания и возможностей использования биоэкономической диагностики здравоукрепления для определения результативности тренировочного процесса юношей, регулярно занимающихся большим теннисом, а именно, показателей их функционального состояния и цикла психосоматического здоровья при выполнении контрольных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

An attempt is made to study the content and possibilities of using bio-economic diagnostics of health support to determine the effectiveness of the training process for young men regularly engaged in tennis, namely, indicators of their functional state and cycle of psychosomatic health when performing control exercises aimed at developing basic physical qualities.

Ключевые слова: биоэкономическая диагностика здравоукрепления, большой теннис, цикл психосоматического здоровья, функциональное состояние, биоэкономическое тестирование, индивидуальная нагрузка.

Key words: bio-economic diagnosis of health, tennis, a cycle of psychosomatic health, functional status, bio-economic testing, individual load.

Большой теннис является одним из самых популярных игровых видов спорта. Теннисом занимаются миллионы людей во всем мире, он подходит для взрослых и детей, профессионалов и любителей. Многие люди, ведущие здоровый образ жизни, отдают предпочтение именно этому виду спорта.

Особое влияние игра с мячом на теннисном корте оказывает на растущий организм ребенка. Многие родители приводят в детско-юношеские спортивные школы совсем, казалось бы, маленьких детей с 6 лет, а в ряде случаев и моложе. В последние годы уже в XXI веке это стало мировой тенденцией [5]. Занятия теннисом оказывают комплексное воздействие на растущий организм, что способствует гармоничному психофизическому развитию ребенка. Этот вид спорта благоприятно воздействует почти на все внутренние органы и системы детского организма, способствует укреплению иммунитета, улучшает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат [1]. Регулярные занятия хорошо влияют и на умственную деятельность ребенка, ведь это интеллектуальный вид спорта, который развивает умение логически, а также нестандартно мыслить и быстро принимать решения. Очень большое влияние теннис играет на психологическое развитие растущего организма, развивая волевые качества, воспитывая умение работать в команде, содействуя личностному росту и самореализации [6].

Однако все выше перечисленное возможно лишь при нагрузках как физических, так и психоэмоциональных, соответствующих адаптационным возможностям растущего организма. Нагрузки ниже оптимального уровня не дают нужного тренировочного эффекта, выше – становятся чрезмерными и могут стать причиной возникновения различных патологических состояний и изменений в организме от перенапряжения. Для тренера очень важно правильно дозировать нагрузку без вреда для здоровья своих подопечных.

В современном спорте, в том числе и в большом теннисе существуют различные методы оценки состояния организма занимающегося. Большинство традиционных направлены на выявление развития

физических качеств, и их динамики в рамках тренировочного процесса, тем самым создавая одностороннее представление об организме. Более информативные методы тестирования требуют достаточно дорогостоящего оборудования или проводятся в лабораторных условиях и далеко не всегда являются доступными для большинства тренеров и спортсменов, особенно на этапе становления, а именно в детском и юношеском спорте.

На основании вышеперечисленных положений усилия по разработке, поиску, экспериментальному обоснованию и практическому внедрению инновационных диагностических технологий, оправданно эффективных, доступных и информативных, дающих возможность комплексной оценки целостного психосоматического состояния организма занимающихся различного возраста и их спортивного мастерства, являются актуальными и отражают потребности современного спорта. Это мнение на протяжении последних пятнадцати лет высказывают известные ученые и практики России и ближнего зарубежья Е. В. Андреева, В. К. Бальсевич, Д. Н. Гаврилов, С. П. Евсеев, В. Н. Курьсь, В. С. Лиходед, Л. И. Лубышева, А. В. Малинин, В. Н. Потапов и др. [2].

В полной мере разделяя современные представления ученых, мы сделали попытку изучения содержания и возможностей использования биоэкономичной диагностики здравоукрепления для определения результативности тренировочного процесса учащихся ДЮСШ, регулярно занимающихся большим теннисом, а именно функционального состояния организма юношей при выполнении контрольных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. Данное положение является целью исследования и подтверждает актуальность избранной темы.

Достижение поставленной цели стало возможным благодаря решению следующих задач: изучение современных представлений о большом теннисе как виде спорта и определение развития цикла психосоматического здоровья (ЦПСЗ) учащихся, занимающихся этим видом спорта, в состоянии относительного покоя и в активной психомоторной деятельности (ПМД) (при выполнении контрольных нормативов).

Мы предполагаем, что среднегрупповые показатели цикла психосоматического здоровья юных теннисистов будут соответствовать диапазону малого резерва. Данное предположение выдвигаем в качестве гипотезы исследования.

В процессе решения поставленных цели и задач нами использовались следующие методы исследования: изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; констатирующий эксперимент, основанный на биоэкономичном тестировании, методе самооценки и опросе; математическая обработка полученных результатов.

Научная новизна. Полученные результаты в своей совокупности способствуют решению одной из важных задач – укреплению здоровья учащихся и вносят новые представления о возможностях биоэкономичной диагностики в развитии цикла психосоматического здоровья юных теннисистов, их спортивного и технического мастерства:

- впервые в тренировочном процессе теннисистов используется комплекс биоэкономичной диагностики здравоукрепления, основанный на разработанных в соответствии правилами соревнований и возрастными требованиями биоэкономичных расчетных таблицах;

- возможности биоэкономичной диагностики позволяют дать индивидуальную количественную и качественную оценку результативности используемых методов, средств и технологий как в рамках одного тренировочного занятия, так и тренировочного макроцикла в целом, что способствует решению вопроса оптимизации индивидуальной психомоторной нагрузки для каждого теннисиста.

Теоретическая значимость. Приведенные в настоящей работе результаты экспериментального исследования открывают новые перспективы в теории и практике спортивной тренировки юных теннисистов. Наряду с оздоровительным эффектом воздействия комплекса здравоукрепительных технологий результаты биоэкономичной диагностики позволяют использовать их в индивидуальном планировании тренировочных нагрузок.

Практическая значимость. Экспериментально доказанная эффективность комплексного внедрения биоэкономичной диагностики здравоукрепления способствует индивидуальному определению цикла психосоматического здоровья и отражает целесообразность ее внедрения в тренировочный процесс занимающихся большим теннисом.

Организация и содержание. Проведение эксперимента осуществлялось с марта 2017 года на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа по теннису города Ставрополя. В эксперименте приняли участие 12 обучающихся, юношей в возрасте 15–17 лет, занимающихся регулярно, три раза в неделю в секции «большой теннис».

В рамках констатирующего эксперимента происходило знакомство его участников с правилами и возможностями биоэкономичной диагностики и определение развития цикла психосоматического здоровья теннисистов в состоянии относительного покоя в положении «сидя» до начала тренировочного за-



нения, а также в активной психомоторной деятельности: в упражнении на развитие силы – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в упражнении на развитие быстроты – спринтерский бег на 100 метров, в упражнении на развитие выносливости – стайерский бег на 1000 метров. Методика тестирования была основана на использовании пяти биоэкономических расчетных таблиц [3].

Результаты и их анализ. На первом этапе после проведенного обучения тренера и участников эксперимента правилам и возможностям биоэкономической диагностики мы исследовали развитие цикла психосоматического здоровья теннисистов в состоянии относительного покоя. Средний количественный показатель составил ЦПСЗ = $0,95 \pm 0,17$, в качественной характеристике – малый дефицит. У 50 % обучающихся зафиксирован малый резерв, у 33 % – малый дефицит, у 17 % – большой дефицит.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели развития цикла психосоматического здоровья юных теннисистов в состоянии относительного покоя (положение «сидя»)

Качественная характеристика	Констатирующий эксперимент		
	n	%	I
Золотая пропорция	0	0	
Большой резерв	0	0	
Малый резерв	6	50	
Баланс	0	0	
Малый дефицит	4	33	$0,95 \pm 0,17$
Большой дефицит	2	17	
всего (n)	12	100	

Примечание: n – число исследуемых; % – процентное отношение; I – средний количественный показатель развития цикла здоровья.

Следующим этапом эксперимента являлось определение цикла психосоматического здоровья в активной психомоторной деятельности, при выполнении контрольных нормативов. Полученные результаты эксперимента позволили выявить: развитие ЦЗ индивидуально каждого учащегося в тестируемых видах; какой ступени продуктивности ПМД соответствуют показанные спортивные результаты тестирования; средние групповые показатели развития цикла здоровья в каждом виде тестирования; общие результаты исследования по сумме тестируемых видов в активной деятельности.

Перед практическим выполнением упражнения «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» участникам эксперимента было дано задание «выполнить 25 отжиманий без остановки за удобный промежуток времени с касанием грудью деревянного бруска, расположенного на высоте 5 см от пола». Сразу по окончании выполнения упражнения определялись показатели развития цикла психосоматического здоровья. Средний количественный показатель развития ЦЗ = $0,90 \pm 0,15$, что в качественной характеристике соответствует малому дефициту. У 16% обучающихся зафиксирован малый резерв, у 42 % – малый дефицит, у 42 % – большой дефицит. Анализ результатов биоэкономического тестирования в данном упражнении позволяет сделать следующий частный вывод: учащиеся, занимающиеся большим теннисом, при выполнении нагрузки силовой направленности испытывают напряжение. Возможно, такая реакция организма на предлагаемую силовую работу связана с завышенной, не соответствующей в достаточной степени индивидуальным возможностям организма теннисистов нагрузкой в учебном и тренировочном процессах.

Перед практическим выполнением упражнения «бег 100 метров» участникам эксперимента было предложено «выполнить бег с максимальной скоростью». Сразу по окончании упражнения определялись показатели развития цикла здоровья. Анализ результатов биоэкономического тестирования обучающихся в спринтерском беге позволил выявить, что у 8 % теннисистов существует большой резерв, у 50 % малый резерв, у 8 % – баланс, у 34 % – малый дефицит.

Результаты биоэкономического тестирования в беге на 100 метров позволяют сделать следующий частный вывод: учащиеся, занимающиеся большим теннисом, при выполнении нагрузки скоростной направленности получают оптимальное для организма воздействие, среднегрупповой показатель ЦПСЗ = $1,05 \pm 0,18$ – малый резерв. Возможно полагать, что реакция на предлагаемую работу, связанную с развитием скоростных качеств, в большей степени соответствует индивидуальным возможностям организма юных теннисистов.

Перед практическим выполнением упражнения «бег 1000 метров» участникам эксперимента было предложено «выполнить бег с максимальной скоростью». Сразу по окончании упражнения определялись показатели развития цикла здоровья. Средний количественный показатель ЦПСЗ = $0,74 \pm 0,15$, что в ка-

качественной характеристике соответствует большому дефициту. Выявлено у 8 % теннисистов малый дефицит, у 92 % – большой дефицит. На основании полученных данных биоэкономического тестирования в стайерском беге можно сделать следующий частный вывод: учащиеся, занимающиеся большим теннисом, при выполнении продолжительных по времени упражнений испытывают значительное напряжение. Возможно полагать, что реакция организма на предлагаемую активную деятельность, связанную с развитием физического качества выносливость, в большей степени не соответствует индивидуальным возможностям организма юных теннисистов в учебном и тренировочном процессах и не оказывает благоприятного воздействия на психосоматическое состояние организма. Эти данные подтверждаются и результатами опроса самостоятельной оценки самочувствия занимающихся по окончании бега на 1000 метров в рамках констатирующего эксперимента. Большинство его участников, 58 %, отметили ухудшение самочувствия, а 83 % теннисистов затруднения в преодолении дистанции. Наряду с полученными данными биоэкономического тестирования учащихся в беге на выносливость стоит отметить, что в игровом процессе теннисисту требуется высокое развитие способности выполнения продолжительной работы с высокой интенсивностью.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели развития цикла психосоматического здоровья юных теннисистов в активной психомоторной деятельности

Качественная характеристика	Констатирующий эксперимент								
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (25 раз)			Бег 100 метров			Бег 1000 метров		
	n	%	I	n	%	I	n	%	I
Золотая пропорция	0	0		0	0		0		
Большой резерв	0	0		1	8		0		
Малый резерв	2	16		6	50	1,05±0,18	0		
Баланс	0	0		1	8		0		
Малый дефицит	5	42	0,90±0,15	4	34		1	8	
Большой дефицит	5	42		0	0		11	92	0,74±0,15
всего (n)	12	100		12	100		12	100	

Примечание: n – число исследуемых; % – процентное отношение; I – средний количественный показатель развития цикла здоровья.

Современный теннис – это игра скорости мысли и тела, координации и технического мастерства, тактических комбинаций и психологической устойчивости. Поэтому, обладая соответствующими этому виду спортивных игр антропометрическими данными, скоростно-силовой выносливостью и высоким уровнем технического мастерства, а также тактической грамотностью, предполагающей хорошее видение площадки, умение быстро и своевременно принять правильное решение, теннисист способен продемонстрировать качественную игру и высокую продуктивность личных и командных действий.

Обобщение и выводы. Биоэкономическая диагностика здравоукрепления позволяет определять количественные показатели и качественные характеристики целостного психосоматического состояния организма в диапазонах шкалы золотой пропорции здоровья. Биоэкономическое тестирование производится в состоянии относительного покоя (в положениях «лежа», «сидя» и «стоя»), а также в различных видах активной психомоторной деятельности, что открывает широкие возможности индивидуализации использования тренировочных средств воздействия на организм занимающихся большим теннисом и другими видами спорта.

Выдвигаемая гипотеза не подтвердилась, так как в состоянии относительного покоя средние количественные показатели развития цикла психосоматического здоровья составили $0,95\pm 0,17$, что в качественной характеристике соответствует малому дефициту, по сумме активных видов ЦПСЗ = $0,90\pm 0,16$ также малый дефицит.

Наряду с этим стоит отметить достаточно высокий уровень спортивных результатов, показанных участниками эксперимента во всех видах тестирования (результаты соответствуют 3 степени продуктивности психомоторной деятельности), дающих основание полагать, что осуществляемый тренировочный процесс содействует развитию физических качеств юных теннисистов, проявляющихся в спортивных результатах, а именно в успешных выступлениях спортсменов на соревнованиях различного уровня.



Данные среднегрупповых количественных показателей
и качественных характеристик развития цикла здоровья юных теннисистов

Констатирующий эксперимент	
количественные показатели	качественная характеристика
состояние относительного покоя (положение «сидя»)	
0,95±0,17	малый дефицит
в отжимании от пола	
0,90±0,15	малый дефицит
в беге на 100 м	
1,05±0,18	малый резерв
в беге на 1000 м	
0,74±0,15	большой дефицит
по сумме активных видов	
0,90±0,16	малый дефицит
суммарный показатель развития цикла здоровья	
0,93±0,16	малый дефицит

Проанализированные и представленные каждому участнику эксперимента его индивидуальные результаты позволили дать рекомендации тренеру по внедрению в тренировочный и соревновательный процессы технологического комплекса биоэкономичной диагностики и основ управления здравоукреплением организма теннисистов не только на занятиях старшей группы, но и, что не менее важно, на занятиях с учащимися младшего и среднего школьного возраста. Руководством для их использования послужил учебно-методический комплекс «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления» [2, 3, 4]. Участникам эксперимента было предложено начать практические занятия биоэкономичной психомоторной гимнастикой в образовательно-оздоровительном Центре биоэкономичного здравоукрепления «Культ БИО», функционирующем на базе МБОУ гимназия № 25 г. Ставрополя.

Литература

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей. М.: Педагогика, 1988. 224 с.
2. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления: монография. Ставрополь: Изд-во ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2007. 138 с.
3. Забельский С.. Здоровье человека XXI века. Биоэкономичная диагностика здравоукрепления. Практикум [Текст]: учебно-методическое пособие // Приложение к монографии «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления». 2-е изд., перераб и доп. Ставрополь: Изд-во ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2009. 96 с.
4. Здоровье человека XXI века. Биоэкономичная психомоторная гимнастика [Электронный ресурс]. - видео, фото (3,26 Гб). Ставрополь: СГУ, Центр биоэкономичного психомоторного здравоукрепления, 2012. 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM): зв., цв.; 20 см + рук. пользователя (1 л.) + открытка (1 л.) - Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ; Windows 3.1 или Windows 95; SVGA 32768 и более цв.; 1280x720; 4x DVD-ROM дисковод; 16-бит. зв. карта; мышь. Загл. с экрана. Диск и сопровод. материал помещены в контейнер 20x14 см.
5. Зайцева Л. С. Теннис для всех. М.: Колос, 1998. 128 с.
6. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. М.: Советский спорт, 2005. 137 с.



ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДИКИ «КРОССФИТА»

Вартанян С. В., Уткин К. В., Безлепкин Д. Н., Денисенко В. С.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

INCREASING THE LEVEL OF THE SPECIAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL PLAYERS ON THE BASIS OF PRINCIPLES OF CONSTRUCTION TECHNIQUES "CROSSFIT"

Vartanyan S., Utkin K., Bezlepkina D., Denisenko V.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются особенности организации занятий, сущность которых заключается в эффективном использовании принципов построения методики «Кроссфита», в целях совершенствования физической и технической подготовки студенческой баскетбольной команды.

In the article features of the organization of employment of essence are considered, which consist in effective use of the principles of construction of the methodology of «CrossFit», with a view to improving the physical and technical preparation of the student basketball team.

Ключевые слова: баскетбол, кроссфит, учебно-тренировочная программа, подготовленность баскетболистов.

Key words: basketbol, krossfit, uchebno-trenirovochnaya programma, podgotovlennost' basketbolistov.

Актуальность: В настоящее время, многие факты говорят о необходимости пересмотра организации и научно-методического сопровождения студенческого спорта, которое, как правило, носит неупорядоченный и противоречивый характер. Сложность решения возникающих проблем обусловлена так же различной спортивной квалификацией занимающихся (неоднородность контингента), частой сменой состава тренирующихся, относительной кратковременностью сроков спортивной подготовки.

Сложившаяся проблемная ситуация, как показывает анализ исследований Э. М. Баталова, Л. А. Раппопорта, Р. В. Федорова и др. связана с недостаточной теоретической и методической разработанностью вопросов процесса спортивного совершенствования студентов в период их обучения в вузе. В связи с этим возникает необходимость выявления путей и механизмов, повышающих эффективность их спортивной подготовки.

Игровые виды спорта в студенческой среде являются наиболее прогрессивным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Они способствуют всестороннему физическому и личностному развитию человека. Одним из наиболее массовых видов студенческого спорта является баскетбол. Он относится к высоко динамичным и технически сложным видам двигательной деятельности, где эффективность игровых действий, прежде всего, определяется совершенством технических приемов и высоким уровнем развития специальных физических качеств.

Сегодняшний уровень студенческого баскетбола требует поиска эффективных средств и методов спортивной тренировки, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки спортсменов в современных условиях вуза.

Поиск путей совершенствования процесса спортивно-технической подготовки баскетболистов в период их обучения в вузе, и определил актуальность настоящего исследования.

Анализ исследуемого вопроса позволил вскрыть следующие противоречия между необходимостью повышения спортивного мастерства баскетболистов, обучающихся в вузе и:

- отсутствием эффективных научно обоснованных методик построения учебно-тренировочного процесса по баскетболу в вузе;
- не разработанностью программ, нивелирующих уровень подготовленности баскетболистов вновь включенных в тренировочных процесс.

Выделенные противоречия позволили сформулировать научную проблему сущность, которой заключается в эффективном использовании принципов построения методики «Кроссфита», в целях совершенствования физической и технической подготовки студенческой баскетбольной команды. Решение данной проблемы представляется возможным на основе интенсификации тренировочных нагрузок в процессе использования разработанной программы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования: процесс физической и технической подготовки баскетболистов в условиях вуза.



Цель исследования: разработать и экспериментально проверить в условиях вуза эффективность использования программы направленной на повышение уровня специальной подготовленности баскетболистов разработанной на основе принципов построения методики «Кроссфита»,

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы подготовки баскетболистов в условиях вуза.

2. Разработать программу повышения уровня специальной подготовленности студентов - баскетболистов на основе принципов построенной методики «Кроссфита».

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной программы направленной на повышение уровня специальной подготовленности баскетболистов в условиях вуза.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что целенаправленное применение специальных упражнений, основанных на использовании нестандартных средств и методов подготовки, позволит повысить результативность соревновательной деятельности баскетболистов студенческой команды.

Большая часть в работе Кроссфита сосредотачивается на главной функциональной оси человеческого тела, составляющей «ядро» и включающей сгибание и разгибание таза и сгибание, разгибание и вращение торса. Тренировочная система Кроссфит оптимально подходит для наших испытуемых. Основной идеей является функциональная направленность тренировок и, как следствие, максимальное их разнообразие. Кроссфит относится к анаэробным типам нагрузки – это кратковременные интенсивные тренировки, во время которых организм испытывает нехватку кислорода.

Поэтому нами была предложена учебно-тренировочная программа построенная на двухкомпонентных взаимосвязях между технико-тактической подготовкой спортсменов и упражнениями по Кроссфиту для их эффективного использования в игровых.

Программа повышение уровня специальной подготовленности баскетболистов была разработана на основе принципов построенной методики «Кроссфит»:

– формирование способности проявлять высокую мощность в двигательной деятельности, для чего в упражнениях необходимо сочетать отягощения, расстояние и скорость. Такое сочетание приводит к активной адаптации организма к нагрузкам.

– в большинстве применяемых упражнений работа, должна выполняться через главную функциональную – вертикальную ось тела человека (позвоночный столб), являющейся основой – «ядром» и позволяющая выполнять сгибание, разгибание туловища и вращение туловища. Ведущая роль в повышении физической работоспособности так же обусловлена мощным сгибанием и разгибанием в тазобедренном суставе. Кроме этого при составлении комплексов упражнений мы опирались на результаты исследований В. И. Ляха (1988) С. Арасымович, (1982), Р. Цеслинский, (1984) определивших, что определяющими успех в игровой деятельности баскетболистов являются способности к реакции, перестроению, ориентированию к кинестетическому дифференцированию параметров движений и к соединению (связи) и комбинированию (соединение (соподчинение)).

Таблица

Сравнение показателей уровни физической и технической подготовленности баскетболистов экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

№	Тесты	Экспертная группа	Контрольная группа	Т	Р
		М±m	М±m		
Физическая подготовленность					
1	Прыжки в длину с места, м	2,68±0,02	2,69±0,02	2,42	<0,05
2	Бег на 60 м, с	6,97±0,13	7,03±0,03	1,46	>0,05
3	Бег на 30 м,с	4,09±0,14	4,11±0,05	0,13	>0,05
4	Челночный бег 3х10 м,с	7,52±0,07	7,38±0,05	2,61	<0,05
5	Подтягивание, раз	12,70±0,51	13,11±0,41	1,62	>0,05
6	Прыжок вверх с места, см	57,8±1,23	61,89±0,31	3,22	<0,01
Техническая подготовленность					
7	Перемещение 5 х 6 м, с	9,35±0,03	9,24±0,03	2,42	<0,05
8	10 бросков с точек в мин, раз	4,33±0,01	4,29±0,01	3,55	<0,01
9	Передача мяча правой, левой рукой в стену за 20 сек, раз	13,49±0,06	14,22±0,05	10,63	<0,001
10	Передвижения в защитной стойке, с	8,62±0,07	10,03±0,07	13,9	<0,001
11	Штрафной бросок из 10 поп, раз	42,0±3,08	52,22±3,08	2,34	<0,05

При построении тренировочного процесса, направленного на развитие ловкости, преимущественная направленность была следующей:

- 1) развитие способности к ориентированию и реакции.
- 2) развитие способности к кинестетическому дифференцированию параметров движений.
- 3) развитие способности к соединению (связи) и комбинированию (соединение (соподчинение)).

Сравнительный анализ итоговых показателей уровня развития физических качеств и уровня владения техническими приемами баскетболистов обеих групп показал, что баскетболисты экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента стали статистически достоверно превосходить баскетболистов контрольной группы (при $P < 0,05$) в показателях уровня развития скоростно-силовых качествах проявляемых в прыжках в длину и вверх с места, в показателях скорости перемещение игрока в челночном беге в квадрате 5х6м и 3х10м, перемещения в защитной стойке в показателях уровня владения техническими приемами: штрафном броске, передачах мяча правой, левой рукой в стену и 10 бросков с точек.

Выводы:

1. Теоретико-методологический анализ научной и учебно-методической литературы, посвященной изучению проблемы совершенствования подготовки баскетболистов в условиях вуза, позволил заключить, что в настоящее время практически отсутствуют методики построения учебно-тренировочного процесса по баскетболу в вузе. Сложность разработки, которых обусловлена различной спортивной квалификацией занимающихся (неоднородность контингента), частой сменой состава тренирующихся, относительной кратковременностью сроков спортивной подготовки.

2. Решение данной проблемы представляется возможным за счет интенсификации тренировочных нагрузок, в процессе использования программы, разработанной на основе принципов построения методики «Кроссфита» и включающей упражнения направленные на развитие координационных способностей, определяющих успех в игровой деятельности баскетболистов.

3. Эффективность реализации разработанной программы в учебно-тренировочном процессе баскетболистов в вузе нашла свое экспериментальное подтверждение. Все исследуемые показатели уровня физической и технической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы, в конце педагогического эксперимента имели статистически значимые сдвиги ($P < 0,05 < 0,001$).

Литература

1. Гласман Г. Статьи и журналы кроссфит. Теоретическая основа программ кроссфита. 2006. 5 с.
2. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. 2010. 10 с.
3. Донской Д. Д. Динамическая структура движений как фактор стабилизации двигательного навыка // Сенсомоторика и двигательный навык в спорте: сб. трудов. Л., 1973. С. 26-31.
4. Железняк Ю. Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры, 2002. № 5. С. 47-53.



ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В УДАРНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Воликов Р. А.

Ставропольский колледж сервисных технологий коммерции, г. Ставрополь, Россия

FORMS OF MANIFESTATION AND IMPROVEMENT OF SPEED CAPABILITIES IN SHOCK TYPES OF MARTIAL ARTS

Volikov R. A.

Stavropol College of Service Technologies for Commerce, Stavropol, Russia

В статье подробно описаны взгляды учёных, касающиеся различных форм быстроты в спортивной практике и, в частности, в ударных видах спортивных единоборств. Описано, какими механизмами обусловлены данные формы скоростных способностей. Автором предложены различные методы развития и совершенствования скоростных способностей в ударных видах спортивных единоборств.

The article describes in detail the views of various scientists regarding various forms of speed in sports practice and in particular in shock sports martial arts. Described, by what mechanisms are given these forms of speed abilities. The author suggests various methods for the development and improvement of speed abilities in shock sports martial arts.

Ключевые слова: скоростные качества, ударные вида спортивных единоборств, быстрота, метод.

Key words: high-speed qualities, shock type of combat sports, speed, method.

Проблема совершенствования скоростных качеств в ударных видах спортивных единоборств – одна из центральных в практике спортивной тренировки. Постоянный рост плотности боевых действий в современном соревновательном бою предъявляет соперникам жесткие условия к скорости реагирования атакующими и защитными приемами в условиях острого дефицита времени. Поэтому не случайно теории и практики спорта постоянно обращают внимание на вопросы разработки методических рекомендаций, направленных на поиск новых методов и средств, способствующих улучшению скоростной подготовки боксеров.

В спортивной практике скоростные способности атлета проявляются в виде различных форм быстроты (В. М. Зацюрский, 1966; А. П. Матвеев, 1991):

- быстрота простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- быстрота отдельных двигательных актов (измеряется величинами сложившейся скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- также быстрота движения проявляемая в темпе (также частоте) движений (измеряется быстрота движений в единицу времени относительно).

Указанные скоростные способности установлены при исследовании боксеров (И. П. Дегтярев, 1979). При этом выявлены 4 формы проявления скоростных способностей боксеров:

- латентное время реакции;
- время выполнения одиночного удара;
- максимальный темп выполнения серии ударов;
- скорость передвижения.

Выделенные формы проявления быстроты обусловлены различными механизмами и относительно независимы. Например, быстрота двигательной реакции в большей степени обусловлена свойствами зрительного, слухового и др. анализаторов, быстрота отдельного движения – фактором нервно-регуляторного характера, обуславливающим координационные отношения между центральной нервной системой и мышцами.

Одни спортсмены могут отличаться быстрым реагированием, но медленно выполнять различные движения и наоборот. Специфичность скоростных способностей человека является сдерживающим фактором при переносе быстроты, который происходит лишь в движениях, сходных по координационной структуре с тренируемым упражнением.

В единоборствах деятельность атлета протекает в постоянно меняющихся конфликтных ситуациях. В спортивных единоборствах реагирование атлетов протекает по механизму простых и сложных двигательных реакций. Под простой реакцией понимают ответ заранее обусловленными действиями на известный, но внезапный сигнал. В единоборствах, например, такими внезапными сигналами могут быть обманные или действительные удары противника, изменение его положения на ринге, неожиданное

открытие уязвимых мест. Ответными действиями при этом являются различные защитные или ударные движения (В. И. Филимонов, 2003).

Сложные двигательные реакции в единоборствах проявляются в виде реакции выбора, реакции с переключением, реакции на движущийся объект, реакции предвосхищения, которая обусловлена способностью атлета к антиципации (предвидению).

Так, например, соревновательная практика в боксе и кик-боксинге требует быстрого реагирования в зависимости от сложившейся в поединке ситуации. При этом должна учитываться дистанция от противника, его сложные технико-тактические действия, а также физические и индивидуальные особенности соперника.

В современном спорте высших достижений неперенным условием эффективности функциональных технико-тактических действий является развитая способность к антиципации, т.е. к предвидению действий противников, высокий уровень развития которой дает возможность спортсмену не только эффективно контролировать свои действия, но и прогнозировать действия соперника и своевременно их разгадывать в ходе поединка (Е. Н. Сурков, 1982).

Скоростные способности бойца, проявляющиеся в быстроте отдельных движений и действий, выполняемых в высоком темпе, обусловлены не только высоким уровнем его быстроты, но и других физических качеств: силы, ловкости, а также зависят от координационных способностей и степени владения техникой.

Необходимо отметить, что при совершенствовании скоростных возможностей широко применяются различные методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность спортсмена, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удается достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования.

Игровой метод также применяется довольно часто в подготовке бойцов. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) или выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей.

Здесь широко используются упражнения с предельной и сложившейся интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8–10 сек. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены (В. Н. Клещев, 2006).

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения спортсмена к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов.

Также в целях улучшения показателей быстроты некоторые спортсмены применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости.

В заключение необходимо отметить, что в единоборствах скорость движений не является ведущим качеством, определяющим достижения бойца, рациональнее добиваться повышения быстроты путем совершенствования его силовых и скоростно-силовых способностей, а также скоростной выносливости и техники движений, нежели затрачивать длительное время на небольшие сдвиги в уровне развития скорости.

Литература

1. Дегтярев И. П. Бокс: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979. 304 с.
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1966. 228 с.
3. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для институтов физической культуры. М.: Академический Проект, 2006. 288 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте М.: Физкультура и спорт, 1982. 144 с.
6. Филимонов В.И. Педагогическая система физической подготовки боксеров: дис. доктора пед. наук. М., 2003. 479 с.



РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМИ ПРЫЖКАМИ НА ДОРОЖКЕ

Горбатов О. В., Калошина В. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN YOUNG ATHLETES INVOLVED IN ACROBATIC JUMPS ON THE TRACK

Gorbatyh O. V., Kaloshina V. V.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В исследовании показана значимость двигательного совершенствования в процессе обучения акробатическим прыжкам и влияния его на результаты соревновательной деятельности.

The study shows the importance of motor coordination improved in learning acrobatic jumps and its impact on the results of the competitive activity.

Ключевые слова: спортивная акробатика, акробатические прыжки на дорожке, координационные способности спортсмена, спортивное мастерство.

Key words: sports acrobatics, acrobatic tumbling, coordination ability, sportsmanship.

В современном спорте акробатические прыжки на дорожке занимают особое место как ярко зрелищный и динамичный вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими сложнокоординационными действиями. В процессе развития техники в спортивной акробатике значительно возрос объем соревновательной и тренировочной двигательной деятельности, требующей проявления высокого уровня развития пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности, а так же быстроты реакции и способности к концентрации внимания. Все эти характеристики связывают с понятием координационных способностей. Техника в спортивной акробатике является определяющим элементом успешности выступления на соревнованиях различного уровня. В целях индивидуализации технического мастерства акробатов одной из важнейших задач тренировочного процесса признается развитие и совершенствование координационных способностей спортсмена.

Совершенствование спортивного мастерства в акробатических прыжках начинается с раннего возраста и продолжается на протяжении всей профессиональной карьеры акробата. Одной из характерных черт данного вида спорта является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Этот процесс развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении прыжково-вращательных упражнениях, являющиеся сильным раздражителем вестибулярного анализатора. Поэтому одной из специфических особенностей акробатических прыжков является прямая зависимость спортивных результатов от координационных возможностей и вестибулярной устойчивости спортсмена. На сегодняшний день существует тенденция к резкому снижению качества двигательного совершенствования в процессе обучения акробатическим прыжкам, имея в виду их универсальный характер, что оказывает негативное влияние на освоение техники двигательных действий. Специалисты, изучающие проблемы, связанные с влиянием уровня развития двигательных координаций на результаты соревновательной деятельности единодушны во мнении, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но вместе с тем остается одной из наименее разработанных сторон спортивной подготовки и одной из «недооцененных задач».

Существует множество литературных источников и научных исследований, посвященных развитию координации, как в базовом физическом воспитании, так и в различных видах спорта. Однако, научно обоснованных методик подготовки спортсменов-акробатов и особенно развитию у них специальных координационных способностей явно недостаточно. Поэтому молодым специалистам-тренерам бывает трудно подобрать оптимальную методику для развития координационных способностей конкретной группе занимающихся. Это и определило актуальность нашей работы и формулировку ее темы.

В ходе исследования состояния проблемы выявилось существенное противоречие:

– между прогрессирующим усложнением соревновательных программ и снижением качества двигательного совершенствования в процессе обучения акробатическим прыжкам.

Научная проблема, в рамках которой мы предприняли попытку разрешения, отмеченного выше противоречия, может определяться как исследование теоретических основ, теоретико-экспериментального обоснования программы воздействия на повышение уровня координационных способностей у юных акробатов.

Приступая к исследованию, мы исходили из предположения о том, что: современная подготовка юных акробатов должна строиться на научно обоснованных методиках подготовки, включая специальные программы, направленные на развитие координационных способностей, что позволит качественно повысить уровень развития координационных способностей у юных акробатов и улучшить технику овладения акробатическими прыжками.

Исходя из целевой установки исследования, изложенных выше научных предположений решался комплекс задач. В частности, 1 – исследовать состояние вопроса по данным научно-методической литературы; 2 – разработать экспериментальную программу, направленную на развитие и совершенствование координационных способностей у юных акробатов и 3 – определить эффективность экспериментальной программы развития координационных способностей у юных акробатов.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы научного исследования: анализ литературных источников, опрос и анкетирование, тестирование уровня развития координационных способностей, педагогический эксперимент, метод математической обработки данных.

Теоретико-методологической основой данного исследования явились концептуальные и фундаментальные научные положения ведущих отечественных и зарубежных ученых:

- по теории и методике физического воспитания (Л. П. Матвеев, В. М. Зациорский, Ю. Ф. Курамшин, Б. А. Ашмарин и др.);
- биомеханическим основам и теории построения действий (Н. А. Бернштейн, В. Н. Курьсь, В. Б. Коренберг и др.);
- теории спортивной тренировки (Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов, В. М. Баршай, В. П. Коркин, Н. Н. Пиллюк и др.);
- особенности проявления координационных способностей (Н. А. Бернштейн, В. И. Лях, А. Г. Карпеев и др.).

Проведенное предварительное исследование выявило ниже среднего и среднего уровня развития координационных способностей у юных акробатов. В течение эксперимента за счет новой методики отмечено повышение уровня развития координационных способностей. Анализ динамики показателей уровня развития координационных способностей у юных акробатов определил положительный эффект занятий. Специально подобранные гимнастические и акробатические упражнения, целесообразно составленная программа, рационально организованный тренировочный процесс – все это, по нашему мнению, должно эффективно воздействовать на совершенствование способности к согласованности и точности движений, эффективно развивая «фундаментальные» координационные способности.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПЛЯЖНОМ ГАНДБОЛЕ

Громов Ю. Б., Громов М. Ю., Савин Д. И.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

MODERN CONCEPTS OF JUMPING TRAINING IN BEACH HANDBALL

Gromov Yu. B., Gromov M. Yu., Savin D. I.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

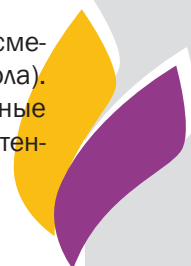
Пляжный гандбол относится к сложно-техническим командным видам спорта, где высокие двигательные и функциональные качества спортсмена являются определяющими, с точки зрения раскрытия его потенциальных биомеханических резервов. В статье приводятся результаты изучения и анализа основных технических приемов в классическом гандболе, которым посвящено достаточное количество научных работ.

Beach handball refers to complex technical team sports, where the high motor and functional qualities of the athlete are decisive, in terms of disclosing his potential biomechanical reserves. A sufficient number of scientific works are devoted to the study and analysis of the basic techniques in classical handball.

Ключевые слова: пляжный гандбол, соревновательная деятельность гандболистов, прыжковая подготовка.

Key words: beach handball, competitive handball, jumping training.

Соревновательная деятельность гандболистов характеризуется разнообразием действий спортсменов, это в равной мере характерно как для классического, так и для пляжного гандбола (бич-гандбола). Пляжный гандбол относится к сложно-техническим командным видам спорта, где высокие двигательные и функциональные качества спортсмена являются определяющими, с точки зрения раскрытия его потен-



циальных биомеханических резервов. Изучению и анализу основных технических приемов в классическом гандболе посвящено достаточное количество научных работ [2, 3].

Говоря о пляжном гандболе следует отметить, что применяемые соревновательные упражнения носят разносторонний характер и требуют высокого уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов (прыгучести), т.к. выполняются на сыпучей опоре (песке) и используются как средство перемещения в пространстве в сочетании с бросками мяча в ворота, для овладения высоко летящим мячом, для блокирования мяча в защите и т.д.

Современная классификация прыжков, которые применяются в классическом гандболе, включает прыжки, которые выполняются, отталкиваясь одной или двумя ногами [2, 5]. Для большей информации о прыжке указывается направление перемещения после прыжка: вверх, вперед или в сторону, делая акцент на том, что подобные прыжки выполняются как с места, так и с разбега.

Степень исследованности проблемы развития и совершенствования теории и практики пляжного гандбола крайне низкая и требует дальнейшего серьезного и профессионального изучения. Необходимость более подробного и всестороннего изучения разных видов прыжков, применяемых в пляжном гандболе, продиктовано большой степенью их востребованности в игре. На основании анализа опыта участников чемпионатов мира и Европы по пляжному гандболу, а также результатов видеозаписей игр была изучена и проанализирована игровая деятельность спортсменов-пляжников. На основании этого была обобщена и детализирована классификация прыжков в пляжном гандболе, сделав при этом акцент на прыжках в атакующих действиях спортсменов, заканчивающихся бросками по воротам или блокировании в защите (см. табл.).

Таблица

Сравнительные данные выполнения гандболистами-пляжниками различных видов прыжков

Виды прыжков	Сборные команды чемпионатов мира и Европы						
	Россия	Хорватия	Испания	Бразилия	Венгрия	Турция	Германия
Бросок в прыжке	13%	10,50%	12,70%	11,30%	14,20%	14,90%	11,30%
"Вертушка"	39%	43,30%	37,90%	40,00%	39,30%	40,50%	42,10%
"Воздушка"	42,50%	40,40%	45,10%	44%	41,10%	39%	41,20%
Блокирование	5,50%	5,80%	4,30%	4,60%	5,40%	5,20%	5,40%

Особо следует отметить, что прыжки в пляжном гандболе (что подтверждается анализом видеозаписей), используются, в основном, как средство для выполнения бросков по воротам, овладения высоко летящим мячом и выполнение блокирования мяча в защите. Наличие в ассортименте спортсменов, специализирующихся в пляжном гандболе, таких атакующих приемов как «воздушка» и «вертушка», выполнить которые можно только при высоком и быстро выполненном прыжке, побуждают «пляжников» совершенствовать прыжковую подготовку. Более того, как гласят правила игры, за удачные «творческие и зрелищные броски», к которым и относятся «воздушка» и «вертушка», присуждается два очка, тогда как все голы, забитые другими способами, оцениваются только одним очком (кроме бросков «джокера»).

В процессе выполнения «воздушки» спортсмен выпрыгивает вперед-вверх, а далее, уже находясь в опорном положении, получает передачу мяча от партнера и, не приземляясь, выполняет бросок по воротам. Технический приём «вертушка» ещё сложнее в исполнении, так как спортсмен, после получения передачи мяча, отталкивается одной или двумя ногами с места или с разбега, а затем в опорном положении совершает поворот на 360° и не приземляясь выполняет бросок. При этом детализируем, что «воздушка» выполняется одинаково часто, как после отталкивания одной ногой, так и двумя, тогда как «вертушка», в большей степени, выполняется после отталкивания одной ногой с разбега и с одного шага, и гораздо меньше с места. Прыжки с места выполняются, приставляя или отставляя ногу, что позволяет спортсмену использовать упругие компоненты мышечно-связочного аппарата и повысить эффективность двигательного действия.

Вышеуказанные технические приемы требуют от спортсменов помимо обладания отменной прыгучестью и скоростью выполнения двигательного действия, еще и серьезной акробатической подготовки, так как выполнение этих бросков в большей степени заканчиваются падением.

Результаты анализа игровых действий (прыжковой направленности) спортсменов в пляжном гандболе показали явные приоритеты двух видов бросков – «воздушка» и «вертушка», а также технического элемента, сопряженного с прыжком – блокирование. Таким образом, следует заметить, что за игру (20–30 мин.) совершается в среднем 40–45 бросков из них 95–100 % в прыжке, а всего за игру каждым спортсменом совершается 20–30 прыжков с максимальной интенсивностью, включая прыжки для выполнения бросков и блокирования. При этом нужно учесть, что каждым спортсменом за игру в среднем преодолевается расстояние от 700 до 1000 метров и что все передвижения – ходьба, бег, ускоренный бег, прыжки выполняются на песке глубиной приблизительно 40 см.

Специалисты единодушны во мнении, что чем выше уровень специальной физической подготовки (прыжковой направленности) отдельных игроков и команды в целом, тем с большим успехом они применяют технические элементы «воздушка» и «вертушка». Анализ рассматриваемых игр позволил обнаружить ярко выраженную специфику применения различных видов прыжков (бросковой направленности), что в большой степени и повлияло на положительный итоговый результат в соревнованиях [1–3].

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что частота применения того или иного вида прыжка (бросковой направленности), в соревновательной деятельности спортсмена в пляжном гандболе, не может в полной мере определять его основную значимость. Однако тенденция применения прыжков для «воздушки» и «вертушки» очевидна и их значимость будет возрастать также, как будет постоянное стремление к увеличению высоты и качества прыжка, эффективности выполнения соревновательного упражнения, и в конечном итоге, к повышению зрелищности игры. Достичь этого возможно только посредством целенаправленной специальной физической подготовки, в которой развитие скоростно-силовых качеств занимает главенствующее место, что согласуется с мнением теоретиков и практиков в области классического и пляжного гандбола [2, 3].

Литература

1. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Физкультура и спорт, 2007. 912 с.
2. Игнатьева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация): дис. д-ра пед. наук / РГАФК. М., 1995. 187 с.
3. Клусов Н. П. Гандбол. М.: ФИС, 1977. 135 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 285 с.
5. Шалманов А. А. Методологические основы изучения двигательных действий в спортивной биомеханике: автореф. дис. докт. пед. наук. М., 2002. 48 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭФФЕКТА ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПЕРЕНОСА ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Грудницкая Н. Н.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE EFFECT OF POSITIVE TRANSFER OF MOTOR SKILL DURING THE INITIAL TRAINING GYMNASTIC EXERCISES

Grudnichka N. N.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется возможность оптимизации начальной технической подготовки на перекладине и кольцах при условии совмещенного разучивания структурно сходных двигательных действий на основе положительного переноса навыков. Применение на практике системы «снарядных» уроков, выстроенных с учетом возможностей переноса навыков между разучиваемыми двигательными актами, позволит оптимизировать процесс обучения упражнениям на различных гимнастических снарядах.

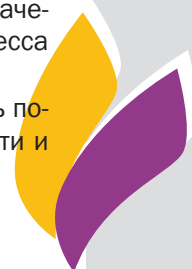
This article examines the possibility of optimizing the initial technical training on the horizontal bar and rings, provided the combined learning of structurally similar motor actions on the basis of positive transfer of skills. The practical application of the system, «slugs» lessons, tailored specifically to the possibility of transferring skills between the study of motor acts allows to optimize the process of learning the exercises on the different gymnastic apparatus.

Ключевые слова: оптимизация начальной технической подготовки, перенос двигательного навыка, структурно сходные двигательные действия.

Key words: optimization of initial technical training, transfer of motor skill structurally similar motor actions.

На современном этапе развития спортивной гимнастики в мире характерной чертой является обострение конкуренции на крупнейших соревнованиях. В связи с этим объемы тренировочных нагрузок приблизились к пределам адаптационных возможностей человека. В подобных условиях особое значение приобретают вопросы выявления средств и методов повышения эффективности учебного процесса начиная с самого юного возраста.

На современном этапе развития технологии спортивной тренировки отмечается невозможность повышения эффективности учебно-тренировочного процесса только за счет увеличения интенсивности и



объема тренировочных нагрузок, так как данные показатели уже достигли критических величин, их дальнейший рост ограничен и биологическими возможностями организма человека, и социальными факторами [1, 2, 8].

Уже отмечалась тенденция резкого снижения в последние десятилетия возраста начала специализированных занятий гимнастикой, юные гимнасты и гимнастки уже к 8-9 годам должны выполнять соревновательную программу по всем видам многоборья. В течение всего одного-двух лет стало необходимым обучить базовым упражнениям на различных гимнастических снарядах. В связи с этим, все большую актуальность приобретает совершенствование программ начального обучения упражнениям, которые позволят оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков на различных гимнастических снарядах.

Мы предположили наличие возможности оптимизации начальной технической подготовки на перекладине и кольцах при условии совмещенного разучивания структурно сходных двигательных действий на основе положительного переноса навыков.

Объект исследования – процесс формирования двигательных умений и навыков у юных гимнастов.

Предмет исследования – влияние совмещенного разучивания структурно сходных двигательных действий на перекладине и кольцах на основе положительного переноса навыков.

Цель исследования – оптимизация процесса обучения технике базовых двигательных действий в процессе начального обучения упражнениям на перекладине и кольцах.

Задачи исследования:

1) на основе анализа литературных источников выявить закономерности формирования двигательного навыка в базовых упражнениях на перекладине и кольцах;

2) разработать и теоретически обосновать экспериментальную программу использования эффекта положительного переноса двигательного навыка в процессе начального обучения на перекладине и кольцах.

Для решения поставленных в работе задач стало использовались следующие методы научного исследования: анализ и обобщение литературных источников, метод опроса, метод экспертных оценок, педагогическое моделирование, методы математической статистики.

В работе обобщены и систематизированы данные научной и научно-методической литературы об особенностях формирования двигательных навыков на гимнастических снарядах.

Экспериментальная программа использования эффекта положительного переноса двигательного навыка в процессе начального обучения базовым упражнениям на брусьях и кольцах представлена в виде цикла «снарядных» уроков. Она предназначена для более эффективного овладения базовыми структурно родственными двигательными действиями на брусьях и кольцах с учетом положительного переноса навыков и исходит из общих механизмов построения ряда упражнений. В процессе овладения техникой упражнения основная задача тренера связана с формированием ориентировочной основы действия (ООД), которую мы рассматриваем как программу действия, состоящую из совокупности достаточных по количеству и необходимых истинных основных опорных точек (ООТ). В целях сокращения сроков овладения при обеспечении более высокого качества сформированная ООД экспериментальная программа характеризуется полноценностью, предполагающей наличие в сознании обучающихся зрительных, логических и двигательных представлений об изучаемом действии по каждой из ООТ. Вероятность положительного переноса наиболее эффективна лишь при значительном сходстве главных звеньев техники и смысловой основы между изучаемыми упражнениями на брусьях и кольцах, для их параллельного разучивания в цикле «снарядных» уроков, сгруппированных в следующие группы упражнений: подъемы (махом вперед, назад и разгибом) и соскоки (махом вперед и назад).

Объединяя структурно сходные двигательные действия в рамках одного и того же занятия мы на основе положительного переноса навыков формируем элементы техники (ООТ) упражнения на одном снаряде (например, подъем разгибом на брусьях), затем включаем в качестве освоенных двигательных операций в структуру техники упражнения на другом снаряде (например, подъем разгибом на кольцах). Необходимо помнить, что при формировании верной ООД большое значение приобретают сведения преподавателя о тех ООТ, в которых перенос нежелателен и которые окажутся ложными в ориентировочной основе базового элемента на другом снаряде (так, при разучивании подъема разгибом на брусьях во время активного разгибания туловища выполняется опора и отталкивание всей рукой, а на кольцах – лишь кистью активным движением в лучезапястном суставе) [4].

Упражнения, не имеющие в ООД сходных, разучиваются независимо друг от друга, в разных «снарядных» уроках. В серии «снарядных» уроков последовательность обучения упражнениям близким друг к другу по своей структуре на перекладине и кольцах, определяется степенью их сложности. Вначале разучиваются размахивания, а затем – подъемы и соскоки на этих снарядах.

В процессе обучения рационально учитывать уровень координации движений обучаемых, а также уровень подвижности их суставов и связочного аппарата.

Процесс формирования двигательного навыка имеет свои закономерности, такие как: 1) образование двигательного навыка имеет тенденцию к росту, то есть носит прогрессивно-поступательный характер 2) в процессе формирования навыка рост результатов не бывает равномерен: сначала результаты растут быстро, но а затем их рост постепенно замедляется; 3) результаты могут расти скачкообразно – со взлетами и падениями; 4) стадия совершенствования навыка характеризуется стойкой стабилизацией результатов, несмотря на то, что отдельные этапы его формирования сопровождаются задержкой в росте результатов. Объясняется это тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Проведенное исследование показало эффективность предложенных средств и методов начального обучения, поскольку гимнасты экспериментальной группы в среднем превосходят гимнастов контрольной в уровне овладения техникой всех базовых двигательных действий на брусках и кольцах, обучение которым опиралось на эффект положительного переноса навыков.

Применение на практике системы «снарядных» уроков, выстроенных с учетом возможностей переноса навыков между разучиваемыми двигательными актами, безусловно, позволит оптимизировать процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах. В этом случае не только тренер уменьшит свои временные затраты, но и юные гимнасты выиграют в качестве овладения базовыми двигательными действиями на снарядах.

Эффективная начальная техническая подготовка позволит юным гимнастам более быстро и качественно осваивать (на основе положительного переноса навыка) разнообразные упражнения гимнастического многоборья, относящихся к схожим структурным группам.

Литература

1. Анцыперов В. В., Овчинников В. А., Трифонов А. Г. Факторы, влияющие на эффективность выполнения устойчивого приземления // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Сб. докл. студ. и молод. учёных на итог. науч.-метод. сессии, посв. XXXV-летию ВГИФК. Волгоград: ВГАФК, 1995. С. 29-31.
2. Анцыперов В. В. Совершенствование процесса обучения упражнениям в спортивной гимнастике // Актуальные проблемы подготовки менеджеров (специалистов) к управленческой деятельности в сфере физической культуры, спорта, адаптивной и оздоровительной физической культуры: Мат. Междунар. науч.-метод. конф. / под ред. Ю. А. Зубарева, А. А. Сучилина, А. И. Шамардина, Ю. Н. Москвичева. Волгоград: ВГАФК, 2002. Ч. I. С. 5-16.
3. Гавердовский Ю. К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1986. С. 9.
4. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 1989. 210 с.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ

Дегтярев Д. М.

Ставропольское краевое некоммерческое партнерство
«Федерация спортивного ориентирования», г. Ставрополь, Россия

ORIENTEERING: CURRENT ISSUES DEVELOPMENT

Degtyarev D. M.

Stavropol regional non-profit partnership
"Federation of sport orienteering", Stavropol, Russia

Статья посвящена вопросам развития и популяризации спортивного ориентирования в крае. Автор раскрывает задачи, цели, приоритеты этого вида спорта. Особое внимание автор обращает на воспитательную и патриотическую составляющую влияния спортивного ориентирования на подрастающее поколение. Рассматривая факторы, необходимые для развития этого вида спорта, автор подтверждает необходимость создания и поддержки на региональном уровне краевой школы спортивного ориентирования.

The article is devoted to the development and promotion of orienteering in the province. The author reveals the goals, objectives, priorities of the sport. Special attention is drawn to the educational and Patriotic component of the impact of orienteering on the younger generation. Considering the factors necessary for the development of the sport, the author proves the necessity of creation and support at the regional level, the regional schools orienteering.

«...Что очень важно и полезно для нас, для нашей страны – развитие вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту с тем, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интере-



сы страны, чтобы это было площадкой, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе», – подчеркнул Президент Российской Федерации В. В. Путин на заседании совета по развитию физкультуры и спорта в апреле 2016 г.

Все отмеченные Президентом страны задачи в полной мере можно отнести к такому виду спорта, как спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование считается интеллектуальным видом спорта. Российский гроссмейстер Анатолий Карпов называл спортивное ориентирование «шахматами на бегу», где игровым полем служат настоящий лес и карты, и в первую очередь ценятся выносливость и скорость. В этом виде спорта необходимо максимально быстро преодолеть дистанцию, разработав маршрут, на прохождение которого уйдёт наименьшее количество времени. Спортсмены тренируются по двум направлениям. Первое – физическое, или легкоатлетическое. Во время соревнований часто приходится бежать не только по ровной местности, но и по пересечённой: по болотам, через лес, ручьи, горы, то есть преодолевать различные препятствия. Второе направление подготовки – теория ориентирования. Оно включает в себя техническую и тактическую подготовку, отработку приёмов ориентирования.

Спортивное ориентирование в Ставрополе берёт своё начало с 1965 года. Тогда оно было в ведении краевого совета по туризму и экскурсиям. В 1982 году при краевом совете «Буревестник» была открыта детско-юношеская комплексная спортивная школа, где было отделение спортивного ориентирования и это стало толчком к развитию детского ориентирования в крае. С 2011 года началось возрождение спортивного ориентирования в столице края. При городском Доме детского творчества был организован городской центр детско-юношеского туризма. Под его началом проведено первое в новейшей истории Первенство города Ставрополя среди учащихся. В этом же году Т. Демоновой началось проведение личного шестиэтапного Первенства города среди всех возрастов. В 2012 году Первенство стало открытым и в настоящее время в нем принимает участие свыше двухсот спортсменов из городов и районов нашего и Краснодарского края. С 2015 года в городе возобновлено проведение всероссийской многодневки памяти героя Советского Союза Леонида Севрюкова.

Как вид спорта, спортивное ориентирование широко популярно у школьников и студентов вузов. Оно эффективно способствует развитию необходимых физических качеств, прививает полезные человеку навыки ориентирования на местности, способствует духовному росту, учит любить природу, влияет на физическое и духовное совершенствование подрастающего поколения. Важно отметить, что организаторы, выбирая места проведения мероприятий по спортивному ориентированию, стараются остановиться на тех, где есть интересные детям и юношеству достопримечательности, места боевой славы, исторические памятники и пр. Тем самым участие в таких соревнованиях это своего рода патриотическое воспитание, образование с исторической точки зрения, основы краеведения и т.д. Наряду с этими существенными аспектами важно отметить, что спортивное ориентирование – это один из самых демократичных и доступных видов спорта, не требующий особого оснащения, специализированных залов и стадионов, значительных затрат. Ориентированием можно заниматься семьями, династиями, коллективами. Этот вид спорта тесно граничит с туризмом и радиопеленгацией. К тому же, это прекрасная возможность поддерживать должный уровень физической активности тогда, когда высокие спортивные достижения позади.

На сегодняшний день самой существенной проблемой развития спортивного ориентирования в крае является отсутствие краевой школы по этому виду спорта. Подобные школы успешно действуют в Воронежской, Владимирской и др. областях. На Ставрополье же спортивное ориентирование базируется на уровне кружков и энтузиазме тренеров, которые работают на общественных началах (Ставрополь, Пятигорск, Железноводск, Невинномысск, Михайловск и др.). Тем временем, для того, чтобы обеспечить создание и полноценное функционирование краевой школы спортивного ориентирования, необходимо в первую очередь решить вопрос по тренерскому штату. Содержание порядка 20 тренеров, которые могли бы обеспечить работу краевой школы, обойдется бюджету края в пределах 4 миллионов рублей. Создание краевой школы спортивного ориентирования аккумулировало бы опыт заслуженных спортсменов, обеспечило бы преемственность передачи знаний и навыков новому поколению, которое в свою очередь могло бы брать пример с мастеров спорта и ориентироваться на них в своем росте и развитии.



О ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Денисенко В. С., Катрычев А. А., Гзирьян Р. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

ON THE PROBLEM OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF POWER TRAINING IN POWER LEADFIGHTING

Denisenko V. S., Katrychev A. A., Gziryayn R. V.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются основные пути решения проблемы повышения эффективности силовой подготовки в пауэрлифтинге, при этом особое внимание уделяется обоснованию целесообразности применения принципа вариативности не только по отношению к интенсивности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге, но и к содержанию тренировочных комплексов.

The main ways of solving the problem of increasing the effectiveness of power training in powerlifting are considered in the article, with special attention paid to justifying the expediency of applying the variability principle not only in relation to intensity of training loads in powerlifting, but also to the content of training complexes.

Ключевые слова: сила, силовая подготовка, пауэрлифтинг, метод, принцип, вариативность, физическое упражнение, базовое упражнение, изолирующее упражнение.

Key words: power, power training, powerlifting, method, principle, variation, physical exercise, basic exercise, isolating exercise.

Одной из главных проблем тренировочного процесса в пауэрлифтинге является проблема повышения эффективности силовой подготовки спортсменов. Решение отдельных аспектов этой многогранной проблемы позволяет в определенной степени повысить эффективность тренировочного процесса в целом [1, 5].

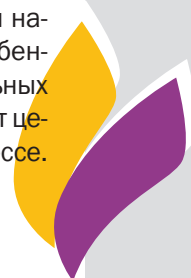
Физическое качество «сила» трактуется в научных источниках как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет собственных мышечных усилий [1, 3, 4, 5]. Сила имеет, по мнению Ю. В. Верхошанского [2] несколько специфических форм: медленная сила, максимальная сила, силовая выносливость, взрывная сила и реактивная способность нервно-мышечного аппарата. Применительно к пауэрлифтингу, отметим, что рабочее усилие в условиях тренировочного процесса проявляется по-разному: однократно или повторно, в циклической или переменной работе, против большого или небольшого сопротивления, с высокой скоростью движения или медленно, в расслабленном или напряженном состоянии мышц.

Большое значение для обеспечения интенсивного роста силовых способностей спортсменов занимающихся пауэрлифтингом, приобретает поиск оптимального соотношения различных тренировочных упражнений. Режим активной спортивной деятельности пауэрлифтеров, особенно по мере роста спортивного мастерства, как правило, не позволяет полноценно восстанавливаться связочно-мышечному аппарату. По этой причине отмечается необходимость применения различных упражнений, помимо соревновательных, в качестве эффективного средства укрепления мышечно-связочного аппарата с целью развития силовой выносливости и профилактики травматизма у пауэрлифтеров [5].

Данные специальных литературных источников по пауэрлифтингу свидетельствуют, что рост показателей во многом обусловлен совершенствованием методик развития силы. К примеру, темпы развития силовых способностей зависят от направленности применяемых упражнений, величины применяемого отягощения, числа повторений в подходе, рациональным количеством подходов.

Классический вариант повышения эффективности развития силы долгие годы предполагал увеличение веса отягощения, при этом снижение количества повторений в подходе и уменьшение подходов в упражнении. Современная наука отмечает приоритетное значение в тренировке пауэрлифтера веса отягощения и количество повторений за подход, так как именно их совокупность оказывает значительное влияние на развитие силы и позволяет осуществлять корректировку физической нагрузки [1, 5].

Важнейшим обстоятельством является то, что максимальная сила во многом зависит от степени напряжения отдельных мелких мышечных групп и их совместной системной работы в упражнении. Особенно отмеченное необходимо учитывать в тренировках в пауэрлифтинге, так как все три соревновательных упражнения задействуют в работу большое количество мышечных групп [5]. Отмеченное обуславливает целесообразность применения, наряду с базовыми, и изолирующих упражнений в тренировочном процессе.



В пауэрлифтинге специалистами выделяется три основных метода развития максимальных силовых напряжений [5]:

1) Метод повторных усилий или повторного выполнения упражнения с непределным отягощением до наступления выраженного утомления. В случае использования этого метода только при заключительных подъемах в подходе физиологические показатели свидетельствуют о ситуации, близкой к предельным условиям, по этой причине наиболее важными считаются крайние подъемы в подходе, которые зачастую оказываются смазанными или вовсе не выполняются, особенно среди новичков. Этот метод направлен на увеличение мышечной массы, что способствует возрастанию силовых показателей у пауэрлифтеров. Данный метод предполагает применение в упражнениях больших и умеренно больших отягощений (табл. 1).

Таблица 1

Зависимость количества повторений от величины сопротивления

Величина сопротивления	Количество повторений в подходе
Предельная	1
Околопредельная	2-3
Большая	4-7
Умеренно большая	8-12

2) Метод максимальных усилий. Этот метод целесообразно применять в тех случаях, когда для дальнейшего прогресса в приросте силовых показателей требуется использование все больших отягощений. В связи с этим квалифицированные спортсмены применяют совместно с первым методом и метод максимальных усилий, то есть кратковременные (1–3 повторения в подходе) усилия околопредельной и предельной интенсивности.

Рекомендуется следующее количество повторений в подходе в зависимости поднимаемого веса, а также общее рекомендуемое количество повторов в упражнении (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение веса отягощения и количества повторений

Вес отягощения от максимального (%)	Количество повторений в подходе	Всего повторений в упражнении
70	3-6	18
80	2-4	15
90	1-2	10

3) Работа с непределным весом отягощения с максимальной скоростью. При этом развивается значительная сила и способность человека проявлять ее в достаточно сжатые сроки – основная задача атлета при выполнении упражнений с большим весом в пауэрлифтинге. Именно по этой причине целесообразно развивать взрывную силу мышц.

Исследователи сходятся во мнении, что явные позитивные изменения в организме при развитии силовых способностей вызывают большие мышечные напряжения. К примеру, тренировка спортсмена с весом 80–95 % от максимального направлена преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств, а с весом более 95 % развиваются выраженные силовые способности.

Таким образом, результаты анализа специализированной научной литературы свидетельствуют о том, что гармоничность и полноценность прогрессирования мышечной силы обуславливается рядом факторов: оптимальным соотношением тренировочных упражнений; рациональной интенсивностью силовых нагрузок; оптимальной частотой (повторяемостью) тренировочных занятий. При планировании количества повторений в конкретном упражнении зачастую спортсменами и тренерами не берется во внимание, какие именно мышцы выполняют работу. В практике нередки те случаи, когда тренировки полностью состоят из упражнений, в которых повторяется работа одних и тех же мышц и мышечных групп, которая в сумме значительно превышает оптимум нагрузки. Чтобы избежать подобной ошибки, рекомендуется распределять мышечную работу, чтобы она не повторялась во всех упражнениях, при этом начинать тренировку следует с работы над большими мышечными группами, а заканчивать более мелкими, то есть необходимо чередование базовых и изолирующих упражнений.

При планировании персональных тренировочных программ объем и интенсивность тренировочной нагрузки целесообразно и необходимо варьировать, как в отдельной тренировке, так и в недельном, и в месячном циклах. Наряду с этим, очень важно в каждом занятии разнообразить упражнения, с тем, чтобы они оказывали равнозначное воздействие на все мышечные группы.

Литература

1. Бондаренко А. А. Пути повышения силовой подготовки атлетов // Пауэрлифтинг. 2009. №6. С. 5-7.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М: Физкультура и спорт, 1980. 168 с.
3. Денисенко В. С. К вопросу о дифференциации физической подготовки будущих бакалавров сферы физической культуры и спорта / В. С. Денисенко, Р. В. Гзирьян, В. А. Нечаев // Физическая культура и спорта: интеграция науки и практики: материалы XIII Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. С. 16-18.
4. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1966. 199 с.
5. Шейко Б. И. Методика подготовки пауэрлифтеров в группе спортивного совершенствования (КМС и МС) // Олимп. 2000. №1. С. 27-30.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Довгаль А. В., Поддубный Е. Н.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PECULIARITIES OF TRAINING OF WRESTLERS, INVOLVED IN YOUTH SPORTS SCHOOLS

Dovgal A. V., Poddubny E. N.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

The effectiveness of the training process can be provided on the basis of a certain structure, which is a relatively stable order of combining the components of the training process, their overall sequence and the regular relationship with each other.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, эффективность тренировочного процесса.

Key words: long-term preparation, efficiency of the training process.

Многолетняя спортивная подготовка, по мнению многих специалистов (В. Г. Никитушкина, П. В. Квашука, В. Г. Бауэра, 2005; Л. П. Матвеева, 2006; Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева, 2006) – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Исходя из цели, занятия дзюдоистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными и соревновательными.

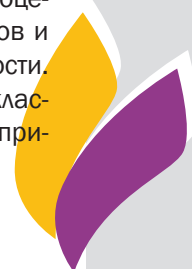
Цель учебных занятий сводится к освоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных дзюдоистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих дзюдоистов и спортсменов низших разрядов или турниры-при-



кидки с участием квалифицированных дзюдоистов с целью окончательной коррекции основного состава сборной команды (Шестаков В. Б., Ерегин С. В., 2008).

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной мере зависит от рациональной организации занятий, обеспечивающей должную их плотность, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи и страховки спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, вдумчивости и творческого подхода к тренировочному процессу.

При фронтальной форме вся группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же задания. В этом случае наставник имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу (Туманян Г. С., Микрюков В. Ю., 2002).

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей и специальной физической подготовке, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка дзюдоистов.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии. Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30–40 минут.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекса специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности (Пашинцев В. Г., 2001).

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создаёт условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую учебно-тренировочную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25–30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60–80 минут до старта и обычно состоит из трёх частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовка к выходу на место проведения соревнования; окончательная настройка на месте проведения соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных дзюдоистов всестороннее и существенное воздействие (Спиридонов В. А., 2005).

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения коор-

динамики движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Продолжительность основной части занятия составляет 80–90 минут.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности и подводит итоги занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8–10 минут.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки (Курамшин Ю. Ф., 2004; Туманян Г. С., 2006). Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации дзюдоистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройки режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Структуру многолетней подготовки можно определить по возрастной динамике спортивных достижений, а точнее, по динамике продвижения дзюдоистов по ступеням спортивных разрядов (Свищев И. Д., 2004).

Выделяются четыре цикла (начальный, предрекордный, рекордный и завершающий), которые вбирают в себя шесть этапов: базовый, специальной подготовки, углубленной специальной подготовки, демонстрации наивысших достижений, стабилизации спортивных достижений и запланированного снижения уровня достижений. Такое разделение многолетней спортивной деятельности на циклы и этапы позволяет выделить следующие тренировочные группы (в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов):

1. Детские группы базовой подготовки (10–11 лет).
2. Подростковые группы специальной подготовки (12–15 лет).
3. Юношеские группы углубленной специальной подготовки (16–17 лет).
4. Юниорские группы углубленной специальной подготовки (18–20 лет).

5. Мужские группы демонстрации наивысших достижений (19–28 лет), включающие спортсменов, спортивные достижения которых стабилизировались, и тех из них, кто решил в ближайшее время прекратить активные занятия спортивной деятельностью (Свищев И. Д., Жердев В. Э., Кабанов Л. Ф., Кабанов В. Л., Михайлов Н. Г., Кришук С. И., 2003).

Тренеру приходится решать три группы задач: воспитания, образования и оздоровления занимающихся. Каждая из них решается на основе плана общей и специальной подготовки.

Конкретное содержание тренировки на протяжении всех этапов определено необходимостью сформировать у спортсменов прочные навыки успешного участия в соревнованиях различного ранга (Горбунов А. В., Орлов В. В., 1998).

Этап базовой подготовки может начинаться в ранние годы жизни ребенка, однако возрастной рубеж 10–11 лет узаконен официальными документами.

На данном этапе решаются две главные задачи:

1. Совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях. Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений; повысит уровень «двигательной находчивости».

2. Совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры группы базовой подготовки дзюдоистов должны направить внимание на расширение двигательного опыта занимающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей, для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Базовый этап многолетней подготовки продолжается до 12-летнего возраста, то есть до начала этапа специальной подготовки (Панков В. А., Гунько И. Н., 2008).

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку (Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., 2002).



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Довгаль А. В., Поддубный Е. Н.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

TECHNICAL TRAINING OF JUDO WRESTLERS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING BY JUDOISTS CAN BE MADE

Dovgal A. V., Poddubny E. N.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Техническую подготовку дзюдоистов нельзя рассматривать изолированно от других видов подготовки. Она является составной частью единого целого, когда применяемые технические действия тесно взаимосвязаны с физическими, психическими и тактическими действиями дзюдоистов, а также тренировочными соревновательными условиями лежащим.

The technical training of increasing judoists can not be considered isolated from other systems of training types. It is an integral part of the whole use of the whole, when the qualifications applied by the technical individual actions are closely juvenile interrelated with the physical under construction, the mental and tactical main actions of judoka compliance, and also the training study or the competitive conditions lying.

Ключевые слова: техническая подготовка дзюдоистов, спортивная подготовка.

Key words: technical training of judoists, sports training.

На начальном этапе у юного спортсмена формируется база для достижения спортивных вершин. И от того, насколько быстро будет сформирована у молодого спортсмена готовность к участию в соревновательной деятельности, во многом зависит успешность спортивной карьеры молодого спортсмена. Правилами любого вида спорта определён арсенал технических действий, с помощью которых можно добиться победы. Дзюдо является контактным сложнокоординационным видом спорта. Постоянное взаимодействие с соперником, использование широкого арсенала технических действий, вероятность большого числа различных вариантов положений соперников на татами относительно друг друга обуславливает его ситуационность, а, следовательно, широкие возможности тактики проведения технических действий.

Техническую подготовку дзюдоистов нельзя рассматривать изолированно от других видов подготовки. Она является составной частью единого целого, когда применяемые технические действия тесно взаимосвязаны с физическими, психическими и тактическими действиями дзюдоистов, а также тренировочными или соревновательными условиями.

Основная задача технической подготовки в дзюдо – обеспечение формирования навыков соревновательных действий, которые позволяют дзюдоистам с наибольшей эффективностью применять их в противоборстве.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (базовых упражнений – бега, прыжков, гимнастических и акробатических действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Основой в изучении техники дзюдо являются базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений.

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяют двумя группами факторов. К первой группе относят внешние факторы – сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. Вторая группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от самих дзюдоистов, – двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

Начальное изучение техники дзюдо строится по принципам дидактики – от легкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному. Сначала изучают подготовительные действия, затем приемы в стойке и партере, комбинации. Оптимальный возраст дзюдоистов на этапе начальной специализации 14-15 лет. Методику организации занятий дзюдо на этапе начальной специализации реализуют в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения согласно поставленным целям и задачам.

Задачи и преимущественная направленность подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта путем участия в состязаниях. В содержании занятий дзюдо на этапе начальной специализации выделяют разнообразные средства технической подготовки, направленные на изучение бросков, удушающих приемов, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций. В рамках технической подготовки используют творческие задания составление тактического плана поединка с известным соперником, самостоятельное составление комбинаций из известных приемов. В дзюдо спортивно-техническое мастерство определяется согласно установленным критериям квалификации дзюдоиста. Для получения квалификационной степени по технической подготовленности необходимо освоить заданные двигательные действия и принять участие в аттестации. В результате аттестации присваивают квалификационную степень – соответствующую квалификации дзюдоиста: КЮ – ученическая квалификационная степень; ДАН – мастерская квалификационная степень, международный спортивный разряд.

На этапе начальной специализации к средствам технической подготовки относят совершенствование техники 5, 4 КЮ и изучение техники 3 КЮ. 3 КЮ – зеленый пояс. Данную группу базовых приемов в дзюдо характеризуют высокий уровень проявления силовых и скоростно-силовых качеств, необходимых для рациональной техники выполнения. У дзюдоистов для выполнения таких приемов должен быть хорошо сформирован мышечно-связочный аппарат. Также хорошо должны быть развиты мышцы рук и плечевого пояса, что влияет на качество выполнения удушающих и болевых приемов.

Таким образом, именно на этапе начальной спортивной специализации закладывается фундамент техники дзюдо. Содержание занятий на каждом этапе имеет непосредственную связь с содержанием предыдущих этапов. На этапе начальной специализации осуществляется накопление широкого арсенала технических действий, что создает благоприятные условия на этапе углубленной специализации и последующего спортивного совершенствования.

Литература

1. Агафонов Э. В. Борьба дзюдо: учебно-методическое пособие. Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997.
2. Агафонов Э. В. Один на один: справочное пособие. Красноярск: Краевая Федерация борьбы самбо, 1999.
3. Бекетов В. А. На ковре юные борцы. Киев: Здоровье, 1990.
4. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. Киев: Здоровье, 1989.
5. Дахновский В. С., Рукавицын Б. Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Польша, 1989.
6. Дмовски З., Скубис Я. Дзюдо. Варшава: Изд. Спорт и туризм, 1976.
7. Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М. Борьба дзюдо. М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Кочурко Е. И., Семкин А. А. Подготовка квалификационных борцов. Минск: Польша, 1984.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗРАСТА НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ И ЗОНЫ ОПТИМАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ У ЖЕНЩИН

Зеленский К. Г.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

DETERMINING THE AGE OF WOMEN TO START LESSONS AND ZONES OF OPTIMUM OPPORTUNITIES IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING

Zelenskiy K. G.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье представлено обоснование возраста начала занятий и границ зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации у женщин. На основании проведенного исследования было установлено, что возраст начала занятий в спортивной радиопеленгации у женщин соответствует 10–13 годам. Время, необходимое для выполнения норматива мастера спорта равняется 5–6 годам. Зона оптимальных возможностей у женщин находится в пределах 21–31 года.

The article presents the justification of the age at which classes start and the boundaries of the zone of optimal possibilities in sports radio direction finding for women. Based on the research, it was found that the age of the beginning of training in sports radio direction finding for women corresponds to 10–13 years. The time required to meet the master's standard is 5–6 years. The zone of optimal opportunities for women is in the range of 21–31 years.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, возрастные характеристики, зона оптимальных возможностей.

Key words: sports radio direction finding, age characteristics, zone of optimal possibilities.

При построении многолетнего тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации важно знать оптимальный возраст начала занятий, времени необходимого для достижения уровня мастера спорта, а также возрастного периода, в котором спортсмен показывает наивысшие спортивные результаты [1].

С целью определения оптимального возраста начала занятий спортивной радиопеленгацией у женщин и количества лет, требуемых для выхода на уровень высшего спортивного мастерства – выполнения норматива мастера спорта, нами были проанализированы возрастные характеристики ведущих советских и российских спортсменок ($n=20$), которые становились победителями или призерами чемпионатов мира и Европы в период с 1980 по 2014 годы.

Проведенный анализ данных показал (табл. 1), что возраст начала занятий спортивной радиопеленгацией у женщин составляет $12,8 \pm 2,7$ лет, а продолжительность пути от новичка до мастера спорта (МС) равняется $5,3 \pm 1,4$ лет. Возраст, в котором спортсменки выполняют норматив мастера спорта, соответствует $18,1 \pm 1,8$ годам.

Таблица 1

Возраст начала занятий и продолжительность подготовки до уровня мастера спорта в СРП у женщин ($n=20$)

Возраст, лет				Продолжительность подготовки до уровня МС, лет	
Начала занятий		Выполнения норматива МС		до уровня МС, лет	
\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
12,8	2,7	18,1	1,8	5,1	1,7

Исходя из среднего показателя возраста (\bar{x}), в котором спортсменки выполняли норматив мастера спорта, применяя метод доверительных интервалов, мы смогли определить возрастную зону первых успехов в СРП у женщин, которая соответствует 16–20 годам.

С целью определения возрастной зоны оптимальных возможностей у женщин в спортивной радиопеленгации нами были проанализированы возрастные характеристики спортсменок, которые стали победителями и призерами чемпионатов мира с 1980 по 2008 годы. Были проанализированы результаты 84 спортсменок. Полученные данные приведены в табл. 2.

Анализ возрастных характеристик спортсменок и их результатов показал, что в дисциплине 144 МГц средний возраст победителей ($25,2 \pm 5,2$) ниже, чем призеров ($26,7 \pm 4,3$), однако данная разница статистически не достоверна ($p > 0,05$). В то же время в дисциплине 3,5 МГц возраст победителей ($25,1 \pm 4,9$) и призеров ($25,1 \pm 5,1$) одинаков. Если сравнивать показатели возраста победительниц чемпионатов мира в различных дисциплинах, то они практически одинаковы (144 МГц – $25,2 \pm 5,2$ лет; 3,5 МГц – $25,1 \pm 4,9$ лет) (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели возраста спортсменок – победителей и призеров чемпионатов мира по спортивной радиопеленгации с 1980 по 2008 год

	Спортивная дисциплина				Общие показатели	
	Диапазон 144 МГц		Диапазон 3,5 МГц			
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Возраст победителей и призеров, лет (n=84)	26,2	4,6	25,1	5,0	25,7	4,8
Возраст победителей, лет (n=28)	25,2	5,2	25,1	4,9	25,2	5,0
Возраст призеров, лет (n=56)	26,7	4,3	25,1	5,1	25,9	4,7

Проведенный анализ показал, что возраст самого молодого призера чемпионата мира на обоих диапазонах у женщин соответствует 16 годам. Возраст самого старшего по возрасту призера в дисциплине 144 МГц соответствует 34 годам, в дисциплине 3,5 МГц – 41 году.

На основании полученных данных, применяя метод доверительных интервалов, были определены границы возрастной зоны оптимальных возможностей в СРП, которая у женщин соответствовала 21–31 годам.

Анализ результатов исследования показал, что численность спортсменок, сумевших добиться высоких результатов на чемпионатах мира, находясь в возрастной зоне оптимальных возможностей, составляет 76 % от общего количества спортсменок, завоевавших медали (см. рис.).

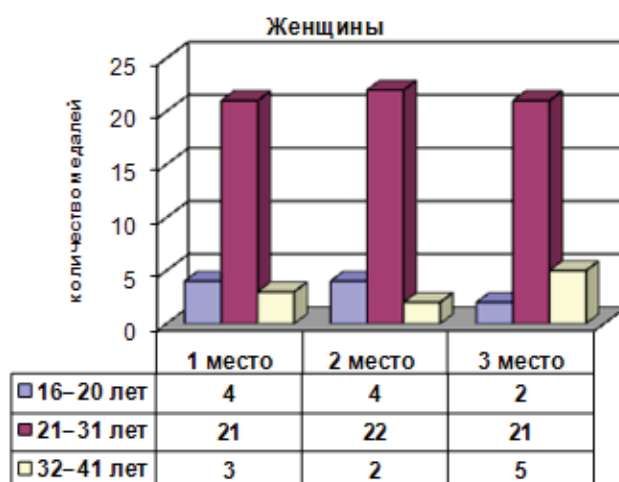


Рис. Распределение медалей различного достоинства завоеванных спортсменками на чемпионатах мира по спортивной радиопеленгации с 1980 по 2008 год (n=84)

На основании данных полученных в результате исследования можно сделать вывод, что возраст начала занятий спортивной радиопеленгацией у женщин равняется 10–13 годам. Время подготовки от новичка до мастера спорта составляет 5–6 лет. Возраст, в котором спортсменки выполняют норматив мастера спорта, соответствует 16–20 годам. Зона достижения оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации у женщин соответствует 21–31 годам.

Литература

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.



ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

Зеленский К. Г.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE FEATURES OF THE STAGE OF DIRECT PREPARATION FOR COMPETITIONS OF ATHLETES IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING

Zelenskiy K. G.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Статья посвящена особенностям построения тренировочного процесса спортсменов высокого класса в спортивной радиопеленгации на заключительном этапе подготовки к главным соревнованиям сезона – чемпионату (первенству) мира (Европы). На конкретном примере показана эффективность построения этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в спортивной радиопеленгации.

The article is devoted to features of construction of training process high-class athletes in sports radio direction finding at the final stage of preparations for the main competitions of the season – the championship world (Europe). The given example shows the effectiveness of the build stage of direct preparation to competitions in sports radio direction finding.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, этап непосредственной подготовки, ближний радиопоиск.

Key words: sports radio direction finding, the stage of direct preparation, the middle radio search.

По установившейся практике главные (кульминационные) соревнования по спортивной радиопеленгации – чемпионаты (первенства) мира и Европы – проводятся в середине сентября. Исходя из этого, соревновательный период, стержень которого составляют отборочные соревнования, начинается с апреля и длится вплоть до главных соревнований сезона. Важным этапом соревновательного периода является этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНП).

ЭНП для спортсменов высокого класса проводится с целью непосредственной подготовки к главному соревнованию сезона – чемпионату (первенства) мира или Европы и длится, как правило, 6–8 недель. Наиболее оптимально ЭНП проводить на местности, максимально приближенной к условиям чемпионата мира (Европы).

Первые несколько дней после главного отборочного старта, каковым обычно является чемпионат России, проводится активный отдых, физическое и психическое восстановление. ЭНП делится на две части (мезоцикла). Первая часть (мезоцикл) состоит из 3–4-х микроциклов разной длительности. В первой части этапа первый микроцикл восстановительный после последнего отборочного соревнования, в дальнейшем в течение двух недель проводится большая по объему и интенсивности тренировочная работа специальной физической (функциональной) подготовки с обязательным проведением тренировок на пересеченной местности. В начале первой части ЭНП технико-тактическая подготовка не проводится. Во второй половине первой части ЭНП в небольшом объеме применяются упражнения для совершенствования навыков и приемов техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации, а также ориентирования на местности. Классические забеги не проводятся. Заканчивается первая часть ЭНП коротким восстановительным микроциклом. Рекомендуется первую часть ЭНП проводить в условиях среднегорья.

Вторая часть ЭНП состоит из 3–4-х микроциклов. В первом и втором микроциклах выполняется достаточно большая по объему и значительная по интенсивности тренировочная работа со значительным снижением к концу второго (третьего) микроцикла. Высокая интенсивность поддерживается, прежде всего, за счет упражнений по совершенствованию технико-тактических навыков и приемов радиопоиска (интегральная подготовка). Третий (четвертый) микроцикл – соревновательный, участие в чемпионате (первенстве) мира (Европы).

Основная задача второй части ЭНП – отработка технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, необходимых для успешного выступления на чемпионате (первенстве) мира (Европы). Поэтому, в основном, применяются методы интегральной подготовки, с акцентом на повышение надежности исполнения технико-тактических навыков и приемов радиопоиска и оперативной радиопеленгации в экстремальных условиях соревновательной деятельности [1].

В период ЭНП в микроциклах рекомендуется придерживаться распорядка жизни и всех требований предстоящих соревнований. Практика показывает, что в результате повторения сходных по режиму циклов можно достичь максимальной работоспособности именно в те дни и часы недели, в которых спортсмен будет участвовать в соревновании. При этом, важнейшим моментом является то, что образуется мощная психологическая настройка на высокий результат в определенное время [2].

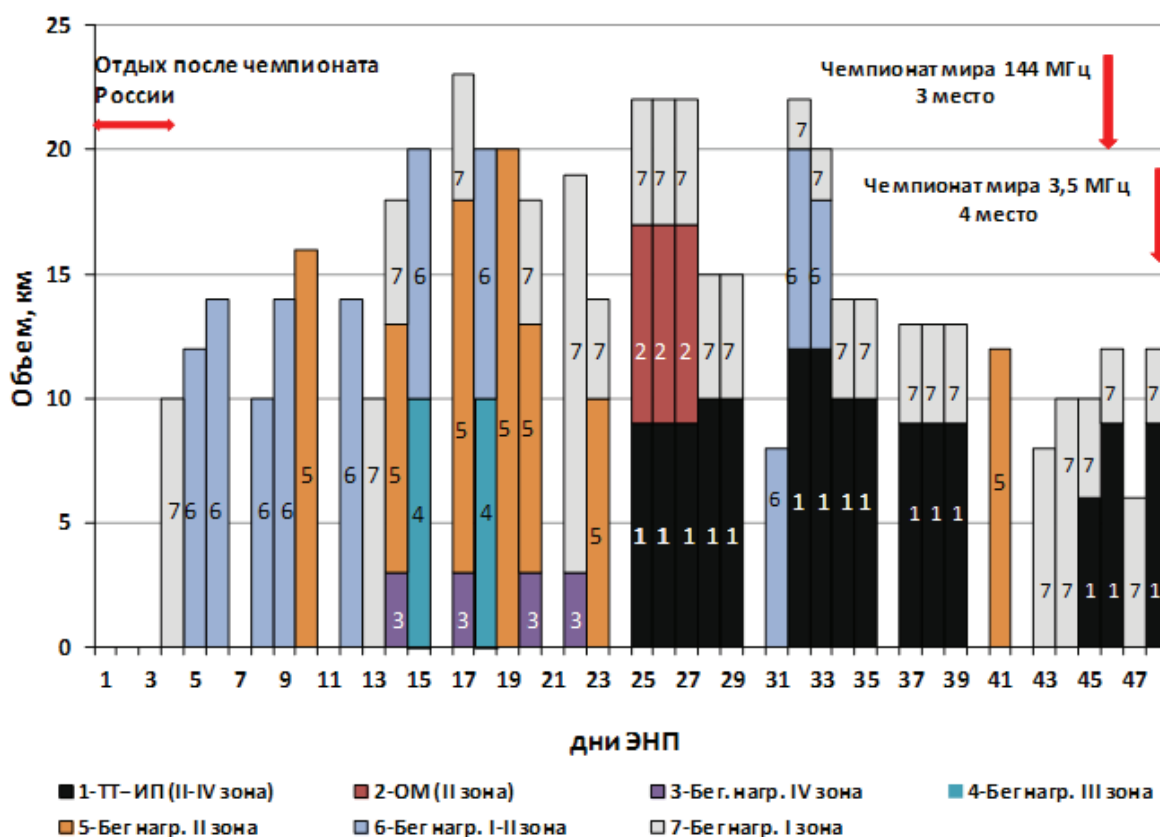


Рис. Объем тренировочных нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки Евгения Панченко (ЗМС), при подготовке к чемпионату мира 2008 года (Корея): 1 - ТТ-ИП – совершенствование технико-тактических навыков и приемов радиопоиска – интегральная подготовка (II – IV зона интенсивности); 2 – ОМ – совершенствование приемов техники и тактики ориентирования на местности (II зона интенсивности); 3 – объем беговой нагрузки, выполняемый в IV зоне интенсивности; 4 – объем беговой нагрузки, выполняемый в III зоне интенсивности; 5 – объем беговой нагрузки, выполняемый в II зоне интенсивности; 6 – объем беговой нагрузки, выполняемый в I – II зоне интенсивности; 7 – объем беговой нагрузки, выполняемый в I зоне интенсивности

На рис. в качестве примера приведена динамика объема тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки Евгения Панченко (ЗМС), при подготовке его к участию в чемпионате мира 2008 года (Корея), где он завоевал бронзовую медаль.

Предлагаемая структура построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона в спортивной радиопеленгации позволит спортсменам добиваться высоких результатов на соревнованиях самого высокого уровня.

Литература

1. Зеленский К. Г. Методика технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в спортивной радиопеленгации: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2007. 182 с.
 2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. 864 с.



МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ В СЕТОКАН

Зубенко В. И., Муталиев К. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE TRAINING OF JUDGES IN SHOTOKAN

Zubenko V. I., Mutaliev K. A.

*North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia**В статье рассматриваются проблемы подготовки судей в сётокан.**The article considers the problem of training judges in Shotokan.***Ключевые слова:** повышение квалификации судей, психологические типы судей в сётокан, методика подготовки судей.**Key words:** the training of judges, psihologicheskie types of judges in Shotokan, the training of judges.

Достижение высоких спортивных результатов и развитие физической культуры и спорта во многом зависят от уровня подготовленности специалистов в этой области (Бегидова С. Н., 2001; Брянкин С. Н., 1983). В первую очередь это спортсмены и, конечно же, тренеры. На том этапе, когда спортсмены выходят на соревнования для выявления сильнейшего, главную роль в определении победителя выполняют судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и перспективы развития каратэ. Та или иная трактовка судьями правил соревнований влияет на направленность технической и тактической подготовки спортсменов. Судья обязан обладать высоким и адекватным уровнем восприятия информации о поединке, быстротой реакции, необходимым объемом, распределением и переключением внимания, высоким уровнем физической подготовленности (Марков В. В., Межирицкая А. Ю., 2012).

Подготовка и повышение квалификации судей имеет важнейшее значение в развитии любого вида спорта. При повышении квалификации судей целью процесса обучения является не только восприятие, понимание и запоминание учебной информации, но и совершенствование профессиональных умений и навыков, активный обмен знаниями и опытом, принятие учебного материала для его использования в процессе судейской работы. Однако в единоборствах отсутствует профессия судьи. Поэтому специалисты, в основном тренеры, привлекаются к судейству на добровольной основе. Постоянно существующее противоречие между требованиями, предъявляемыми профессиональной судейской деятельностью и качеством подготовки судей позволяет сделать утверждение о том, что потребность в совершенствовании системы подготовки и повышения квалификации судей является научной проблемой, заключающейся в необходимости разработки эффективной методики подготовки судейского корпуса.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать принципы, методы, методические приемы, формы организации занятий, определяющие теоретико-методические основы обучения и методику подготовки судей в каратэ-до на начальном этапе обучения.

Объект исследования – процесс подготовки судей в единоборствах.

Предмет исследования – процесс обучения и совершенствования знаний, умений и навыков судей в каратэ-до.

Гипотеза. Процесс обучения и совершенствования знаний, умений и навыков судей в каратэ-до будет эффективным и примет управляемый характер, если будет основываться на:

- обосновании принципов, методов, методических приемов, форм организации занятий;
- учете индивидуальных психологических особенностей поведения судей;
- разработанной методике подготовки судейского корпуса.

Задачи исследования:

1. Обосновать наиболее эффективные структуру, методы, методические приемы, формы организации занятий, при подготовке судей в каратэ-до;
2. Выявить характерные индивидуальные психологические особенности поведения судей, создающие проблемы в объективности судейства соревнований по каратэ-до;
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики подготовки судей в каратэ-до.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.

4. Педагогические контрольные испытания.

5. Математическая статистика.

Педагогический эксперимент сравнительного типа проводился с целью определения содержания, средств, и методов в подготовке судей в каратэ-до и подтверждения, или опровержения рабочей гипотезы. При проведении педагогического эксперимента учитывалось, что его содержание и методы не должны противоречить общим принципам обучения и воспитания.

В соответствии с замыслом планирования экспериментальной части исследования педагогический эксперимент проводился в два этапа.

На начальном этапе были отобраны и подвергнуты контрольным испытаниям начинающие судьи из региональных организаций Сетокан каратэ-до Ставропольского края и Астраханской области. Испытания заключались в сдаче теоретического и практического экзамена на соответствие судейской категории «D» (судья по спорту) по специальной программе Объединенной организации Сетокан каратэ-до России. Экзамен принимала смешанная судейская аттестационная комиссия, состоящая из высококвалифицированных судей организаций Сетокан каратэ-до Южного федерального округа.

По результатам испытаний были сформированы экспериментальная и контрольная группы испытуемых из представителей Ставропольского края и Астраханской области с одинаковым уровнем теоретической и практической подготовленности и численным составом 18 человек, по 9 человек в каждой группе. На этом этапе никто из них не имел опыта судейства межрегиональных соревнований по кумитэ (Первенство ЮФО). В дальнейшем это обеспечило достоверность результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента.

На основном этапе педагогического эксперимента все начинающие судьи на протяжении года в своих регионах проходили теоретическую и практическую подготовку по судейству в каратэ-до. За этот период они принимали участие в судействе двух внутри региональных соревнований, каждому из которых предшествовал двенадцати часовой судейский семинар.

В контрольной группе (Краснодарский край) учебный процесс проводился по традиционной методике, включающей в себя разбор правил соревнований, касающихся наиболее часто возникающих проблемных ситуаций, оценки технико-тактических действий спортсменов, и присуждения наказаний за нарушения правил соревнований.

В экспериментальной группе учебный процесс был направлен на формирование у занимающихся правильного представления об объективном и точном судействе через разрешение проблемных ситуаций на основе разработанной нами методики теоретической и практической подготовки судей в каратэ-до.

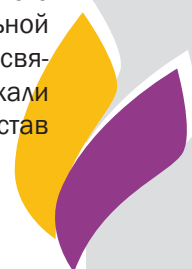
По завершению педагогического эксперимента занимающиеся обеих групп были подвергнуты итоговому контрольным испытаниям. Это позволило сравнить исходный и сформированный уровень подготовленности к судейству в каратэ-до.

В ходе педагогического экспериментирования мониторинг и анализ эффективности апробируемой методики велся по уровню теоретической и практической подготовленности к судейству в каратэ-до.

По результатам первых контрольных испытаний, можно заключить, что уровень теоретической подготовленности у испытуемых обеих групп соответствовала в основном очень низкому и низкому уровню (ЭГ – 60 % правильных ответов, КГ – 55,7 %). Достоверных различий между обеими группами не обнаружено. По уровню практической подготовленности, достоверных различий между группами также не обнаружено. Так уровень практической подготовленности экспериментальной группы, был оценен 3.83 балла, а контрольной в 3.97 балла. Этот факт свидетельствовал о репрезентативности сформированной выборочной совокупности испытуемых.

Анализ результатов вторых контрольных испытаний, позволил отметить изменения в показателях уровней теоретической и практической подготовленности занимающихся обеих групп. Так и в той и другой группе увеличился уровень теоретической подготовленности судей. В экспериментальной группе процент правильных ответов составил 86,5%, а в контрольной – 70,6 %. Различия между группами составили 15,9 % в пользу экспериментальной группы с высокой степенью достоверности ($t = 5,47$), при $P < 0,001$. При этом 7 судей экспериментальной группы вышли на средний уровень теоретической подготовленности, 1 на высокий, и один участник остался на низком уровне. В контрольной группе ни один из судей не достиг среднего уровня теоретической подготовленности, 7 из них так и остались на очень низком, и два вышли на низкий уровень.

По показателям уровня практической подготовленности судьи экспериментальной группы так же с высокой степенью достоверности ($t = 4,5$), при $P < 0,001$, превосходят на 1,2 балла судей контрольной группы. (ЭГ – 6,9 балл, КГ – 5,6 балла). Следует отметить, что низкие оценки испытуемые получили в связи с неуверенным судейством поединков. Так, большинство судей из контрольной группы не выдержали испытаний методом проверки объективности с использованием давления опытных судей, когда в состав



судейской бригады вводится экзаменуемый судья. Судьям дается задание принимать неправильные решения в процессе поединка, при этом рефери может поддерживать неправильные решения или давать независимые искаженные оценки. А также методом проверки объективности с использованием давления рефери, когда рефери получает задание подталкивать судей в определенных ситуациях на неверные решения, а экзаменатор оценивает их реакции.

Выводы

1. Структура подготовки судей на любом этапе, независимо от уровня квалификации, одинакова и есть отличия только в наполнении различных разделов программы.

Она включает в себя следующие этапы:

- самостоятельная работа над изучением правил соревнований;
- учебно-практический семинар;
- сдача теоретических и практических экзаменов в рамках семинара;
- прохождение практики судейства на соревнованиях соответствующего уровня.

2. Основными методами подготовки судей в каратэ-до следует считать:

а) Методы практической подготовки, применяемые при подготовке судей:

- метод отработки жестов и терминов по сигналам экзаменатора;
- метод соревнований между судьями, метод записи оценок под диктовку экзаменатора, метод статического анализа ситуаций боя;
- метод проверки объективности с использованием давления опытного судьи;
- метод проверки объективности с использованием давления опытных судей;
- метод использования внешнего давления на судью или рефери;
- метод проверки объективности с использованием давления рефери.

б) Метод проверки уровня теоретической подготовленности судей.

3. Выявленные характерные индивидуальные психологические особенности поведения судей, создающие проблемы в объективности судейства соревнований в каратэ-до, позволяют классифицировать их психологические типы. Что в свою очередь дает возможность целенаправленно корректировать ошибки в процессе дальнейшей судейской подготовки, или нейтрализовать таких судей.

4. Разработанная и экспериментально апробированная методика подготовки судей в каратэ-до позволяет эффективно управлять процессом обучения, своевременно диагностировать и корректировать процесс подготовки. Результаты контрольных испытаний свидетельствуют о достоверных положительных сдвигах в уровне теоретической и практической подготовленности испытуемых экспериментальной группы.

Литература

1. Бегидова С. Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта. Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета. Майкоп. 270 с.
2. Брянкин С. Н. Структура и функции современного спорта: учеб. пособие. М.: Моск. обл. ин-т физ. культуры, 1983. 72 с. Ил.
3. Марков В. В., Мижирицкая А. Ю. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до: учебное пособие. Донецк: Дон-ТУ, 2012. 110 с.



СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Ильиных И. С.

Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия

MODERN SYSTEM OF PREPARATION OF YOUNG AND QUALIFIED ATHLETES

Ilyin I. S.

Lipetsk state pedagogical University named
after p. P. Semenov-Tyan-Shansky, G. Lipetsk, Russia

В статье проводится анализ характерных особенностей современной системы подготовки молодых спортсменов. Поднимается вопрос организации эффективного многолетнего процесса подготовки. Отдельно рассмотрена проблема психологического сопровождения молодых спортсменов. Указываются аспекты, которые необходимо учитывать при подготовке юных и квалифицированных спортсменов.

The article analyzes characteristic features of the modern system of training of young athletes. It raises the question of the organization of effective long-term process of training. It considers the problem of psychological support of young athletes. Specifies the aspects that must be considered in the preparation of young and skilled athletes.

Ключевые слова: спорт, юные спортсмены, физическая подготовка, спортивная школа, учащиеся

Key words: sport, young athletes, physical training, sports schools, students.

В настоящее время наблюдается процесс омоложения спорта и постоянный рост спортивных достижений. Перед специалистами, таким образом, стоят задачи по поиску новых эффективных методов работы со спортсменами. При этом следует учитывать ряд факторов. Важнейшими из них являются тщательный отбор, ранняя спортивная специализация, высокие тренировочные нагрузки, возрастание требований к волевой и психологической подготовке [2].

Повышение уровня спортивных достижений во многом зависит от того, как организована система многолетней тренировки юных спортсменов. Эту систему можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки юных спортсменов, который осуществляется в спортивных школах и училищах олимпийского резерва на основе методических положений, обучающих программ и программно-нормативных документов.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней спортивной подготовки делится на 4 этапа: 1) предварительной подготовки; 2) начальной спортивной специализации; 3) углубленной специализации в избранном виде спорта; 4) спортивного совершенствования [3]. Границы между этапами размыты, и продолжительность каждого этапа определяется исходя из готовности спортсмена, которая выявляется в результате педагогических наблюдений и данных медико-биологического обследований. При переходе к следующему этапу необходимо учитывать не паспортный, а биологический возраст, с учетом акселерации или ретардации спортсмена.

При подготовке юных и квалифицированных спортсменов особого внимания заслуживает психологическое сопровождение процесса. Специально организованная психологическая подготовка решает задачи по формированию навыков по преодолению психологических трудностей, возникающих во время тренировок и состязаний. Она позволяет регулировать эмоционально-волевые проявления спортсменов, психологические состояния, вызванные ожиданием состязаний или сложными тренировочными занятиями. В процессе психологической работы формируются личностные установки и стимулируется мотивация.

При подготовке крайне важно придерживаться индивидуального подхода к учащимся. Учет личных особенностей позволяет эффективно и полно развивать физические качества каждого спортсмена. На ранних этапах подготовки (предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта, определить сенситивные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различным упражнениям, типологические свойства нервной системы, темперамент. В дальнейшем (этапы углубленной спортивной тренировки и спортивного совершенствования) необходимо изучать индивидуальные характеристики во всей их совокупности [1].

Среди инструментов организационно-методического управления важная роль принадлежит разработке и обоснованию основных направлений деятельности, которые должны быть представлены в документации по планированию и учету работы спортивной школы [4]. Работа регламентируется Годовым



планом, включающим задачи на учебный год, прописанные учебные, организационные, воспитательные, финансово-хозяйственные разделы. Информация о медицинском сопровождении занимающихся, об организации работы с родителями и педагогами и т.д.

Литература

1. Бауэр В. Г. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в российской федерации // Журнал Физическая культура. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1996n2/p28-32.htm>
2. Мандриков В. Б., Мицулина М. П., Салазникова Л. В. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки // Учебное пособие. Волгоград, 2003.
3. Построения процесса спортивной подготовки // Физкультура на 5. [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura-na5.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury/postroeniya-protsesssa-sportivnoj-podgotovki-chast-3-etapy-mnogoletnej-sportivnoj-podgotovki.html>
4. Чикуров А. И. Организация физической культуры и спорта // Электрон. Красноярск: СФУ, 2013.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Колесниченко А. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

INDIVIDUALIZATION OF STRENGTH TRAINING IN BOXING AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Kolesnichenko A. A.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается проблема индивидуализации силовой подготовки в боксе на основе применения метода дозированных отягощений.

The article discusses the individualization of the strength training in Boxing is based on the application of the method of dosed weights.

Ключевые слова: силовая подготовка, индивидуализация силовой подготовки, дозированные отягощения, индекс силовых возможностей спортсмена.

Key words: strength training, individualization of strength training, measured weights, the index of the power capabilities of the athlete.

Актуальность. Целый ряд научных исследований говорит о том, что в процессе занятий различными видами спорта не всегда учитывается объективный уровень развития основных физических качеств детей и подростков [1, 2, 3]. Это тем более важно отметить в настоящее время, когда все большее число детей и подростков увлекается так называемыми контактными видами единоборств. К этим видам спорта относится и бокс.

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что в подростковом возрасте отмечается низкий уровень развития силы и скоростно-силовых качеств [2, 3]. В то же время нет единого мнения о путях воспитания этого важнейшего для жизни человека физического качества. Так, по мнению О. Н. Баранкова (1997), в детском и подростковом возрасте следует большое внимание отводить развитию выносливости. В. И. Лях (1997) указывают на то, что в этих возрастных периодах важное место необходимо отводить развитию координации и ловкости. Л. С. Дворкин, (2002) считает, что в подростковом и юношеском возрасте следует развивать силовые способности. Еще больше противоречивых мнений связано с проблемой применения тяжестей в силовой подготовке юных спортсменов. Нет единого мнения у ряда специалистов в отношении применения отягощения в целенаправленной силовой подготовке детей и подростков в различных видах единоборств [4].

В то же время, имеются исследования, проведенные отечественными учеными еще в 50–70-х годах, которые позволяют говорить о том, что тренировка с дозированными отягощениями в подростковом возрасте в основном благоприятно влияет на всестороннее физическое и функциональное созревание организма. Умеренные силовые дозированные нагрузки в подростковом возрасте, по мнению Р. Е. Мо-

тылянской, Л. С. Дворкина, и др. авторов, не оказывают отрицательного влияния на процесс совершенствования физического развитие занимающихся [3, 5].

В то же время, как показал анализ литературных источников, большинство подобных научных исследований затрагивали вопросы занятий с тяжестями или в секции юных штангистов, или школьников на уроках физкультуры. Поэтому проблема, связанная с изучением влияния занятий с тяжестями на процесс развития силы у современных спортсменов подросткового возраста, занимающихся в секции контактных видах единоборств, остается открытой. В научной литературе мы не обнаружили работ, связанных с исследованиями методики специальной физической подготовки юных боксеров на основе дозированных отягощений с учетом возраста и уровня их силовых возможностей. Таким образом, существует научная проблема, заключающаяся в разработке и обосновании методики индивидуализации физической подготовки юных боксеров 14–15 лет с различными уровнями силовых возможностей на основе применения дозированных отягощений.

Объект исследования – процесс силовой подготовки юных боксеров подросткового возраста.

Предмет исследования – методика индивидуализации силовой подготовки юных боксеров 14–15 лет, имеющих различные исходные уровни силовых возможностей.

Гипотеза. Было предположено, что методика индивидуализации силовой подготовки юных боксеров 14–15 лет, с использованием дозированных отягощений, позволит в значительной мере улучшить и оптимизировать процесс спортивной тренировки в этом возрастном периоде, если она будет строиться на основе учета возраста, состояния физических возможностей и физического развития занимающихся. Научные Л. С. Дворкина (2002), Р. Е. Мотылянской (2003), и др. позволяют говорить о том, что занятия с тяжестями могут вызвать специфические изменения в физическом развитии. Кроме того, в основе рабочей гипотезы лежали уже известные научно–теоретические труды В. К. Бальсевича (1998, 1999, 2001), В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой (2005), Л. С. Дворкина (2002) и др., доказывающих возможность широкого применения дозированных отягощений при подготовке детей и подростков в различных видах спорта.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику индивидуализации силовой подготовки юных боксеров 12–15–летнего возраста, имеющих различный исходный уровень силовых возможностей.

Задачи исследования:

1. Изучить возрастную динамику основных показателей физического развития юных боксеров 14–15 лет.
2. Разработать методику индивидуализации силовой подготовки юных боксеров 14–15 лет на основе их дифференциации по уровням силовых возможностей.
3. Экспериментально проверить эффективность силовой подготовки боксеров подросткового возраста на основе дозированных отягощений с учетом исходного уровня их силовых возможностей.

Для решения поставленных задач и достижения поставленной цели исследования данной темы применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогические контрольные испытания.
5. Математическая статистика.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ДОД ДЮСШ №1 г. Михайловска и заключался в том, что в одну группу были выделены юные боксеры в возрасте 14–15 лет в составе 15 человек. Среди них были определены три подгруппы с равным количеством человек, но отличающиеся друг от друга состоянием силовых возможностей. Для определения этого состояния мы применили разработанный Л.С. Дворкиным, и С.В. Степановым индекс силовых возможностей (ИСВ) юных спортсменов. Он находится следующим образом:

$$\text{ИСВ} = \frac{(\text{РД} + \text{СД})}{\text{В}}$$

где ИСВ – индекс силовых возможностей, в обусловленных единицах (о.е.);

РД – ручная динамометрия, в кг;

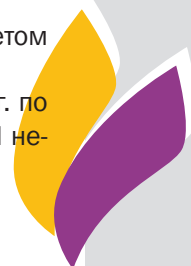
СД – становая динамометрия, в кг;

В – возраст, лет

В педагогическом эксперименте ставилась задача оценить эффект целенаправленной силовой подготовки юных боксеров, отличающиеся друг от друга уровнем физических возможностей.

На основании анализа ИСВ были определены уровни силовых способностей юных боксеров с учетом возраста.

Педагогический эксперимент был продолжительностью 6 месяцев (24 недели) с февраля 2017 г. по июнь 2017 г. Юные боксеры тренировались три раза в неделю по 90–110 мин. В тренировочном I не-



дельном цикле одно из 3-х занятий было посвящено только развитию силовых возможностей юных боксеров. В период педагогического эксперимента все юные боксеры тренировались по единой программе (в соответствии с разработанным планом).

Предварительный анализ ИСВ показал, что он с возрастом и в связи с занятиями спортом увеличивается (табл. 2.1). Так, если у юных спортсменов 14 лет средний уровень ИСВ был равен 8,9 – 9,4 о.е., в 15 летнем возрасте – 9,0–9,5. (см. табл.)

Таблица

Исходные уровни индекса силовых возможностей юных боксеров, о. е.

Возраст, лет	Уровни силовых возможностей		
	Низкий	Средний	Высокий
14	Меньше 8,9	8,9–9,4	Выше 9,4
15	Меньше 9,0	9,0 – 9,5	Выше 9,5

Итак, в табл. показаны уровни ИСВ юных боксеров каждой возрастной группы. Но для педагогического эксперимента мы, как было сказано выше, объединили их в две группы (12–13 и 14–15 лет) с тем, чтобы можно было создать три полноценные подгруппы подростков с различным уровнем ИСВ.

Методика тренировки силы строилась на основе рекомендаций Л.С. Дворкина и Степанова и заключалась в том, что для каждой подгруппы юных боксеров предлагалась такая нагрузка с отягощениями, в которой бы учитывались уровни ИСВ. Ниже приводим примерный недельный план тренировочного занятия для различного уровня ИСВ юных боксеров.

В тренировочном занятии мы использовали различные упражнения силового характера. Но основными из них были жим, лежа на горизонтальной скамье и приседание со штангой на плечах. Значительное место в такой подготовке занимали гантели различного веса. Остановимся на методике выполнения этих упражнений в тренировке юных боксеров.

1. Жим штанги на горизонтальной скамье (хват грифа штанги средний, широкий или узкий)

Это упражнение развивает в основном грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы. Необходимый инвентарь – горизонтальная скамья высотой 40 см и стойки для штанги.

Лежа спиной на горизонтальной скамье, гриф штанги брался ладонями наружу, чуть шире плеч, удерживая штангу непосредственно над грудью. Штанга медленно опускалась до касания середины груди и после небольшой задержки на груди (1–2 с) также не спеша, поднималась в исходное положение. Перед опусканием штанги делался полувдох, с небольшой задержкой дыхания выполнялось упражнение, выдох делался на завершающем пути подъема штанги. Следующие и последующие повторения делалось с таким же дыхательным ритмом. Следовательно, тренировалось не только мышечные группы рук и плечевого пояса, но и дыхательная система.

2. Приседание со штангой на плечах

Это упражнение является одним из основных в тренировке мышц ног, так как во время приседания в работу включается большинство главных мышечных групп. Но в основном во время приседания тренируется передняя поверхность бедра, тазовые и ягодичные мышцы, бицепсы бедра и мышцы нижней части спины (поясницы). Это упражнение развивает также мышцы живота, верхней части спины, голени и плеч.

Начиналось упражнение с того, что штанга снималась со стоек, когда спортсмен стоял к ней лицом. Затем делалось несколько небольших шагов назад удерживая туловище в прямом положении: штанга на плечах, спина прямая, хват рук на ширине плеч, ноги расставлены на ширине или чуть шире плеч, носки слегка развернуты, голова смотрит прямо, мышцы спины напряженные пояснице, которая слегка прогнута внутрь. Медленно сгибая ноги в коленях, штанга опускалась до полного седа. При этом мы следили, чтобы спина у юных спортсменов в пояснице не горбилась, голова была чуть приподнята. Как только бедренная кость пройдет прямую линию, параллельную полу, спортсмен медленно вставал, удерживая ступни всей плоскостью на полу. На первых порах, если у некоторых юных спортсменов во время приседания возникали трудности в удержании спины в прямом положении, штангу опускалась лишь до того момента, когда возможности сохранить правильное положение спины уже не было. И так продолжалось до тех пор, пока от занятия к занятию юному спортсмену удавалось постепенно опустить штангу до полного седа. Кроме этих двух основных упражнений мы широко использовали гантели различного веса, например, в таких упражнениях.

3. Разведение рук с гантелями в сторону, лежа на горизонтальной скамье

Выполнение этого упражнения позволяло значительно развить грудные и дельтовидные мышцы. Юный спортсмен, лежа спиной на горизонтальной скамье должен был выжать гантели до полного выпрямления рук в локтевых суставах, а затем развести, опуская вниз и в сторону, чтобы почувствовать растягивание в грудной области. При этом, руки опускались значительно ниже уровня тела. При опускании гантелей делался вдох и выдох при возвращении в исходное положение по прежней траектории.

4. Подъем рук с гантелями через стороны стоя

Данное упражнение было направлено на развитие наружных и боковых головок дельтовидных мышц. Юный спортсмен принимал исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, руки в локтях немного согнуты. Одновременно двумя руками поднимались гантели в стороны до горизонтального положения и медленно опускались в исходное положение. При поднимании гантелей кисти проворачивались так, чтобы мизинец в верхней точке оказался выше большого пальца. При опускании эта процедура выполнялась в обратном порядке.

За небольшой период тренировки (1–2 месяца) на начальном этапе эксперимента все юные боксеры, участвующие в эксперименте, достаточно уверенно овладели тренировочными нагрузками силового характера. Во время педагогического эксперимента силовой потенциал юных боксеров, изучался при выполнении приседания со штангой на плечах и жим, лежа на горизонтальной скамье.

Итак, цель педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы выявить особенности влияния предлагаемой методики силовой подготовки на процесс совершенствования этого физического качества юных боксеров с различным уровнем ИСВ.

ПРОГРАММА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Боксеры с низким уровнем ИСВ

Разминка (10–15 мин): бег в различном темпе – 10 мин, различные гимнастические упражнения для разминки всех групп мышц – 5 мин. Основная часть (50–60 мин):

1. Разведение рук с гантелями в сторону, лежа на горизонтальной скамье. Делать 3 подхода по 8–10 раз.
2. Приседания со штангой на плечах: Вес штанги 50 % от веса тела спортсмена (2x8), 60 % (2x6) и 70 % (3x5).
3. Жим лежа: Вес штанги 40 % от веса тела спортсмена (2x10), 50 % (2x8), 60 % (3x6).

Заключительная часть (6–8 мин) – различные акробатические упражнения, висы на перекладине, упражнения на дыхание.

Боксеры со средним уровнем ИСВ

Разминка (10 мин): бег в различном темпе – 10 мин, различные гимнастические упражнения для разминки всех групп мышц – 5–7 мин. Основная часть (50–60 мин):

1. Разведение рук с гантелями в сторону, лежа на горизонтальной скамье. Делать 3 подхода по 8–10 раз.
2. Приседания со штангой на плечах: Вес штанги 60 % от веса тела спортсмена (2x8), 70 % (2x6) и 80 % (3x5).
3. Жим лежа: Вес штанги 50 % от веса тела спортсмена (2x10), 60 % (2x8), 70 % (3x6).

Заключительная часть (5–6 мин) – различные акробатические упражнения, висы на перекладине, упражнения на дыхание.

Боксеры с высоким уровнем ИСВ

Разминка (15–20 мин): бег в различном темпе – 15 мин, различные гимнастические упражнения для разминки всех групп мышц – 5–7 мин. Основная часть (60–70 мин):

1. Разведение рук с гантелями в сторону, лежа на горизонтальной скамье. Делать 3 подхода по 8–10 раз.
2. Приседания со штангой на плечах: Вес штанги 60 % от веса тела спортсмена (2x10), 70 % (2x8) и 80 % (3x6).
3. Жим лежа: Вес штанги 60 % от веса тела спортсмена (2x10), 70 % (2x8), 80 % (3x6).

Заключительная часть (7–10 мин) – различные акробатические упражнения, висы на перекладине, упражнения на дыхание.

Программа тренировочного занятия у юных боксеров различного уровня ИСВ отличается лишь величиной нагрузки. По мере повышения силовых возможностей юных боксеров с низким уровнем и средним уровнем ИСВ, которые на первых порах отстают от своих более сильных сверстников, вес отягощения постепенно увеличивается.

Жим лежа: Вес штанги 50 % от веса тела спортсмена (2x10), 60 % (2x8), 70 % (3x6).

Заключительная часть (7–10 мин) – различные акробатические упражнения, висы на перекладине, упражнения на дыхание.

Итоговые контрольные испытания были проведены через 24 недели экспериментальной силовой подготовки. Они показали, насколько успешно она повлияла на прирост силовых возможностей юных боксеров.

Особенно выраженный прирост результатов отмечается в приседании со штангой на плечах – он был равен в итоге – 14,2 кг. За последние восемь недель, следовательно, прирост составил 4,9 кг, то есть он оказался меньше только по отношению к первому восьминедельному циклу тренировки. В жиме мы также видим более высокие достижения на 24 недели силовой подготовки по сравнению с тем, что было в начале эксперимента. Прирост в этом упражнении составил – 10,1 кг и за третий восьминедельный цикл – только 1,2 кг.



Выводы

1. Специализированные занятия с юными боксерами предъявляют повышенные требования к их физической подготовленности. Поэтому при организации тренировочного процесса в секции бокса с данными возрастными группами необходимо точно дифференцировать юных спортсменов по исходному уровню их силовых возможностей.

2. Динамика развития скоростно-силовых качеств выражено увеличивается с 14 до 15 лет. У школьников, не занимающихся спортом, с 14 до 15 лет темпы ежегодного прироста этого физического качества существенно ниже, чем у юных спортсменов.

3. Применение экспериментальной методики силовой подготовки в целом дает положительный результат прироста уровня развития силовых качеств в группе юных боксеров. Вместе с тем различный уровень ИСВ оказал различное влияние на величину прироста показателей в контрольных упражнениях. Более высокие величины прироста результатов в силовых упражнениях были тем выше, чем ниже уровень ИСВ. Однако эти различия в целом были не столь существенны, чтобы из этого делать какие-либо определенные выводы. В данном случае можно говорить лишь о тенденции, когда специально подобранная величина тренировочной нагрузки с учетом уровня ИСВ, дает более выраженный прирост силы у более отстающих в этом качестве подростков.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М: Физкультура и спорт, 1998. 120 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). М: ГЦОЛИФК, 2001. 14 с.
3. Бегидов В. С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17-летнего возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1999. 23 с.
4. Дворкин Л. С., Степанов С. В. Методика общесиловой подготовки: учебно-методическое пособие. Краснодар: КубГУ, 2001. 48 с.
5. Мотылянская Р. Е. Спорт и здоровье подрастающего поколения // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 27–29.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БОЙЦОВ РУКОПАШНИКОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Крючкова А. В., Мещерякова О. Н.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG MANAGERS ON THE BASIS OF DEVELOPMENT OF SMOKING

Kryuchkova A. V., Meshcheryakova O. N.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье представлены результаты педагогического эксперимента в процессе, которого определена выявили уровень развития ловкости у детей юных бойцов рукопашников.

The article presents the results of a pedagogical experiment in the process, which determined the level of dexterity development in children of young fighters.

Ключевые слова: ловкость, тренировка, рукопашники, дети, двигательные качества.

Key words: dexterity, training, hand-to-hand combat, children, motor qualities.

Занятия рукопашным боем охватывают огромную область двигательных и умственных упражнений, призванных совершенствовать биологические функции человека, что ведёт к значительному увеличению объема двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности (Бальсевич В. К., 1996; Бернштейн Н. А., 1990, 1991; Боген М. М., 2009; 1995; Донской Д. Д., 1977, 1979). Все эти характеристики специалисты (Бибииков С. В., 2008; Бойченко С. И др. 2002; Карпеев А. Г., 1998; Лях В. И., Соколкина В. А., 1997) связывают с понятием ловкость.

Наиболее успешно на соревнованиях высокого уровня выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем развития восприятий таких как точное ощущение и восприятие своих движений и действий противника, а также так называемое «чувство ковра», соответствующее точности движений в пространстве и времени, «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д. (Озеров В. П., 2002; Ильин Е. П., 2003).

Младший школьный возраст является «золотым возрастом» когда происходит «закладка фундамента» для высокого темпа развития ловкости.

Целенаправленное её развитие у юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, способствует прочности и успешности освоения техники вида спорта на ранних этапах обучения.

Уровень развития ловкости в младшем школьном возрасте существенно влияет на эффективность проявления всех остальных двигательных качеств.

Цель исследования: выявить уровень развития ловкости у детей юных бойцов рукопашников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Дать характеристику основным понятиям работы.
3. Выявить уровень развития ловкости у юных бойцов рукопашников.

Методами исследования были: анализ литературных источников, тестирование, метод математической обработки данных.

В результате проведенной оценки ловкости методом тестирования (челночный бег 3*10 м) у воспитанников МБУ ДО ДЮЦ «Патриот» от 7 до 10 лет были получены следующие результаты (см. табл.).

Таблица

Общая оценка показателей ловкости воспитанников МБУ ДО ДЮЦ «Патриот»

№ п/п	Возраст, лет	Уровень КС					
		Низкий		Средний		Высокий	
			%		%		%
1	7 лет	2	33,3%	1	16,7%	3	50,0%
2	8 лет	6	54,5%	4	36,4%	1	9,1%
3	9 лет	2	20,0%	6	60,0%	2	20,0%
4	10 лет	3	50,0%	2	33,3%	1	16,7%
	Итого	13	39,4%	13	39,4%	7	21,2%

Так у детей 7 лет низкий уровень ловкости выявлен у 33,3 %, средний – у 16,7 %, а высокий уровень показали 50,0 % младших школьников.

У детей 8 лет низкий уровень ловкости выявлен у 54,5 %, средний – у 36,4 %, высокий - у 9,1 %.

Младшие школьники в возрасте 9 лет при оценке развития ловкости показали следующие результаты: низкий уровень – 20 %, средний – 60 %, высокий – 20 %.

У детей 10 лет низкий уровень ловкости выявлен у 50%, средний – у 33,3 %, а высокий – 16,7 %.

При рассмотрении полученных результатов в целом у всех исследуемых выяснено, что из общего количества детей низкий и средний уровень развития ловкости имеют по 39,4 % детей и лишь 21,2 % детей имеют высокий уровень.

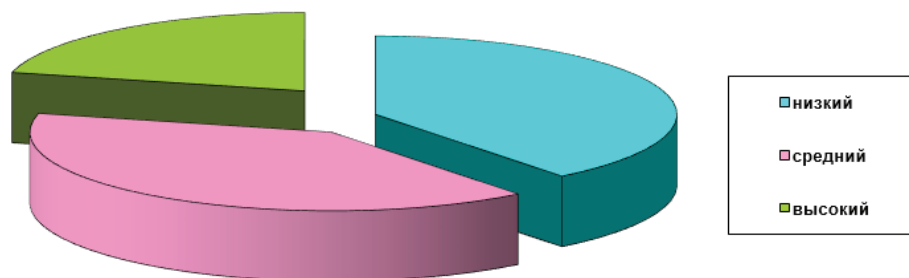


Рис. Результаты тестового задания челночный бег 3*10 м

Полученные данные указывают на то, что данные показатели ловкости недостаточны для успешной реализации программы «Рукопашный бой», необходимо развивать у детей высокий уровень ловкости.

Анализ научно-методической литературы показывает, что в настоящее время существуют различные взгляды на развитие ловкости. Это обусловлено многообразием имеющихся в научно-методической литературе так называемых форм проявления, видов и разновидностей ловкости.

При рассмотрении современных классификаций форм проявления других физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) видно, что в качестве классификационного признака взята специфика решаемых двигательных задач.

Представляется целесообразным использовать данный признак при определении и классификации форм проявления координационных способностей.

Ловкость, как двигательное качество, включает в себя: координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление); разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания); чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).

Использование разнообразных упражнений способствует формированию и развитию ловкости, развитию внутренней мотивации учащихся к спортивной деятельности и концентрации их внимания на достижении оптимальной спортивной формы. В настоящее время не существует единой системы работы по развитию координационных способностей, но ученые выделяют некоторые группы упражнений, способствующих развитию координационных способностей.

Ловкость – способность человека успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях, а также оперативно и целесообразно перестраивать свою двигательную деятельность в вероятностных и неожиданно возникающих условиях.

Возраст от 7 до 10 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. Этому помогают высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения.

Естественный рост показателей ловкости с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6–92,3 % (в среднем 62,3 %), у мальчиков 22,5–80,0 % (в среднем 56,2 %).

В результате проведенной оценки ловкости методом тестирования (челночный бег 3*10 м) у воспитанников МБУ ДО ДЮЦ «Патриот» от 7 до 10 лет было выяснено, что из общего количества детей низкий и средний уровень развития ловкости имеют по 39,4 % детей и лишь 21,2 % детей имеют высокий уровень ловкости.

Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 667 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания): М.: 1966. 200 с.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
5. Лях В. И. Понятия «координационные способности» и «ловкость»// Теория и практика физ. культуры. 1983. №8. С.44-47.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник. М.: Омега-Л, СПб.: Лань, 2004. 160 с.
7. Максименко А. М. Теория и методика Физической культуры: учебник для вузов физической культуры. М: Физическая культура, 2009. 196 с.
8. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. 208 с.
9. Филиппович В. И. О необходимости системного подхода к изучению ловкости// Теория и практика физической культуры. 1980. №2. С. 49-52.



РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Левченко Е. С., Зимулька А. А., Мирошник Д. Ю., Фомин П. Н.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF THE PLAYERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Levchenko E. S., Zimulka A. A., Miroshnik D. Yu., Fomin P. N.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье предложены и охарактеризованы пути увеличения эффективности учебно-тренировочного процесса, посредством использования «модельных» микроциклов для повышения специальной выносливости футболистов.

The article suggests and describes ways to increase the effectiveness of the training process, through the use of «model» microcycles to increase the special endurance of the players.

Ключевые слова: специальная выносливость, соревновательный период, учебно-тренировочный процесс футболистов, микроциклы.

Key words: special endurance, competitive period, training process of football players, microcycles.

Проблема развития физических качеств спортсменов, и в частности специальной выносливости, прежде всего, сводится к рациональному планированию различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных сторон подготовки спортсменов, а также соответствию между тренировочными нагрузками и условиями для их реализации.

Проблема развития специальной выносливости футболистов сводится к перспективному планированию различных сторон тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных направлений подготовки спортсменов, а также соответствию между тренировочными нагрузками и условиями для их реализации.

Структура тренировочного процесса в футболе может быть охарактеризована порядком взаимосвязи и соотношением различных сторон подготовки, соотношением параметров тренировочной и соревновательной деятельности, последовательностью и взаимосвязью различных звеньев тренировки.

В настоящее время в системе подготовки спортсменов наметился подход к программному принципу организации тренировочного процесса. Поиск путей интенсификации тренировочного процесса обусловил целесообразность широкого использования такого методического приема, как моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки использование этого метода возможно и наиболее эффективно только при работе со спортсменами высокой квалификации.

В основе разработки моделей тренировочных занятий лежат сведения о закономерностях взаимодействия различных тренировочных упражнений в процессе занятия, особенностях протекания процессов утомления и восстановления, поддержания высокого уровня работоспособности и заданных количественных характеристик нагрузки. Модели отдельных упражнений и их комплексов должны строиться на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальной тренировочной нагрузки: количества выполнения упражнений и их серий, длительности выполнения упражнений и их серий, интенсивности выполнения упражнений, продолжительности и характера отдыха между упражнениями и их сериями, а также координационной сложности упражнений.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования: развитие специальной выносливости футболистов.

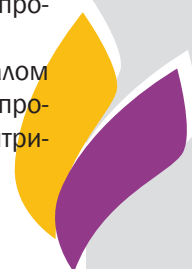
Гипотеза исследования: предполагалось, что применение «модельных» микроциклов позволит повысить уровень специальной выносливости футболистов.

Цель исследования: повысить уровень специальной выносливости футболистов в соревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Определить значение специальной выносливости в соревновательной деятельности футболистов.
2. Разработать межигровой микроцикл для соревновательного периода футболистов.
3. Выявить эффективность использования разработанного микроцикла в учебно-тренировочном процессе футболистов.

Оптимальным межигровым циклом в следует считать недельный цикл с шестидневным интервалом между играми. Поэтому в таких условиях, где нет малозначимых игр, построение тренировочного процесса на основе микроциклов открывает возможности сосредоточиться на главной задаче сконцентри-



ровать необходимый для оптимального эффекта объем воздействий, избежать перенапряжения, травм, монотонности занятий и психического пресыщения специализированными нагрузками.

В соревновательном периоде в учебно-тренировочный процесс футболистов экспериментальной и контрольной групп были включены микроциклы с различными режимами работы. В экспериментальной – «модельный» микроцикл, в контрольной – «базовый».

Проведение исследования и анализ полученных результатов выявило, что уровень общей и специальной выносливости футболистов контрольной группы, где использовался «базовый» межигровой режим, на протяжении всего соревновательного сезона оставался на одном уровне, то есть стабилизация уровня выносливости произошла в конце предсезонной подготовки.

В свою очередь, результаты общей и специальной выносливости в экспериментальной группе до середины сезона за счет «модельного» межигрового режима достоверно увеличивались, а во второй половине сезона стабилизировались.

Таким образом, применение дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов позволит решить вопрос о том, какие качества и свойства имеют первостепенное значение для индивидуализации тренировочных нагрузок и построения рационального тренировочного процесса.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Левченко Е. С., Зимулька К. А., Мирошник Д. Ю., Фомин П. Н.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Levchenko E. S., Zimulka K. A., Miroshnik D. Y., Fomin P. N.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В исследовании выявлена значимость технической подготовленности в соревновательной деятельности юных футболистов, а так же определена эффективность использования дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

The study revealed the importance of technical preparedness in the competitive activity of young players, as well as the effectiveness of using a differentiated approach in the training process of young footballers.

Ключевые слова: техническая подготовка, дифференцированный подход, юные футболисты.

Key words: technical training, differentiated approach, young football players.

Профессиональный футбол в настоящее время нуждается в высококвалифицированном резерве. В настоящее время тенденции развития спорта определяют многолетний постепенный процесс формирования высшего спортивного мастерства, делают необходимым улучшение системы его поэтапного роста. Учебно-тренировочный процесс юных футболистов должен строиться на современной методике тренировки, создающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию. Все это обуславливает необходимость поиска новых решений в рационализации и повышении эффективности учебно-тренировочного процесса, создания продуктивных спортивных технологий, принципиальных трансформаций отдельных разделов подготовки юных футболистов.

В современном мире развитие футбола повышает требования к уровню подготовленности спортсменов, что выражается в увеличении игровых действий, повышении их рациональности и эффективности, расширении арсенала технико-тактических действий.

Все большую роль в структуре подготовленности футболиста играет техническая подготовка, связанная с развитием специальных способностей и формированием необходимых тактических навыков. Среди основных факторов, оказывающих влияние на эффективность соревновательной деятельности рассматривается тот, что связан с технической подготовкой футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: техническая подготовка юных футболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование дифференцированного подхода в подготовке юных футболистов позволит повысить их уровень технической подготовленности.

Цель исследования: повысить уровень технической подготовленности посредством использования дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Выявить значение технической подготовленности в соревновательной деятельности юных футболистов.
2. Определить особенности соревновательной деятельности юных футболистов.
3. Определить влияние дифференцированного подхода на техническую подготовленность юных футболистов.

Для изучения влияния дифференцированного подхода в учебно-тренировочный процесс юных футболистов экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений технико-тактической направленности, соответствующий характеру игровой специализации.

Дифференцированный подход - это современный подход управления спортивной подготовкой футболистов, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

В рамках дифференцированного подхода к построению учебно-тренировочного процесса юных футболистов, возникает вопрос о разработке методических приемов индивидуального нормирования тренировочных нагрузок.

Выбор данного подхода в нашем исследовании основан исходя из следующих положений:

- реализация дифференцированного подхода осуществляется на основе учета индивидуальных способностей занимающихся;
- позволяет осуществлять всестороннее развитие физических качеств;
- имеются различные варианты оптимизации нагрузок и отдыха в тренировочном процессе на различных этапах подготовки;
- возможность и необходимость индивидуализировать направленность нагрузки для юных футболистов.

Таким образом, применение дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов позволит решить вопрос о том, какие качества и свойства имеют первостепенное значение для индивидуализации тренировочных нагрузок и построения рационального тренировочного процесса.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМАНД В ФУТЗАЛЕ

Марусич А. Б., Кучукова Д. Д.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF STUDENT'S AND PROFESSIONAL TEAMS IN THE FUTSAL

Marusich A. B., Kuchukova D. D.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

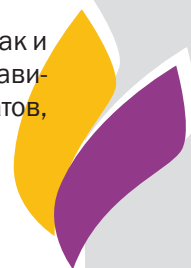
В данной статье представлены результаты сравнительного анализа показателей соревновательной деятельности студенческой и профессиональной команд по футзалу. Выявлены различия в данных показателях соревновательной деятельности и факторы эффективности.

Results of the comparative analysis of indicators of competitive activity of student's and professional teams on a futsal are presented in this article. Differences in these indicators of competitive activity and efficiency factors are revealed.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, футзал (мини-футбол), сравнительная оценка показателей соревновательной деятельности, студенческой сборной и сборной команда России.

Key words: competitive activity, futsal, comparative assessment of indicators of competitive activity, student's national and national team of Russia.

На сегодняшний день соревновательной деятельностью (СД) можно считать, как демонстрацию, так и оценку возможностей спортсменов в разнообразных видах спорта в соответствии присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов, полученных в ходе соревновательной деятельности [1; 3].



Анализируя результаты, полученные в процессе соревнований, удается быстро и точно выявить причины успеха или неудачи спортсменов, поэтому вопросы контроля и оценки соревновательной деятельности каждого игрока команды находились прямо или косвенно в центре внимания многих специалистов и аналитиков [3; 4; 5; 10].

Актуальность темы заключается в существующей заинтересованности тренеров-практиков, специалистов и спортивных аналитиков в полноте анализа результатов соревновательной деятельности в футзале. Таким образом, на данный момент в практике футзала (мини-футбола) комплексная оценка показателей соревновательной деятельности не используется в полной мере, теоретически и экспериментально не обосновано ее содержание и структура, а в связи с этим, отсутствует возможность анализа, сравнения и корректировки спортивной подготовки команд по мини-футболу на основе показателей команд высших разрядов. Отсутствие полного анализа результатов соревновательной деятельности определяет проблему нашего исследования, которая состоит в поиске различий в показателях СД студенческой сборной и сборной России команды в мини-футболе (футзале).

Целью нашего исследования, было провести сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности студенческой сборной командой и профессиональной командой в футзале (мини-футболе) и выявить различия в факторах эффективности СД.

В качестве объекта исследования мы рассматривали соревновательную деятельность студенческой команды по мини-футболу Северо-Кавказского федерального университета и национальной сборной командой России по футзалу

Предмет исследования: совершенствование показателей соревновательной деятельности студенческой футзальной команды на основе различий в показателях ее эффективности.

Для выявления факторов эффективности соревновательной деятельности нами был проведен сравнительный анализ различных показателей СД двух команд – национальной сборной командой России и студенческой команды СКФУ по футзалу. Показатели СД национальной сборной командой России были получены путем наблюдений за результатами выступлений в финальной части чемпионата мира по мини-футболу (футзалу) ЧМ-2016, анализу подверглись 7 игр по видеозаписям матчей ЧМ-2016. Анализ показателей СД студенческой команды осуществлялся в процессе наблюдения игр турнира по футзалу среди ВУЗов г. Ставрополя проанализированы, 8 игр турнира.

Показателями для анализа послужили следующие параметры СД в футзале: удары, удары в створ, голы, голевые передачи, точные и неточные передачи, пропущенные мячи. Результаты сравнительного анализа параметров СД представлены в таблице.

Таблица

Сравнение параметров СД студенческой сборной и сборной командой России в футзале

№	Параметры	Команды / кол-во в среднем за игру		Статистические показатели			
		Сборная России	Сборная СКФУ	m1	m2	t	p
1	Удары	44,2±3,9	22,8±3,3	3,4	1,1	5,10	<0,01
2	Удары в створ	17,3±3,1	9,5±2,8	1,7	0,9	3,84	<0,01
3	Голы	5,4±1,3	2,5±0,9	0,6	0,3	4,08	<0,01
4	Голевые передачи	2,8±0,9	1,4±0,4	0,4	0,7	3,08	<0,01
5	Точные передачи	428,2±113,9	124,4±36,6	57,9	12,2	5,10	<0,01
6	Неточные передачи	48,4±7,7	33,2±9,6	3,9	3,2	3,03	<0,01
7	Пропущенные мячи	2,2±0,9	1,6±0,4	0,4	0,1	1,34	>0,05

Сравнительный анализ параметров соревновательной деятельности исследуемых команд с использованием математико-статистических методов свидетельствует о значимых различиях в показателях СД: так, почти по всем изученным нами параметрам наблюдаются статистически достоверные различия на уровне $p < 0,01$, при этом по одному из параметров (пропущенные мячи) существенных различий не наблюдается ($p > 0,05$). Данный факт может говорить о том, что количество пропущенных мячей у студентов обусловлены невысокой технико-тактической подготовкой игроков, а эти же показатели у профессионалов обусловлены, на наш взгляд, наоборот высоким уровнем техники защиты и недостаточно проработанной техникой нападения команды. Необходимо отметить существенное отставание технико-тактических игровых действий студентов по таким показателям: точные передачи, количество ударов и ударов в створ ворот, что свидетельствует о низком уровне технико-тактической подготовки студентов в сравнении с профессиональными игроками.

Целесообразно, одной из рекомендаций повышения эффективности спортивной подготовки, может выступать увеличение интенсивности игровых действий и повышение их качества. Кроме этого, на наш

взгляд, важную роль повышения эффективности СД играет формирование личности игроков-студентов, процессы которого не завершены и оказывают существенное влияние на различные аспекты деятельности студентов, в том числе на соревновательную [6;7;8;9].

По результатам, полученным в ходе исследования можно сделать выводы.

Проводимый сравнительный анализ параметров СД команд различного уровня и квалификации позволяет выявить отличительные особенности в структуре СД команд, а затем определить отличия в содержании и качестве учебно-тренировочного процесса. Так, выявленные отличия в данном исследовании позволяют наметить пути совершенствования учебно-тренировочного процесса студенческой команды. На наш взгляд, необходимо увеличить интенсивность тренировочного процесса, включая упражнения с высокой скоростью выполнения. Также, необходимо повысить качество выполнения технико-тактических действий в условиях тренировочного процесса за счет стабилизации техники и устойчивости ее к физической усталости, противодействию и давлению соперников, повышению эмоциональности игры.

Литература

1. Андреев С. Н., Мини-футбол. М.: Изд-во Физкультура и Спорт. 2008. 111 с.
2. Головкин В. В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. Дисс. канд. пед. наук 13.00.04. СПбГУФК, 2002. 24 с.
3. Дорошенко Э. Ю. Общие принципы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2008. С. 45-48.
4. Князев М. А. Анализ соревновательной деятельности студенческих и профессиональных команд в футзале // Молодой ученый. 2016. №11. С. 1219-1222.
5. Поливаев А. Г. Автоматизированная система оценки коэффициента полезности игрока в футзале // Омский научный вестник. 2015. № 4(141). С. 219-224.
6. Поливаев А. Г. Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей личности студентов – футзалистов с показателями эффективности соревновательной деятельности // Молодой ученый. 2015. № 17. С. 593-596.
7. Фисунов А. В. Автоматизированная система оценки показателей соревновательной деятельности в мини-футболе // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 610-615.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

Мещерякова О. В., Савин Д. И., Устич Е. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE HANDBALL PLAYERS

Meshcheryakova O. V., Savin D. I., Ustich E. A.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Современный гандбол – это атлетическая игра с высокими требованиями, предъявленными к гандболистам. Для достижения высокого технико-тактического мастерства спортсмену, в первую очередь, необходим высокий уровень развития физических качеств. Уровень современного гандбола требует поиска эффективных средств и методов спортивной тренировки, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки не только квалифицированных спортсменов, но и подготовки гандбольного резерва.

Modern handball is an athletic game with high requirements towards the handball. To achieve a high technique skill, the athlete, first and foremost need a high level of development of physical qualities. The modern handball requires a search for effective means and methods of sports training that allows significantly intensify the process of preparing not only skilled athletes, but the first handball training of the reserve.

Ключевые слова: гандбол, гандболист, физические качества, двигательная деятельность, соревнования, спортивная тренировка.

Key words: handball, handball, physical qualities, physical activities, competitions, sports practice.

Деятельность человека в спорте и производстве требует определенного уровня развития физических качеств. Развитие физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Работоспособность человека прямо пропорциональна развитию его физических качеств, чем выше уровень развития физических качеств, тем выше его работоспособность. Под физическими качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень



их развития определяется не только физическими способностями, но и психическими, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Двигательные качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

Гандбол является атлетической, высоко динамичной, технически сложно – координированной спортивной игрой, в которой все действия игроков выполняются в постоянном контакте с соперником, в меняющихся условиях игры при жестком дефиците времени и носят точностной характер. Вся игровая деятельность гандболистов построена на быстрых перемещениях, со скоростными передачами и бросками по воротам. В среднем за одну игру команда производит около 50 бросков и более 400 передач. В процессе одной игры гандболисту необходимо не просто умение быстро и с определенными усилиями выполнять технические приемы, а способность быстро и сильно выполнять эти двигательные движения на протяжении 1–1,5 часов. Двигательная деятельность гандболиста представляет собой длительную работу переменной мощности, связанную со значительно большими энергетическими затратами, что требует адекватной подготовки. Гандбол – игра достаточно интенсивная с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Игра в гандбол проходит в высоком темпе. Не менее 50 % игрового времени гандболисты проводят при ЧСС 180 уд/мин. Исследования двигательной деятельности гандболистов показали, что за игру один игрок преодолевают расстояние от 4900–6700 м, из них при переходе от нападения к защите – 3700–4900 м, при позиционном нападении – 600–900 м, при игре в защите – 580–900 м. Количество прыжков в игре выполняемых одним гандболистом не велико, не более 20. В нападении мужчины выполняют в среднем 56 прыжков, а в защите 18. Женщины во время игры в нападении в среднем совершают 50 прыжков, а в защите 5. Дети при игре в нападении в среднем делают 38 прыжков, при игре в защите 0.

Разыгрывающие и полусредние игроки передают мяч в 2–3 раза чаще, чем крайние, и в 6–8 раз чаще, чем линейный игрок. Общее командное количество передач за игру у мужчин в среднем составляет 410, женщины делают 456 передачи, а средне-арифметический показатель количества передач у детей равен 201 передаче.

Наблюдения за двигательной деятельностью мужских и женских команд показали, что за игру мужская команда совершает 49 бросков, женщины – 61 бросок, 30 раз бросков выполняются в детских командах.

Исходя из этого стоит заметить, что только при хорошей физической подготовленности, гандболист сможет выдержать столь динамичную работу (Зотов В. П., 1982; Игнатъева В. Я., 2008; Латышкевич Л. А., Турчин И. Е., Маневич Л. Р., 1988; Шестаков И. Г, Козина Ж. Л., Слюсарев В. Ф., Волков Е. П., 2003).

Для достижения высокого техники-тактического мастерства, спортсмену, в первую очередь необходим высокий уровень развития физических качеств.

Уровень современного гандбола требует поиска эффективных средств и методов спортивной тренировки, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки не только квалифицированных спортсменов, но в первую очередь подготовки гандбольного резерва.

Исходя из вышесказанного, актуальность нашего исследования заключается в поиске эффективных средств и методов спортивной тренировки, позволяющих значительно улучшить процесс скоростно-силовой подготовки юных спортсменов, как того требует современный гандбол.



РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Мещерякова О. Н., Шапкова О. А., Кучукова Д. Д.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN YOUNG SWIMMERS

Shapkova O. A., Meshcheryakova O. N., Kuchukova D. D.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье приведено исследование развития выносливости юных пловцов 11–12 лет. Разработана экспериментальная программа, направленная на развитие общей и скоростно-силовой выносливости юных пловцов. Результаты внедрения экспериментальной программы показали положительные результаты.

The article gives a study of the development of endurance of young swimmers aged 11–12. A pilot program has been developed aimed at developing the general and speed-strength endurance of young swimmers. The results of the implementation of the experimental program showed positive results.

Ключевые слова: плавание, выносливость, специальная физическая подготовка в плавании.

Key words: swimming, endurance, special physical training in swimming.

Специальная физическая подготовленность в плавании в значительной степени определяется уровнем развития общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости спортсменов, а также степенью адаптации организма к особенностям соревновательной деятельности (Никитский Б. Н., 1983; Булгакова Н. И., 1986; Платонов В. Н., Фесенко С. Л., 1990; Платонов В. Н., 1986, 2005). Вместе с тем, многие вопросы данной проблемы до сих пор остаются не разработанными в должной мере. Данные положения и обуславливают актуальность настоящего исследования.

Объект исследования – тренировочный процесс юных пловцов.

Предмет исследования – развитие выносливости юных пловцов 11-12 лет.

Цель настоящего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования в тренировочном процессе юных пловцов экспериментальной программы, направленной на развитие общей и скоростно-силовой выносливости.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Определить значение общей и специальной выносливости, в тренировочной и соревновательной деятельности юных пловцов.
2. Разработать экспериментальную программу, направленную на развитие общей и скоростно-силовой выносливости юных пловцов.
3. Экспериментально проверить эффективность применения в тренировочном процессе юных пловцов 11–12 лет экспериментальной программы, направленной на развитие общей и скоростно-силовой выносливости.

Педагогический эксперимент проводился в ДЮСШ по плаванию г. Ставрополя, в нем приняли участие 20 пловцов 11–12 лет. В течение шести месяцев в экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением разработанных нами программы направленной на развитие общей и скоростно-силовой выносливости.

Разработанная программа включала упражнения, направленные на развитие общей и скоростно-силовой выносливости, которые использовались каждый день.

На утренней тренировке для развития специальной выносливости работа выполнялась по длинной воде:

- работа со жгутами в воде;
- проныривание в ластах 25 м и 25 м кроль с максимальной скоростью – 10 мин;
- проплывание 4x400 м кролем в больших лопатках – 20 мин.

Вечерняя тренировка включала два вида работы:

1) Работа в воде:

1000 м разминка;

800 м упражнения на кроль;

2) Работа, направленная на развитие скоростно-силовой выносливости на суше. Упражнения на суше проводились методом круговой тренировки:

- круговая тренировка включала следующие станции:



– стоя согнувшись у гимнастической лестницы работа со жгутами- имитация гребка способа плавания дельфин.

Для определения начального уровня развития выносливости юных пловцов экспериментальной и контрольной групп были приняты контрольные упражнения. Результаты сравнения исходных данных уровня развития выносливости, приведены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнения показателей начального уровня развития выносливости пловцов контрольной и экспериментальной групп

	Контрольные испытания	Группы		t	P
		Экспериментальная $M \pm m$	Контрольная $M \pm m$		
1	Плавание 400 м, с	5,33 \pm 0,01	5,33 \pm 0,01	0	> 0,05
2	Плавание 800 м, с	10,54 \pm 0,12	10,39 \pm 0,17	1,13	> 0,05
3	Плавание 1500 м, с	21,49 \pm 0,13	21,47 \pm 0,16	0,09	> 0,05

Анализ сравнения результатов начального тестирования экспериментальной и контрольной групп показал, что во всех используемых тестах нет статистически достоверных различий между показателями контрольных испытаний обеих групп. Следовательно, можно сказать, что пловцы экспериментальной и контрольной групп имеют примерно одинаковый уровень развития выносливости.

Таблица 2

Сравнения итоговых показателей уровня развития выносливости пловцов контрольной и экспериментальной групп

	Контрольные испытания	Группы		t	P
		Экспериментальная $M \pm m$	Контрольная $M \pm m$		
1	Плавание 400 м, с	5,25 \pm 0,01	5,28 \pm 0,01	2,12	< 0,05
2	Плавание 800 м, с	10,26 \pm 0,05	10,32 \pm 0,06	0,76	> 0,05
3	Плавание 1500 м, с	21,31 \pm 0,04	21,37 \pm 0,05	0,93	> 0,05

По истечению шести месяцев педагогического эксперимента сравнение показателей проплывани контрольных дистанций пловцов экспериментальной и контрольной групп показало, что пловцы экспериментальной группы по сравнению с пловцами контрольной группы стали статистически достоверно быстрее проплывать дистанцию 400м ($p < 0,05$).

Показатели в тесте плавание на 800м и показатели в тесте плавание на 1500 м не имеют статистически достоверных отличий ($p > 0,05$).

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. М: АСТ Харвест Астрель, 2005. 160 с.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1986. 190 с.
3. Булгакова Н. Ж. Попов О. И., Смирнов В. В. Современные тенденции развития спортивного плавания в России и в мире // Наука в Олимпийском спорте. 2013. № 1. С. 40-45.



ПРОФИЛАКТИКА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СТРЕЛЬБЕ

Панченко С. Л., Паначев В. Д.
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет, г. Пермь, Россия

PREVENTIVE MAINTENANCE NEGATIVE INFLUENCE BURN-IN LOADS IN SHOOTING

Panchenko S. L., Panachev V. D.
Perm National Research Polytechnic University, Perm, Russia

В данной статье проанализировано отрицательное воздействие тренировочных нагрузок в статической позе в стрелковых видах спорта и намечены пути для их профилактики. Рассмотрены конкретные упражнения для снятия напряжения в определенных мышцах при занятиях стрельбой, и физическая подготовленность в других видах спорта.

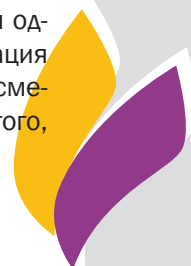
Abstract In given article is analysed negative influence of the burn-in loads in steady-state pose in shooting sports and is intended way for their preventive maintenances. The concrete exercises are considered for removing the voltage in determined muscle at occupation by shooting, and physical preparedness in the other sports.

Ключевые слова: стрельба, профилактика, отрицательные воздействия, статическая поза.

Key words: shooting, preventive maintenance, negative influences, steady-state pose.

Стрелковый спорт характеризуется рядом особенностей, не присущих другим видам спорта. За внешней легкостью работы стрелка лежит тяжелый труд, характеризующийся большой физической и психологической нагрузкой на организм. Необходимость при выполнении, например, такого упражнения, как стандарт 3x40 на протяжении 5–6 ч поднимать винтовку весом 7–8 кг, требует от стрелка немалых сил. Ведь за это время он поднимает груз, в сумме превышающий 3 тонны. Кроме того, длительное удержание оружия на весу – это большая статическая работа мышечного аппарата, что является главной особенностью деятельности стрелка. Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Необходимость особой позы обусловлена выполнением точностной задачи. Для стрельбы нужно создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок – оружие». Для этого требуются значительные мышечные усилия.

Чтобы сохранить устойчивое положение, стрелку приходится компенсаторно отклонить туловище для создания противовеса оружию, что делает позу несимметричной, изменяет степень загрузки мышечного аппарата. Жесткому закреплению туловища способствует сама тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Для подбора наиболее устойчивой изготочки телу придается боковой изгиб, при котором общий центр масс приближается к средней линии тела. Это способствует уменьшению мышечных напряжений и дает возможность включать в работу связочный аппарат. Большое значение для устойчивости стрелка имеет степень напряжения мышц и натяжения связок коленных суставов. Чрезмерно напряженные мышцы ног ухудшают устойчивость и вызывают быстрое утомление. При изготочки сильно загружается левая (у винтовочников) и правая рука (у пистолетчиков). Можно предположить, что асимметричное положение туловища стрелка является причиной некоторых перестроек в организме. Для изучения влияния статических нагрузок и стрелковой позы авторы статьи провели ряд исследований. В результате выявлено, что наибольшую статическую нагрузку испытывают пистолетчики (медленная стрельба) и стрелки-винтовочники при стрельбе из положения стоя. Анализ влияния статической нагрузки на организм стрелка показал, что пистолетчик находится в неподвижной позе 30–35 % тренировочного времени, а винтовочник – около 50 %. Как показал анализ медицинских карт ведущих спортсменов страны, у всех стрелков в большей или меньшей степени выражено нарушение осанки: искривление позвоночника во фронтальной плоскости, асимметрия плеч, лопаток, костей таза и т. п. Этот процесс начинается уже с самого начала занятий стрелковым спортом. Даже после одноразовой тренировочной нагрузки удерживается остаточное искривление позвоночника вследствие асимметричного статического напряжения мышц туловища. Функциональные изгибы позвоночника и тоническое напряжение мышц удерживаются примерно 1,5–2 ч после стрельбы. В результате же длительных и однообразных занятий без применения простейших корригирующих упражнений происходит фиксация неправильного положения позвоночного столба. Особенно это относится к юным стрелкам-спортсменам, у которых еще слаб мышечный аппарат и окончательно не сформирован костный. Помимо того,



у стрелков часто встречается плоскостопие – заболевание, характеризующееся уплощением свода стопы. Эти и другие заболевания можно и нужно предотвращать. Очень важно не запустить процесс и начать выполнение профилактических мероприятий одновременно с началом занятий стрелковым спортом. Для предотвращения отрицательных воздействий тренировочных нагрузок необходимо использовать совокупность профилактических мероприятий, которые можно разделить на четыре группы: I – комплекс корригирующих упражнений, включаемых в учебно-тренировочное занятие; II – комплекс упражнений, выполняемых после тренировки; III – самостоятельные занятия; IV – занятия смежными видами спорта. На учебно-тренировочном занятии крайне необходимо периодически отдыхать, выполняя специальные корригирующие упражнения. Полезны медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки (10–15 раз для профилактики плоскостопия и варикозного расширения вен), наклоны в противоположную изгоготовке сторону, вращение туловища и др. Все упражнения выполняются в медленном темпе 5 мин. Такие пятиминутки нужно проводить через каждые 40–45 мин занятий. Кроме того, в тренировку необходимо включать удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изгоготовки в течение 2–3 мин 4–5 раз. Это приносит значительный корригирующий эффект. После тренировки необходим более насыщенный комплекс профилактических мероприятий. Он должен включать различные общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища и специальные – для коррекции осанки. Упражнения хорошо выполнять перед зеркалом или стоя около стенки. Полезны игровые виды спорта.

Литература

1. Панченко С. Л., Паначев В. Д. Стрелковый тренинг как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта №1 (26) 2013 Н. Челны №1 (26) С. 173-178.
2. Panchenko S. L., Panachev V. D. Bullet Shooting Training as a Means of Formation of University Students Situational Stress Stability. Middle-East Journal of Scientific Research 17 (12): 1718-1720, 2013.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Пестова Т. Г., Аракелян А. А., Здоренко В. Л., Горбатов О. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT IN YOUNG ATHLETES

Pestova T., Arakelian A., Zdorenko V., Gorbati O.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются особенности организации и методики проведения занятий по подготовке бегунов на короткие дистанции. Проведена оценка разносторонней направленности скоростных способностей юных спринтеров и определена взаимосвязь между скоростью одиночного движения, максимальной частотой движений и выносливостью в быстрых движениях и временем прохождения спринтерских дистанций.

In the article features of the organization and methods of conducting classes for the preparation of runners for short distances are considered. The multifaceted orientation of the sprinters' high-speed abilities and the relationship between the speed of single movement, the maximum speed of movement and endurance in fast movements and the time of passage of sprint distances.

Ключевые слова: быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий.

Key words: speed of reaction, the frequency of movements, the speed of a single movement, the speed of holistic actions.

Актуальность. В последнее время в спортивной литературе появилось много работ, в которых раскрываются вопросы подготовки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции, в том числе технической, физической подготовленности, организации отбора, построения и планирования тренировочного процесса спринтеров. В целом же вопросы совершенствования системы подготовки юных бегунов на короткие дистанции освещены пока недостаточно.

Как известно, спортивный результат в спринте определяют несколько составляющих, из которых наиболее важной является скорость движений спортсмена в беге.

Распространенное в прошлые годы понятие «быстрота» сейчас уступает место термину «скоростные способности» или «скоростные качества». Они являются комплексным физическим качеством, в котором

проявляются элементарные формы двигательных действий: скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота движений (темп). Эти три формы образуют единую обобщенную форму – скорость передвижения по дистанции в спринтерских видах бега.

Скоростные способности по сравнению со всеми другими физическими качествами наиболее трудно поддается развитию. Максимально возможный прирост скорости в спринтерском беге в процессе многолетних занятий не превышает 15–18 % (А. М. Платонов, 39). Самый благоприятный период развития скоростных способностей – 7–12 лет. При этом важнейший показатель этих способностей – частота движений – наиболее эффективно совершенствуется в 12–13 лет, а скорость одиночных движений – в 10–13 лет (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, Н. Г. Озолин, Э. С. Озолин, М. Я. Набатникова, О. И. Павлова, В. П. Филин, Л. В. Шукевич, Г. И. Зданевич, и др.).

Важнейшими факторами, влияющими на проявление скоростных способностей человека в двигательной деятельности, являются динамическая сила и достаточная гибкость; способность мышц к расслаблению; волевые качества человека; качество техники выполнения скоростных движений и, как мы говорили выше, частота движений в суставах, скорость одиночного движения, выносливость в быстрых движениях и частота движений в целостном действии.

Все обозначенные выше факторы поддаются определенному совершенствованию, и эту возможность необходимо широко использовать в практике работы по развитию скоростных способностей юных спринтеров.

Однако подбор и сочетание рациональных упражнений целенаправленного развития скорости движений юных бегунов на короткие дистанции на этапе начальной подготовки изучены, на наш взгляд, недостаточно и нуждаются в более глубоком изучении, что и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования. Подобрать рациональное сочетание упражнений для разностороннего развития скоростных способностей: быстроты реакции, частоты движений, скорости одиночного движения и быстроты целостных действий – юных спринтеров на начальном этапе подготовки.

Задачи: 1. Определить уровень развития максимальной частоты движений, скорости одиночного движения, выносливости в быстрых движениях и скорости в целостном двигательном действии юных спринтеров до и по окончании педагогического эксперимента.

2. Установить взаимосвязь параметров скорости движений с результатами бега на короткие дистанции на одном из этапах тестирования (до начала педагогического эксперимента).

3. Определить влияние предложенной экспериментальной методики развития скоростных способностей юных спринтеров на результат в беге на 60 и 100 метров и на их общую физическую подготовленность.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике в условиях секционной работы с мальчиками 12 лет на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования. Скоростные возможности юных спринтеров в комплексном их проявлении.

Гипотеза исследования. Исходя из целей и задач работы, мы предположили, что сочетание рациональных упражнений, направленных на развитие частоты движений, скорости одиночного движения и скорости двигательной реакции положительно повлияют не только на результат в спринтерском беге, но и на уровень общей физической подготовленности мальчиков 12 лет.

Новизна исследования. В работе проведена оценка разносторонней направленности скоростных способностей юных спринтеров и определена взаимосвязь между скоростью одиночного движения, максимальной частотой движений и выносливостью в быстрых движениях и временем прохождения 30, 60 и 100-метровой дистанций.

Анализируя полученные результаты, можно констатировать факт положительного изменения показателей по всем контрольным упражнениям-тестам. Так частота движения рук за 20 сек. составила в среднем 50 раз, частота движения ног – 45 раз. Количество движений ногами левая-правая за 20 сек. в частом беге на месте в упоре составила 32 повторения. Скорость бега на 20 метров с ходу составила 2,2 сек.; на 30 метров – 3,2 сек.

По данным М. Я. Набатниковой, должные нормы разносторонней физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции составляют в беге на 20 метров с ходу 2,4 сек. (в нашем примере – 2,2), на 30 метров с ходу – 3,2 сек. (в нашем примере так же 3,2 сек.). значит, наши результаты соответствуют конкретному уровню спортивного мастерства и должному уровню беговой физической подготовленности, необходимой для выполнения запланированного спортивного результата.

Выносливость в быстрых движениях также повысилась до 19 сек. Что касается бега на 30, 60 и 100 метров с высокого старта, то здесь можно судить о неполном соответствии полученных результатов должным величинам разносторонней беговой подготовленности юных спринтеров. Средний результат в беге на 60 метров составил 8,6 сек. (должная величина – 8,2 сек.); в беге на 30 метров – 4,7 сек. (должная величина – 4,4 сек.); скорость бега на 100 метров превысила должную величину на 0,4 сек. и составила 12,8 сек.



Чтобы получить полную картину влияния экспериментальной методики развития скоростных способностей на результат в целостном двигательном действии, мы определили сдвиги в каждом контрольном упражнении-тесте и вывели процент сдвига.

При выполнении упражнений на частоту движений руками и ногами за 20 сек. сдвиг составил в первом случае 6,5 раза (15 %), во втором 7,8 раза (21 %). В частом беге на месте с подъемом бедра до горизонтали за 20 сек. сдвиг составил 6 повторений (24,5 %). В упражнениях на выносливость в быстрых движениях сдвиг определился в 4,5 сек. (31 %). Что касается бега на 30, 60 и 100 метров с высокого старта как целостного двигательного действия, то сдвиг в беге на 30 метров составил 0,6 сек. (17 %), в беге на 60 метров 0,5 сек. (5,5 %), в беге на 100 метров в 1,1 сек. (8 %).

Таблица 1

С Д В И Г И
в показателях развития скоростных способностей юных спринтеров
за период педагогического эксперимента

Статистические параметры Контрольные упражнения	Исходный результат	Конечный результат	Сдвиг	t	P
	M + m	M + m	%		
Частота движений рук за 20 сек., раз	43,5 + 1,3	50 + 0,5	6,5/15	4,6	< 0,001
Частота движений ног за 20 сек., раз	37 + 0,67	44,8 + 0,8	7,8/21	6,8	< 0,001
Частый бег на месте в упоре в течение 20 сек. Количество подъемов бедра до горизонтали, раз	25,7 + 1,2	32 + 0,5	6,3/24,5	4,8	< 0,001
Бег с ходу на 20 м, сек.	2,45 + 0,05	2,2 + 0,04	0,25/10,2	4,2	< 0,001
Бег с ходу на 30 м, сек.	3,5 + 0,03	3,2 + 0,03	0,3/8,6	7,5	< 0,001
Частый бег на месте в упоре с подъемом бедра до горизонтали (до нарушения техники подъема бедра), сек.	14,5 + 0,7	19 + 0,5	4,5/31	5,6	< 0,001
Бег на 30 м с высокого старта, сек.	5,3 + 0,07	4,7 + 0,04	0,6/17	7,5	< 0,001
Бег на 60 м с высокого старта, сек.	9,1 + 0,09	8,6 + 0,04	0,5/5,5	6,25	< 0,001
Бег на 100 м с высокого старта, сек.	13,9 + 0,06	12,8 + 0,04	1,1/8	15,7	< 0,001

Физическая подготовленность юных спринтеров, как видно из табличных данных, развивается неравномерно. Многими авторами установлено, что уровень всех физических качеств в наибольшей мере возрастает в первые полтора-два года тренировки. Особенно эта тенденция заметно проявляется по отношению к скорости и к скоростно-силовым качествам. Экспериментально доказано, что для новичков 10–12 лет, предполагающих специализироваться в спринтерском беге, хорошими темпами развития скоростных качеств является показатель 7–10 %; скоростно-силовых качеств 9,5–12 % (П. З. Сирус, 1983). Относительные величины прироста (%) к исходному уровню по результатам бега на 20 и 30 метров с ходу и на 60 и 100 метров с высокого старта в наших исследованиях составил от 5,5 % (бег на 60 м) до 17 % (бег на 30 м), сдвиг в беге на 100 метров составил 8 %.

Сдвиги во всех случаях тестирования определялись нами по критерию достоверности, представляющего собой отношение разности двух сравниваемых средних арифметических к корню квадратному суммы квадратов ошибок сравниваемых средних.

Сравнивая результаты тестирования до начала и по окончании педагогического эксперимента нами были зарегистрированы сдвиги, процент сдвига и его достоверность.

Таблица 2

С Д В И Г И
в показателях уровней развития физических качеств у юных спринтеров
за период педагогического эксперимента

Статистические параметры Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	Сдвиг	t	P
	M + m	M + m	%		
Челночный бег 3 x 10 м, сек.	8 + 0,03	7,4 + 0,03	0,6/7,5	10	< 0,001
5-минутный бег, м	1100 + 30	13,43 + 19	243/22	6,8	< 0,001
Прыжок в длину с места, см	196 + 2,7	219 + 2,3	23/11,7	6,5	< 0,001
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, см	396,7 + 10	439,3 + 8,8	42,6/10,7	3,2	< 0,05
Подтягивание из виса, раз	4 + 0,5	8 + 0,5	4/100	5,7	< 0,001
Наклон вперед из положения сидя	+ 7,6 + 0,47	+ 12 + 0,4	4,4/57,9	11	< 0,001

В челночном беге 3 x 10 метров сдвиг составил 0,6 сек. (7,5 %); в 5-минутном беге 243 метра (22 %); в прыжке в длину с места 23 см (11,7 %); в броске набивного мяча двумя руками из-за головы 42,6 см (10,7 %); в подтягивании из виса на высокой перекладине сдвиг составил 4 раза (100 %); в наклоне туловища вперед из положения сидя + 4,4 см (57,9 %). В 83,4 % случаев сдвиги абсолютно достоверны. 16,6 % случаев (бросок набивного мяча двумя руками из-за головы) сдвиг относительно достоверен ($P < 0,05$).

Результаты проведенного педагогического эксперимента с использованием программы разностороннего развития скоростных движений юных спринтеров свидетельствуют о положительном ее влиянии на уровень совершенствования их общей физической подготовленности.

Рациональное построение тренировочного процесса, четкое представление структуры скорости движений, соблюдение правил врачебного контроля, подбор рациональных упражнений для развития физических качеств с учетом благоприятных периодов их развития являются слагаемыми успеха, позволяющими без боязни развивать максимальную скорость бега на дорожке и выйти на уровень максимальных достижений в беге на короткие дистанции.

Выводы: Проведенные исследования и полученные результаты позволяют сделать следующие выводы: 1. Анализ литературных источников по изучаемой теме выявил соответствующие понятия скорости движений бегунов на короткие дистанции. По мнению большинства авторов, проявление скоростных способностей человека в целостном двигательном действии или возможности выполнять быстрые движения в минимальный промежуток времени имеет разностороннюю направленность и проявляется в частоте движений, скорости одиночного движения, выносливости в быстрых движениях и в быстроте реакции. 2. Анализ результатов тестирования по определению скоростных возможностей юных спринтеров 12 лет до начала педагогического эксперимента позволил установить несоответствие скорости бега на 30, 60 и 100 метров их должным величинам. 3. Вычисление коэффициента корреляции до начала педагогического эксперимента позволило установить количественную меру связи и объективно оценить степень ее тесноты между параметрами скорости движений и скоростью в целостном двигательном действии. Значение коэффициента корреляции варьирует в нашем примере от заметной до высокой. Существенная связь была определена между всеми параметрами скорости движений и скоростью бега на основной короткой дистанции.

Литература

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. № 4. 2009. С. 21–26; 39–40.
2. Борек З. Специфика тренировочной нагрузки девочек и мальчиков в спринтерском беге // Теория и практика Физической культуры. № 6. 2009. С. 24–26; 39.
3. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: учебное пособие. СПб., 1998.



НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОДБОРУ СПЕЦИАЛЬНЫХ И БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПРИНТЕРОВ

Петренко А. С., Поддубный Е. Н.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

SOME APPROACHES AND RECOMMENDATIONS TO THE SELECTION OF SPECIAL AND CROSS-COUNTRY EXERCISES IN THE PREPARATION OF SPRINTERS

Petrenko A. S., Poddubny E. N.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье на основе обобщения литературных данных и материала современной спортивной практики представлены знания о работе мышц во время бега на короткие дистанции и основные внутренние механизмы, обеспечивающие бег с высокой скоростью.

In article on the basis of generalization of literary data and material of modern sports practices presents the knowledge about the muscles in time in sprint and the principal internal mechanisms running at high speed.

Ключевые слова: спринтерский бег, техника бега на короткие дистанции, структура бега на короткие дистанции, работа мышц в спринтерском беге, мышцы-антагонисты, концентрическое напряжение, эксцентрическое напряжение, изометрическое напряжение.

Key words: sprinting, short-distance running techniques, short-distance running structure, sprint running muscles, antagonistic muscles, concentric tension, eccentric tension, isometric tension.

Как правило, техника выполнения спортивных упражнений описывается по внешним показателям движений отдельных звеньев тела человека. Оценка внешнего проявления движений, т.е. изучение кинематики движений не всегда даёт объективную и исчерпывающую информацию о технике бега спортсмена. Движение человека является следствием сократительной функции скелетной мускулатуры, поэтому, рассматривая технику бега, нужно понять внутреннюю структуру движения (Озолин Э. С., 1986).

Известно, что напряжение мышц вызывает движение сегментов тела, причём не всегда при этом в процессе движения длина мышцы уменьшается. Обычно напряжение мышцы приводит к тому, что угол перекрытом ею суставе уменьшается, и она укорачивается. В таком случае говорят о концентрическом напряжении. При различных движениях мышцам приходится амортизировать приземление или тормозить двигающуюся с большой скоростью конечность в результате чего напряжённая мышца под действием внешних сил растягивается, такой режим называется эксцентрическим напряжением. Быстрые движения довольно часто требуют такой работы мышц, при которой сустав зафиксирован. Мышцы-антагонисты, окружающие сустав с противоположных сторон, одновременно напрягаются и, взаимно уравновешивая силу, «запирают» сустав, образуя жёсткую систему. Такое напряжение мышц называется изометрическим.

Следовательно, в процессе которой выполнения двигательного постанова акта мышца растяжения может быть быстром расслаблена или движения находится в одном характере из трёх состояний практически напряжения. Поэтому отрезке при изучении напряжение внутреннего механизма бегунов движения необходимо закономерности знать характер практически напряжения отдельных одной мышечных групп, режимам количество одновременно работающих двигательных единиц в мышце, изменяет что определяет силу сокращения, а также длительность их напряжения.

Исследования Н. А. Бернштейна показали, что любое двигательное действие реализуется многоуровневой системой управления. Медленные произвольные движения выполняются с участием высших слоёв нервной системы под контролем органов чувств. В этом случае движение корректируется на основе обратной афферентации. Бег относится к разряду так называемых автоматизированных движений, которые осуществляются на основании заранее сформированной программы и, как правило, проходят без контроля со стороны больших полушарий коры головного мозга, т.е. бессознательно. Автоматизированные движения начинают формироваться у человека к 5-6 году жизни. Поскольку в беге с высокой скоростью сознание не контролирует отдельные движения рук и ног, очень важно разобраться во внутренней структуре бегового шага, т.е. последовательности и характере действий отдельных мышечных групп ног, с тем, чтобы в процессе тренировок использовать целенаправленную программу технической подготовки и применять специальные упражнения, соответствующие режимам работы мышц с максимальной скоростью.

Приведенные Э. С. Озолиным (1986) данные последовательности работы мышечных групп и их режимов в процессе выполнения опорного периода бегового шага позволяют более избирательно подойти к выбору специальных скоростно-силовых упражнений, применяемых в тренировке спринтеров. Как известно из теории спортивной тренировки, подбор специальных средств основывается на принципе динамического соответствия применяемого упражнения соревновательному. Электромиографические исследования характеристик мышечной активности в спринтерском беге показали, что процесс амортизации в опорном периоде и подготовка к нему являются важнейшими, если не самыми главными элементами бегового шага, так как величина усилий и очень сложная координированность деятельности всех мышечных групп ноги достигает в этот период наивысших значений. Однако в практике подготовки бегунов на короткие дистанции часто не учитывают этот фактор. Как правило, для развития скоростно-силовых возможностей мышц голени используют различные выпрыгивания, подскоки, подьёмы на носки с отягощением и прочие аналогичные упражнения, в которых «слабо» акцентируется элемент амортизации. Многоскоки, которые широко представлены в скоростно-силовой подготовке бегунов, также отличны по своим двигательным параметрам от характеристик быстрого бега, так как в этом случае постановка ноги на грунт осуществляется на плоскую стопу и основная нагрузка в фазе амортизации падает на мышцы бедра.

Таким образом, вероятно, более подходящими упражнениями для спринтера должны быть:

- «бег на одной ноге» с акцентом приземления на переднюю часть стопы;
- многоскоки в быстром темпе;
- многоскоки в гору с обязательным условием не касаться пяткой поверхности дорожки;
- кроссовые пробежки до 4-5 км только на переднем своде стопы;
- можно рекомендовать прыгивания с возвышения 70-80 см, амортизируя приземление мышцами голени, с последующим выпрыгиванием вперёд или вверх.

В фазе отталкивания опорного периода в основном хорошо работают «заряженные» мышцы голени, в то время как мышцы, разгибающие колено, работают в меньшей степени. Эти данные опровергают бытовавшее ранее мнение об эффективности до отталкивания и о том, что хорошая техника бега, прежде всего, характерна полностью выпрямленной в коленном суставе ногой в момент отрыва стопы от дорожки.

Исследования техники бега на короткие дистанции показали то, что увеличение скорости, которая, прежде всего, зависит от силы и согласованности действий мышц, перекрывающих тазобедренный сустав, достигается за счёт повышения частоты шагов. Разгон маховой ноги начинается передней группой мышц бедра чуть раньше момента, когда опорная нога касается поверхности дорожки. В фазе разгона и торможения маховой ноги активно участвуют передние и задние группы мышц бедра, которые работают как в период опоры, так и в период переноса. Они практически не бывают в состоянии полного расслабления, поскольку определено, что активный период прямой мышцы бедра составляет 80 % всего двигательного цикла, а двуглавой – 75 %.

Таким образом, представление о том, что техника бега на короткие дистанции представляет собой строго последовательную работу мышц-антагонистов, не соответствует реальному протеканию процессов напряжения и расслабления мышечных групп в этом виде бега. В связи с этим, можно достаточно уверенно говорить, что прогресс спортсмена в спринтерском беге зависит не только от максимальных значений силы мышц ног, но и от того, насколько они сбалансированы в мышцах-антагонистах.

Подтягивание скоростно-силового потенциала отстающих мышечных групп бегунов не является достаточно серьёзной проблемой, т.к. требует лишь увеличения доли силовых упражнений, направленных на развитие силы мышц-сгибателей ног.

По более мнению Э. С. Озолина (1986), «...более сложным вопросом представляется совершенствование координации работы соответствующих мышечных групп. Для решения этой задачи подбор упражнений должен быть обоснован режимом работы мышц-антагонистов в спринтерском беге.

Применение различных маховых упражнений с использованием резиновых амортизаторов в данном случае является неоправданным, т.к. по мере его растяжения необходимо увеличивать напряжение соответствующих мышц, в то время как в быстром беге характер напряжения совершенно иное – противоположное (баллистическое движение)».

Спринтерам Э. С. Озолин рекомендует:

- предпочтительнее выполнять упражнения с отягощением на маховой ноге;
- высокоэффективными силовыми упражнениями, соответствующими координационной структуре и способствующими совершенствованию скоростных возможностей спринтеров, являются движения называемые рывково-тормозные упражнения: имитация максимально быстрого бега с отягощением на ногах и без него при верхней опоре (кольца, брусья) или в стойке на лопатках;
- интересен и эффективен бег в воде.



Широко применяемые специальные беговые упражнения станут более эффективными, если их выполнять с соответствующими двигательными заданиями:

– бег с высоким подниманием бедра в основном направлен на совершенствование силовых возможностей его сгибателей, несмотря на при усложнении этого упражнения заданием быстрее поднимать и опускать бедро, содержание этого упражнения в большей степени будет соответствовать характеристикам спринтерского бега;

– особенно эффективен бег с невысокими барьерами 40–50 см, при котором скорость разгибания бедра при опускании ноги за барьер значительно превосходит эту скорость при беге на гладкой дистанции.

Э. С. Озолин (1986) отметил, что техника старта и бега по дистанции являются решающими факторами в реализации скоростно-силового потенциала спринтера. От того, насколько рационально, экономично и эффективно сумеет спортсмен использовать силу мышц в стартовом разгоне, также расходовать свои энергетические ресурсы на дистанции, зависит результат.

Успех в спринтерском беге зависит от скорости бегуна на стартовом отрезке дистанции. При беге со старта основное значение приобретает мощность, которую способен развить спринтер на первых метрах бега. При этом резко возрастают требования подготовки к тем группам мышц, которые обеспечивают эффективное продвижение тела вперёд.

Таким образом, двигательные установки при стартовых действиях должны быть направлены не только на выполнение мощного отталкивания, но и на эффективность маховых движений, которые должны выполняться максимально быстро и так, чтобы стопа маховой ноги не поднималась высоко над поверхностью дорожки.

Благодаря результатам исследования деятельности различных мышечных групп в беге на короткие дистанции (Ф. Генри, Д. Трафтон) можно достаточно убедительно говорить о том, что способность быстро набирать скорость зависит в основном от скоростно-силовых характеристик мышц-разгибателей бедра, в то время как максимальная скорость бега предъявляет очень высокие требования к скоростно-силовым возможностям мышц голени, оптимальному соотношению силы мышц-антагонистов и высокоорганизованной структуре движения.

Несмотря на то, что в сложной системе максимально быстрых движений спринтера зависит еще много неясного, а строгие закономерности недостаточно достоверны статистически, уже сейчас результаты исследований позволяют с большей эффективностью совершенствовать систему подготовки спортсменов.

Литература

1. Алабин В. Г., Кривонос М. И. Тренажёры и специальные упражнения в лёгкой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Гага Е. Д. Тренировка спринтера. М.: Терра-Спорт, 2001. 72 с.
3. Кобринский М. Е., Юшкевич Т. П., Конников, А. Н. Лёгкая атлетика. М.: Тесей, 2005. 336 с.
4. Озолин Э. С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Петрякова В. Г., Бабешко И. Н.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

USE OF THE GAME METHOD TO DEVELOP THE AGILITY OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN HAND-TO-HAND COMBAT

Petryakova V. G., Babeshko I. N.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Статья посвящена особенностям применения игрового метода в тренировочном процессе детей, занимающихся рукопашным боем. Игры, как источник двигательной активности, являются мощным биологическим стимулятором, повышающим физиологическую активность органов и систем организма. Разнообразные варианты игровых упражнений – гарантия того, что занятия будут интересными и активными, обеспечат положительные эмоции от участия в спортивной деятельности.

The article is devoted to the peculiarities of the use of the game method in the training process of children engaged in hand-to-hand fighting. Based on the fact that games, as sources of physical exercise, are a powerful biological stimulant that increases the physiological activity of organs and body systems. Varied variants of game exercises are a guarantee that the classes will be interesting and active, they will provide joy from participation in sports activities.

Ключевые слова: рукопашный бой, игровой метод, развитие ловкости.

Key words: hand-to-hand combat, game method, development of dexterity.

Занятия рукопашным боем охватывают огромную область двигательных и умственных упражнений, призванных совершенствовать биологические функции человека, что ведёт к значительному увеличению объема двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности связывают с понятием ловкость (Защиорский В. М., 2009).

Наиболее успешно на соревнованиях высокого уровня выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем развития восприятий таких как точное ощущение и восприятие своих движений и действий противника, а также так называемое «чувство ковра», соответствующее точности движений в пространстве и времени, «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д. (Арзютов Г. Н., Бородин Ю. А., 2011). Младший школьный возраст является «золотым возрастом» когда происходит «закладка фундамента» для высокого темпа развития ловкости (Защиорский В. М., 2009).

Целенаправленное её развитие у юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, способствует прочности и успешности освоения техники вида спорта на ранних этапах обучения (Рудман Д. Л., 2007).

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать (Былеева Л. В., 2008).

Идея широкого использования игровых материалов в процессе подготовки юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, не нова. Методическая мысль присутствует почти во всех публикациях, связанных с отдельными направлениями исследований проблемы начального обучения. Обзор учебных и методических материалов для тренеров свидетельствует о том, что специалисты понимают значимость игровых средств и методов и сравнительно широко применяют в практике. Но степень разработанности методик их использования в учебно-тренировочном процессе во многом определяется действующими в настоящий период общими теоретическими концепциями, которые только со временем пересматриваются, уточняются, дополняются. К сожалению, этот процесс пока идет гораздо медленнее и менее плодотворно, чем практические наработки ведущих тренеров страны. Игры, как источники физического упражнения, являются мощным биологическим стимулятором, повышающим физиологическую активность органов и систем и иммунобиологических сил организма, усиливают обмен веществ в организме. Физиологической особенностью детского организма является чрезвычайная пластичность нервной системы. У детей в возрасте 7–10 лет особенно быстро развиваются новые условно-рефлекторные связи, быстрее подавляются патологические рефлексы, восстанавливается и тренируется нервная регуляция всех органов и систем организма (Барчуков И. С., 2017).



Разнообразные варианты игровых упражнений, необходимые для развития ловкости – это гарантия того, что занятия будут интересными и активными, обеспечат радость от участия в спортивной деятельности. При этом решаются не только задачи тренировки, но и также обучение и воспитание волевых качеств. Во время игры дети приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила (Былеева Л. В., 2008).

Таким образом, совершенствование ловкости игровым методом у юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, является актуальной задачей учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Арзютов Г. Н., Бородин Ю. А. Многолетняя подготовка спортсменов в единоборствах // Автономия личности. 2011. Т. 3. № 1. С. 89-94.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд-во: Кнорус, 2017. 366 с.
3. Былеева Л. В. Подвижные игры. Изд-во: Физическая культура, 2008. 288 с.
4. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Сов. спорт, 2009. 199 с.
5. Рудман Д. Л. Настольная книга будущих чемпионов. М.: Детская литература, 2007. 176 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Пьянзин А. И.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

INDIVIDUAL APPROACH TO BUILDING MODEL CHARACTERISTICS OF SPEED-STRENGTH PREPAREDNESS

Ryanzin A. I.
I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

В статье рассматривается возможность формирования индивидуального профиля модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности с расчетом нормативных результатов по уравнениям, отражающим связи между прыжковыми упражнениями. Представлены уравнения для вычисления результата в горизонтальных прыжках с разным количеством отталкиваний и шагов в разбеге, а также в вертикальных прыжках с различными отягощениями на плечах. В группе горизонтальных прыжков в качестве исходной основы для расчета нормативных показателей может выступать результат в любом упражнении. Предлагаемый подход позволяет избежать недостатков, характерных для традиционных путей формирования модельных характеристик, и обеспечивает их индивидуальный характер.

The article considers the possibility of forming an individual profile of the model characteristics of speed-strength preparedness with the calculation of normative results by equations that reflect the connections between the jumping exercises. Equations are presented for calculating the result in horizontal jumps with a different number of take-offs and steps in the run up, as well as in vertical jumps with various weights on shoulders. In the group of horizontal jumps, the result in any exercise can serve as the initial basis for calculating normative indicators. The proposed approach avoids the disadvantages typical for traditional ways of forming model characteristics, and ensures their individual character.

Ключевые слова: моделирование, опора, прыжок, результат, отягощение, тело.

Key words: modeling, support, jump, result, weight, body.

Процесс управления понимается, как перевод системы из исходного состояния в заданное путем воздействия на ее органы управления [2]. Одним из его важных компонентов является моделирование, которое определяет необходимость введения коррекций в содержание тренировочной программы при наличии рассогласований между значениями нормативных показателей и их реальным уровнем, установленным в ходе педагогического контроля.

На сегодняшний день формирование моделей подготовленности опирается на один из трех путей [1 и др.]: а) статистическое усреднение результатов контрольных упражнений выборочной совокупности спортсменов, б) установление зависимости динамики изменений того или иного показателя от спортивной квалификации, в) использование жёстких параметров, когда у отдельных выдающихся спортсменов регистрируются максимально доступные значения показателей, которые определяют нормативный уро-

вень модельных характеристик. Но поскольку эти модели построены на данных совокупности атлетов, они не могут учитывать индивидуальные особенности конкретного спортсмена. Количественные нормативы компонентов модели не отражают связи между ними. Отсюда вытекает необходимость поиска такого подхода к моделированию, в основе которого лежат следующие положения:

1. Человек и среда представляют собой две стороны единой системы, в которой среда выступает внешним звеном саморегуляции, а организм – материально-функциональным отражением условий среды, определяющих его свойства.

2. Ключевые условия среды являются инвариантными (продолжительность суток, периодичность смены дня и ночи, соотношение газов в Земной атмосфере, сила тяжести, характер опоры), определяющими инвариантность характеристик анатомического строения и функционирования физиологических процессов в организме человека, а также движений тела относительно опоры [11].

3. На механическом уровне биологический потенциал организма реализуется одинаково в разнообразных двигательных действиях.

4. Механические параметры движений, как и результаты двигательных действий, выполняемых индивидуумом, жестко зависимы друг от друга, поскольку отражают один и тот же уровень биологического потенциала организма.

Исходя из этого, мы предполагаем, что результаты разных контрольных упражнений, выполняемых одним испытуемым, тесно связаны между собой. Проблема состоит в том, чтобы выявить такие связи.

Решение этой проблемы позволило бы сформировать индивидуальный профиль модельных характеристик, рассчитывая их количественные значения по уравнениям, отражающим связи между ними, что и является целью данного исследования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; математическое моделирование; биомеханический анализ движений, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Поскольку в состав модельных характеристик физической подготовленности включено ограниченное количество контрольных упражнений, остановимся на наиболее распространенных видах прыжков. Анализ специальной литературы [3; 4; 5; 6] позволил выделить следующие контрольные прыжковые упражнения:

- горизонтальные прыжки с места (однократный, тройной, пятикратный, десятикратный);
- горизонтальные прыжки с разбега (однократный);
- вертикальные прыжки с места (без отягощения и без участия рук, с отягощениями от 20 до 60 кг, и выше).

Теоретическая сторона исследования исходит от того, что свойства опоры детерминируют характер перемещения тела и основные параметры его движения. Все разнообразие движений человека отражает результат взаимодействия его тела с опорой. Тело при движении всегда взаимодействует с опорой, и это взаимодействие выражается в конкретных значениях механических характеристик, определяющих конечный результат [10]. Так, в прыжковых упражнениях ведущей фазой является отталкивание, а конечный результат обеспечивается достижением оптимальных значений скорости и угла вылета тела [7 и др.].

Выявлено [9], что вертикальный компонент скорости вылета является одной из наиболее ценных и показательных кинематических характеристик движений человека, и может служить основой для построения модельных характеристик физической подготовленности.

Предлагаемый нами метод вычисления результата в прыжках основывается на учете скоростных коэффициентов – относительных значений вертикальной составляющей скорости вылета, где за единицу принята скорость вылета в прыжке вверх с места толчком двумя ногами. Высота прыжка вверх с места является своего рода точкой отсчета для других прыжковых упражнений, поскольку угол вылета направлен перпендикулярно опоре и параллельно вектору силы тяжести. Она определяется только способностью мышц придавать телу ускорение без каких-либо дополнительных способов в виде, например, разбега или маховых движений конечностями.

В ходе проведенных нами исследований были определены значения относительных коэффициентов вертикальной составляющей скорости вылета общего центра масс тела, которые позволили вывести уравнения для вычисления результата в горизонтальных прыжках с разным количеством отталкиваний и шагов в разбеге, а также в вертикальных прыжках с различными отягощениями на плечах.

Однако, результаты вычислений дальности и высоты прыжков по предложенным уравнениям требуют проверки точности этих вычислений и уточнения составляющих их переменных. Проверка возможна при сопоставлении расчетного результата с реальным у испытуемых. По результатам сопоставительного анализа выявлены поправочные коэффициенты, которые были введены в уже имеющиеся уравнения. В этом состоит эмпирическая сторона исследования.

В итоге были получены уравнения для расчета результативности в указанных выше прыжковых упражнениях (табл. 1), которые можно использовать для формирования модельных характеристик, оттал-



квиваясь от результата в прыжке вверх с места без участия рук. В данной работе опущены подробности алгоритма расчета уравнений, которые были частично описаны в других работах [8 и др.].

Таблица 1

Уравнения для расчета результативности в прыжковых упражнениях

№	Прыжок	Уравнение	Эмпирическая проверка	
			Состав группы	Выборка, n
1	В длину с места	$L_{1й\ c/н} = 4,4736 \cdot H_1 - 0,26$		
2	Тройной с места	$L_{3й\ c/н} = (\sqrt{114,0881 \cdot H_1} - 0,26) \cdot 0,88$	школьники, квалиф. легкоатлеты, возраст 8-18 лет	129
3	Пятикратный с места	$L_{5й\ c/н} = (\sqrt{291,474 \cdot H_1} - 0,26) \cdot 0,92$	школьники, квалиф. легкоатлеты, возраст 8-18 лет	105
4	Десятикратный с места	$L_{10й\ c/н} = (\sqrt{1362,5 \cdot H_1} - 0,26) \cdot 0,79$	квалиф. легкоатлеты, возраст 14-17 лет	15
5	В длину с разбега	$L_{1й\ c/р} = (8,7355 \cdot H_1 - 0,26) \cdot 0,94$	школьники, возраст 10-17 лет	84
6	Вертикальный с места с отягощением на плечах	$H_2 = \frac{m_1^2 \cdot H_1}{(m_1 + m_2)^2} \cdot 1,48$	квалиф. баскетболисты, пауэрлифтеры, легкоатлеты	30

Примечания:

H1 – Высота прыжка вверх с места без участия рук, м;

H2 – Высота прыжка с отягощением на плечах, м;

m1 – собственная масса тела, кг;

m2 – масса отягощения, кг;

0,26 – средняя длина стопы человека, м;

Множитель справа – поправочный коэффициент.

Уравнения, представленные в табл. 1, позволяют вычислять нормативные результаты в соответствующих прыжках на основе высоты прыжка вверх с места. Однако, в спортивной практике у тренера не всегда есть возможность регистрировать высоту вертикального прыжка, что бывает связано с отсутствием измерительного устройства, рулетки с фиксатором ленты, стойки со спицами для доставания рукой и пр. В этом случае удобно было бы вычислять дальность одного горизонтального прыжка по дальности другого горизонтального прыжка. В табл. 2 представлены коэффициенты для решения этой задачи.

Например, для расчета дальности прыжка в длину с разбега по результату в тройном прыжке с места, нужно будет результат в тройном прыжке умножить на коэффициент из таблицы 2, равный, в данном случае 0,6640. Если испытуемый имеет результат в тройном прыжке с места 8 метров, то его нормативный результат в прыжке в длину с разбега должен быть равен $8,00 \cdot 0,6640 = 5,31$ м.

Таблица 2

Коэффициенты для расчета результативности в горизонтальных прыжках

Прыжки	В длину с места	В длину с разбега	Тройной с места	Пятикратный с места	Десятикратный с места
В длину с места		0,5177	0,3438	0,2032	0,1083
В длину с разбега	1,9316		0,6640	0,3926	0,2092
Тройной с места	2,9090	1,5061		0,5913	0,3151
Пятикратный с места	4,9202	2,5472	1,6913		0,5329
Десятикратный с места	9,2330	4,7801	3,1739	1,8766	

Выводы. Таким образом, выявленная взаимозависимость результатов в группе прыжковых упражнений позволяет сформировать индивидуальный нормативный уровень для каждого на основе результата только в одном из них.

Уравнения обладают достаточно высокой степенью точности, поскольку проверены на статистически достаточных выборках испытуемых и откорректированы с учетом имевшихся расхождений между реальными и расчетными результатами.

В группе горизонтальных прыжков в качестве исходной основы для расчета нормативных показателей может выступать результат в любом из этих прыжков.

Предлагаемый подход позволяет избежать недостатков, характерных для традиционных путей формирования модельных характеристик, и обеспечивает их индивидуальный характер.

Литература

1. Александрова Г. В. Индивидуальные модельные характеристики в комплексном контроле подготовленности спортсменов // Методологические проблемы комплексной оценки в спорте: Тезисы докладов Всесоюз. науч.-практ. конф. М.: ВНИИФК, 1982. С. 55.

2. Верхошанский Ю. В. Об оптимальном управлении процессом становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1969. № 10. С. 2–6.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. М.: Академия, 2003. 464 с.
4. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. М.: Терра-Спорт, 2000. 240 с.
5. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1987. 399 с.
6. Креер В. А. Скоростно-силовая подготовка прыгунов тройным // Скоростно-силовая подготовка спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1971. С. 32-56.
7. Пьянзин А. И. Моделирование специальной физической подготовленности легкоатлетов на основе кинематики двигательных действий // Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами II науково-практичної online-конференції з міжнародною участю (Слов'янськ, Україна, 25 березня 2015 р.) / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2015. С. 448–455.
8. Пьянзин А. И. Расчет дальности тройного прыжка с разбега по дальности прыжка в длину с разбега // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XIII международной научно-практической конференции. Ставрополь: СКФУ, 2016. С. 140–141.
9. Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н. Критерии для разработки модельных характеристик специальной физической подготовленности легкоатлетов // Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь: СКФУ, 2015. С. 172–176.
10. Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н. Соразмерность параметров взаимодействия тела с опорой при выполнении различных упражнений // Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства: проблемы и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции / науч. ред. Гуляева С. С. Чурапча: ЧГИФКиС, 2016. С. 26–30.
11. Пьянзин А. И. Критерии для разработки модельных характеристик специальной физической подготовленности легкоатлетов / А.И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь: СКФУ, 2015. С. 172–176.

ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Семькин М. М., Мещерякова О. Н.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

OPPORTUNITIES FOR IMPROVING THE EFFICIENCY OF THE TRAINING PROCESS OF THE PERSONS OF GRECO-ROMAN STYLE

Semykin M. M., Meshcheryakova O. N.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, в процессе которого была определена эффективность включения в тренировочный процесс юных борцов греко-римского стиля силовых упражнений, направленных на развитие тех групп мышц, которые выполняют основную соревновательную нагрузку.

The article presents the results of the pedagogical experiment in the process, which determines the effectiveness of the inclusion in the training process of young Greco-Roman style wrestlers aimed at developing those muscle groups that perform the main competitive load.

Ключевые слова: тренировка, борьба, силовые качества.

Key words: training, struggle, power qualities.

Изменения правил соревнований проведения поединков в греко-римской борьбе существенно повысили интенсивность деятельности борцов. Изменилась структура соревновательной деятельности борцы стали вести агрессивную борьбу, повысилось число атакующих действий, за счет увеличения скоростных вариантов атак. Увеличение скорости проведения атакующих действий и их количественное увеличение требуют повышенного уровня физической подготовленности, и ведущими качествами борца становятся силовые и скоростно-силовые качества.

Н. П. Блер, А. П. Шиян, В. М. Игуменов, В. В. Шиян, А. О. Акопян, С. А. Астахов, А. И. Бойко, Ю. А. Шулика и др. утверждают, что высокий уровень развития силовых и скоростно-силовых качествах является ведущим фактором обеспечивающим стабильность и эффективность технико-тактических действий борцов в поединке.



Поединки в греко-римской борьбе характеризуется высокой напряженностью технико-тактических действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. В процессе поединка борцы выполняют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и высокого уровня развития физических качеств, и в частности силовых. В свою очередь высокий уровень развития силовых способностей обеспечивает быстрое и эффективное овладение спортсменами технико-тактическими приемами и успешную реализацию их в условиях соревновательной борьбы. Иными словами, чем выше уровень развития силовых способностей борца, тем большим потенциалом он обладает для овладения всем многообразием технико-тактических действий.

Под силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимальных усилий. Повышение эффективности развития силовых способностей связано с созданием условий для их прогрессирования и длительного сохранения достигнутого уровня развития.

Построение тренировочного процесса борцов греко-римского стиля на современном этапе должно быть направлено не только на формирование достаточного объема технико-тактических действий, но и на формирование достаточного высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности и способности вести поединок в скоростном атакующем стиле до конца поединка и в течение всего соревнования. Недооценка силовой подготовки неизбежно приводит к неустойчивым спортивным результатам и, со временем, к прекращению спортивного роста спортсменов.

В условиях современного поединка, с его высочайшими требованиями к физической подготовке борца, и в частности к силовой, для достижения высоких спортивных результатов необходим постоянный поиск эффективных технологий развития этих способностей у юных борцов, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Для повышения эффективности тренировочного процесса борцов 14–15 лет в течение трех месяцев использовались силовые упражнения, направленные на развитие тех групп мышц, которые выполняют основную соревновательную нагрузку, к ним относят мышцы разгибатели туловища, мышцы плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, разгибатели бедра и мышцы голени на их выполнение выделялось примерно 20 % времени в недельном цикле тренировки.

Анализ полученных в ходе эксперимента данных показал статистически достоверное улучшение всех исследуемых показателей борцов экспериментальной группы: на 15,08 % выросли показатели уровня развития специальных скоростно-силовых качеств, проявляемых при выполнении 8 бросков манекена весом 40 % от веса спортсмена в максимальном темпе, на – 10,36 % показатели уровня развития скоростно-силовых качеств, проявляемых в прыжках в длину с места, на – 8,78 % уровня развития силы (становая динамометрия), на – 7,33 % показатели силовой выносливости проявляемой в приседаниях с партнером своего веса, и на 6,0 % выросли показатели быстроты и скоростно-силовых качеств, проявляемые в беге на 30 м. Анализ показателей соревновательной деятельности борцов в конце эксперимента показал статистически достоверное превосходство борцов экспериментальной группы, по количеству реально проведенных атак, количеству оцененных атак и количеству выигранных баллов.

Таким образом, можно заключить, что ведение поединка по новым правилам и особенно сокращение времени раунда вынуждает проводить поединки в высоком темпе, удерживать завоеванное преимущество за счет активной борьбы, что предъявляет высокие требования к проявлению силовых качеств. Поэтому целенаправленное развитие силовых качеств у юных борцов является одним из эффективных путей повышения эффективности соревновательной деятельности.

Литература

1. Бойко В. Ф. Методика оценки и развития специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля: Методическая разработка. Киев: Здоровье, 2005. 84 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Здоровье, 2004. 221 с.
3. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. М.: Физкультура и спорт, 2000. 32 с.
4. Подливаев Б. А., Соколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: метод, пособие. М.: ФОН, 2001. 39 с.
5. Суринов В. Г. Динамика развития быстроты у борцов вольного стиля // Респ. научн.-практ. конф. «Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва». Минск, 2004. С. 124–126.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. М.: Советский спорт, 1998. 280 с.
7. Чумаков Е. М., Шашурин И. В. Сравнительная характеристика физической и технико-тактической подготовленности борцов. М.: Физкультура и спорт, 2003 68 с.
8. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. М.: ФОН, 1997. 166 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ РАДИОСПОРТСМЕНОВ-МНОГОБОРЦЕВ

Смошняков А. Б.

Спортивно-технический клуб «Маяк», г. Ставрополь, Россия

ORGANIZATIONAL-METHODICAL BASES OF TRAINING OF RADIOSPORTEN-MANY KINDS

Smolnyakov A. B.

Sports-technical club «Mayak», Stavropol, Russia

В статье автором на основе опыта работы по подготовке радиомногоборцев раскрываются основы методики и организации многолетней подготовки спортсменов. Даны рекомендации по периодизации тренировочного процесса и поэтапному подходу к совершенствованию спортивного мастерства.

In the article the author on the basis of experience in the preparation of radiomnogobortsev covers the basics of technique and organization of long-term preparation of sportsmen. Recommendations on periodization training process and phased approach to improve sports skills.

Ключевые слова: радиоспорт, многоборье радистов.

Key words: radiosport, all-around radio operators.

Многоборье радистов (радиомногоборье) занимает особую страницу в радиоспорте, так как оно не только даёт разностороннее физическое развитие, но и значительно повышает общеобразовательный уровень, способствует профессиональной ориентации занимающихся. В нашей стране радиомногоборье зародилось в начале 60-х годов прошлого столетия. В процессе развития радиоспорта, с изменением условий, менялась и программа проведения соревнований. В настоящее время радиомногоборье представлено несколькими видами: МР-2; МР-3; МР-4. Но в данной статье будет отмечен процесс многолетней подготовки радиомногоборцев в дисциплине МР-2

Отличие радиомногоборья от других видов спорта характеризуется тем, что новичкам приходится довольно долго готовиться к первым стартам. От первых дней занятий до старта им необходимо пройти довольно значительный этап освоения основ радиотехники, изучения телеграфной Азбуки Морзе, изучения материальной части приёмно-передающей аппаратуры, правил ведения радиосообщения, знакомства со спортивным ориентированием. Таким образом, освоение значительного количества дисциплин заставляет тренера делать ставку на многолетний процесс подготовки спортсмена.

Весь процесс подготовки радиомногоборца от новичка до мастера спорта состоит из нескольких этапов. Если учитывать, что наиболее активная спортивная деятельность человека, по наблюдениям, в среднем составляет 12–15 лет, то структура и содержание многолетнего процесса подготовки радиоспортсмена должны систематически изменяться, отражая объективную логику спортивного совершенствования, естественные закономерности возрастного развития.

Наиболее удачной, по моему мнению, является квалификация многолетней подготовки спортсменов радиомногоборцев, состоящая из четырёх этапов:

- 1-й этап – этап предварительной спортивной подготовки;
- 2-й этап – начальной подготовки;
- 3-й этап – углубленной специализации;
- 4-й этап – спортивного совершенствования;

Возрастные границы этих этапов имеют незначительные различия. А вот задачи, средства и методы тренировки радиоспортсменов различаются. Первые три этапа представленной классификации относятся, как правило, к спортсменам школьного возраста. 4-й этап относится в большей мере к взрослым спортсменам, хотя некоторые задачи и средства решаются и используются в старшем юношеском и юниорском возрасте.

В отличие от других видов спорта классификация по этапам в большей степени соотносится не с возрастными особенностями, хотя они естественным образом учитываются, а по мере овладения необходимым багажом знаний и навыков в основных дисциплинах радиомногоборья. Это объясняется природной одарённостью спортсменов и начальным уровнем их физической подготовленности.

Для занятий в группах предварительной спортивной подготовки обычно приглашаются все желающие. Практика многолетней работы показывает, что число желающих заниматься этим видом спорта



превышает возможности секции, но в процессе занятий наблюдается большой отсев, не выдержавших напряжённой и ответственной работы по освоению первых навыков радиста и ориентировщика. Таким образом, тренерам на протяжении всего 1-го этапа приходится проводить дополнительные наборы начинающих спортсменов. Вследствие этого, этап предварительной спортивной подготовки может быть растянут на несколько лет.

Как показывает многолетняя практика работы, перевод начинающих спортсменов-радиомногоборцев на второй этап спортивной подготовки (начальной подготовки) должен проводиться по мере выполнения ими квалификационных требований, что является наиболее разумным для занимающегося с точки зрения дальнейшего спортивного пути. Надо отметить, что в процессе выполнения программы 2-го этапа не все начинающие спортсмены выполняют квалификационные требования во всём объёме программы радиомногоборья. Одни преуспевают в скоростной радиотелеграфии, но отстают в спортивном ориентировании, другие напротив, значительно опережают в физическом развитии, успешно справляются со всеми тестами, но с трудом справляются с нормативами радиста-оператора. В этом случае тренеру приходится решать трудную задачу с определением дальнейшего пути спортсмена. Добиваться поставленной цели – воспитание спортсмена-радиомногоборца или акцентировать работу на достигнутом, совершенствуя родственные виды спорта. К окончанию этапа тренер должен точно определить будущую специализацию радиоспортсмена.

Таким образом, 3-й этап спортивной подготовки становится узкоспециализированным, где большая часть времени тренировочного процесса уделяется качественному усвоению и закреплению навыков многоборца. Пристальное внимание уделяется наращиванию скорости приёма и передачи текстов, вызывных, быстроте настройки приёмопередающей аппаратуры и проведения радиосвязей в эфире. Одновременно увеличивается и уровень физической подготовки, легкоатлетической, а также совершенствуются навыки спортивного ориентирования. Растёт количество стартов в соревнованиях. К концу этапа наиболее перспективные занимающиеся, выполняют норматив 1 спортивного разряда.

На этапе спортивного совершенствования продолжается отбор перспективных радиомногоборцев для дальнейшего совершенствования их спортивных показателей с целью комплектования сборных команд. Разумное изменение объёма, интенсивности нагрузок, регулирование психического напряжения, обеспечение необходимого соотношения основных тренировочных средств и методов, а также оптимального соотношения функциональных возможностей спортсменов и тренировочной нагрузки позволяют во время ответственных стартов показывать высокие результаты. В результате отбор в сборные команды происходит не на субъективных основаниях тренера, а на показателях, полученных во время соревнований, а также при выполнении квалификационных тестов. Конечно, важными на этом этапе становятся и нравственные качества спортсмена, отчего не в малой степени зависит включение спортсмена в сборную команду.

Рассматриваемая в данной статье периодизация многолетней спортивной подготовки радиомногоборцев и внедрение её в практическую деятельность дала возможность автору не только планомерного повышения спортивного мастерства у занимающихся, но и способствовала достижению ими высших спортивных результатов как в личном, так и в командном зачётах.



СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ И НОВЫХ СРЕДСТВ

Смышнов К. М., Савенко Д. А., Стрельникова Т. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

SPEED-STRENGTH TRAINING OF YOUNG SPRINTERS USING AN UNCONVENTIONAL AND NEW MEANS

Smyshnov K. M. Savenko D. A., Strelnikova T. V.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются вопросы скоростно-силовой подготовки юных спринтеров на основе использования нетрадиционных и новых средств. Отмечается эффективность данного подхода в повышении собственно скоростных и скоростно-силовых показателей.

The article discusses the issues of speed-strength training young sprinters through the use of unconventional and new means. It is noted the effectiveness of this approach in increasing the actual speed and speed-power indicators.

Ключевые слова: спринт, подготовка, быстрота, сила, средство, метод.

Key words: sprint, training, speed, strength, means, method.

Скоростно-силовые способности, как одновременное проявление собственно скоростных и силовых возможностей, являются важнейшими в достижении успеха в легкой атлетике и, в частности, в специфической ее области – спринтерском беге. В связи с этим, основная направленность тренировочных занятий на ранних этапах специализации в спринтерском беге заключается в развитии скоростных и скоростно-силовых способностей, а также абсолютной силы, при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В многочисленных исследованиях В. М. Зацюрского показано, что повышение скоростно-силовых способностей начинающих спринтеров может осуществляться по двум основным направлениям. В первом случае – за счет узкоспециализированной тренировки в спринте, во втором – путем всесторонней физической подготовки с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера [1].

Вместе с этим, как показывает практика, применение традиционных средств и методов (бег на отрезках, бег по ветру с максимальной скоростью и т.д.), не позволяет значительно увеличить длительность воздействия основной соревновательной нагрузки на организм спортсмена [2]. Нередко использование однообразия применяемых упражнений в тренировке спринтеров приводит к «скоростному барьеру». Всё это обуславливает необходимость поиска резервов повышения спортивных показателей в нетрадиционных средствах и методах [1; 3; 5].

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет источников, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа научно-методической литературы и интернет источников были выделены нетрадиционные (бег в упоре; бег с помощью тяги или звукового лидера; упражнения в беге, прыжках и метаниях, выполняемые с различными дополнительными отягощениями; упражнения, выполняемые на различном грунте) и новые (упражнения, выполняемые на «скоростной» лестнице) средства скоростно-силовой подготовки легкоатлетов.

Для определения эффективности использования нетрадиционных и новых средств в скоростно-силовой подготовке спринтеров нами был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 12 спринтеров имеющие квалификацию 2–3 разрядов.

Общеизвестно, что отталкивание в беге – это фаза, в которой увеличивается скорость в каждом шаге после торможения в передней опоре. От преодолевающей работы мышц-разгибателей тазобедренного, коленного и сгибателей голеностопного суставов зависит восстановление скорости, потерянной при амортизации. Важным является и то, что отталкивание не является результатом собственно работы мышц, а есть результат взаимодействия мышечных усилий и инерционных сил на опору.

Таким образом, величина силы отталкивания в спринтерском беге будет зависеть, помимо прочих факторов, от качества опоры и величины развиваемых при этом мышечных усилий. В связи с этим развитие мышц-разгибателей тазобедренного, коленного и сгибателей голеностопного суставов в экспериментальной группе осуществлялось через увеличение развиваемых мышечных усилий посредством выполнения упражнений скоростно-силового характера по искусственному покрытию, существенно увеличивающе-



му тормозящую роль опорной реакции в отталкивании. При этом, мы учитывали, что длительное выполнение упражнений в данном режиме, может привести к снижению собственно скоростных показателей [4].

Для повышения абсолютной скорости выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов, а также повышения темпа (частоты), зависящего от степени координации движений мышечных групп и взаимного соответствия силовых характеристик мышц сгибателей и разгибателей бедра, применялся весь спектр линейных беговых упражнений, выполняемый на скоростной (координационной) лестнице. Скоростная (координационная) лестница является одним из самых распространенных и современных тренажеров, применяемых для тренировок спортсменов во многих видах спорта, в том числе и легкой атлетике. Для повышения эффективности использования скоростной (координационной) лестницы выполнение скоростной работы осуществлялось по принципу от общего к более частному, от полной цепи движений к более частным и быстрым движениям, от медленных и контролируемых движений к быстрым и «взрывным».

Сравнительный анализ результатов начального и повторного тестирования экспериментальной группы показал статистически достоверное ($P < 0,05$) повышение результатов во всех контрольных упражнениях (бег 30 м с хода, с прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, бег 50 м с низкого старта) скоростно-силового характера.

Выводы. Таким образом, полученные показатели подтверждают эффективность использования нетрадиционных и новых средств в процессе скоростно-силовой подготовки юных спринтеров.

Литература

1. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
2. Озолин Э. С. Спринтерский бег. М.: Человек, 2010.
3. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2002. 208 с.
4. Смышнов К. М. К вопросу скоростно-силовой подготовки юных спринтеров / К. М. Смышнов, С. М. Княгинин // Физическая культура и спорт: Интеграция науки и практики: Материалы VIII Международной НПК. Ставрополь, 2011. 360 с.
5. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлетов: современный спорт. М.: Терра-спорт, 1999. 128 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Халманских А. В., Баландин С. А.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Центр подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону

Л. Н. Носковой, г. Тюмень, Россия

TECHNIQUE OF IMPROVEMENT OF HIGH-SPEED ENDURANCE AT BIATHLONISTS OF 15–16 YEARS

Khalmanskikh A. V., Balandin S. A.

Tyumen state university, Tyumen, Russia

CPSR for skiing and biathlon L. N. Noskova, Tyumen, Russia

В статье рассматривается скоростная подготовка биатлонистов. Показана динамика скорости прохождения дистанции на протяжении соревновательного сезона. Автором разработаны рекомендации по совершенствованию скоростной выносливости квалифицированных биатлонистов.

The article considers speed training of biathlons. Dynamics of speed of passage of a distance during a competitive season is shown. The author developed recommendations for improving the speed endurance of qualified biathletes.

До последнего времени в теории и методике подготовки биатлонистов считалось, что развитие скоростной выносливости осуществляется в достаточной мере при передвижении на лыжах и при выполнении специальных подготовительных упражнений. Такое положение, по-видимому, требует пересмотра, так как скорость передвижения зачастую лимитируется уровнем развития специальной выносливости.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования скоростной выносливости у биатлонистов 15–16 лет.

Исследование проводилось в 2014–2016 году, с привлечением 14 биатлонистов в возрасте 16–18 лет «ЦПСР» Л. Н. Носковой, г. Тюмень.

Анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования скоростной выносливости позволил обнаружить тенденцию определённого «сближения» средств подготовки с основным соревновательным упражнением. Использование тренировочных нагрузок, близких к соревновательным способствует эффективному повышению уровня скоростной и силовой выносливости и положительно влияет на спортивный результат, а самое главное на их соревновательную скорость.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы мы проанализировали выступление биатлонистов сборной команды Тюменской области в соревновательном сезоне 2014–2015г., основной акцент был на показатели средней скорости прохождения дистанции. Помимо контрольной и экспериментальной группы мы проследили динамику средней скорости у лидеров сезона среди юношей. Аналитика протоколов показала, что спортсмены как в ЭГ, так и в КГ значительно проигрывают в этом компоненте спортсменам из других регионов.

Для определения анаэробных возможностей спортсменов, с помощью комплексной научной группы, были определены зоны интенсивности, уровень ПАНО и максимальной ЧСС биатлонистов. Порог анаэробного обмена (ПАНО) определяли при концентрации лактата 4 ммоль/г. По данным тестирования мы выявили зависимость «ЧСС, лактат-скорость передвижения», что позволило определить уровень тренированности и рассчитать зоны интенсивности при передвижении на лыжероллерах «Swenor».

Также, с целью определения скорости прохождения дистанции и пульсовой стоимости у биатлонистов был проведен тест «скоростная имитация» в начале эксперимента. Тест выполнялся в «3» и «5» зонах интенсивности. Контрольное тестирование показало, что спортсмены входившие в ЭГ значительно проигрывают в скоростных показателях КГ.

Исходя из вышеизложенных теоретических позиций и результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы нами были определены основные задачи, средства и методы совершенствования скоростной выносливости у биатлонистов 15–16 лет в подготовительном периоде.

Идея формирующего эксперимента заключалась в том, что в учебно-тренировочном процессе биатлонистов ЭГ в разной мере использовались средства и методы разработанной нами методики. На наш взгляд, повышение доли учебно-тренировочных занятий в третьей зоне на 7 % и в пятой (субмаксимальной) зоне интенсивности на 5 %, как на быстрых лыжероллерах, так и в скоростной имитации в подготовительном периоде позволит добиться повышения результативности соревновательной деятельности и сокращение времени прохождения дистанции (см. табл.).

Таблица

Соотношение объема общей и скоростной имитации в подготовительном периоде 2015 г. (мезоциклы)

Средства	июнь	ЧСС % от макс.	июль	ЧСС % от макс.	август	ЧСС % от макс.	сентябрь	ЧСС % от макс.
Общая имитация	18 км	60-70	16 км	70-85	18 км	75-90	15 км	80-100
Скоростная имитация	4 км	80-90	5 км	85-95	7 км	90-100	7 км	95-100

Эффективность применения специальных средств для совершенствования скоростной выносливости реализовывалась в показателях средней скорости прохождения дистанции.

Анализ педагогического тестирования в конце эксперимента показал значительное повышение скорости у спортсменов ЭГ, как в контрольном тестировании, так и в показателях средней скорости прохождения дистанции в соревновательном сезоне 2015–2016 г. относительно лидеров.

Из рис. виден ощутимый прирост показателей средней скорости прохождения соревновательной дистанции у биатлонистов ЭГ. У лидеров сезона средняя скорость была высокой, но с небольшим западением, также как и у спортсменов КГ. ЭГ выступала более стабильно на протяжении всего сезона.

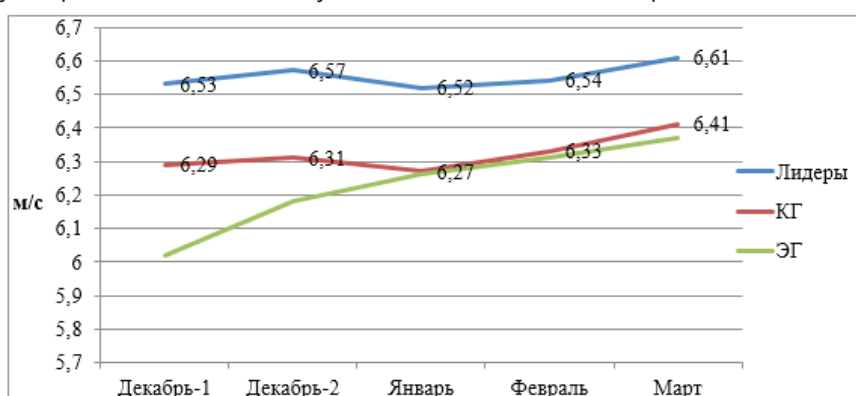


Рис. Показатели средней скорости прохождения дистанции в соревновательном сезоне 2015–2016 г. (спринт)

Таким образом, внедрение в учебно-тренировочный процесс биатлонистов Тюменской области разработанной нами методики на конкретном этапе позволило добиться достоверного ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) повышения результативности соревновательной деятельности и средней скорости прохождения дистанции.

Литература

1. Загурский Н. С., Степнов А. Н. Структура соревновательной деятельности биатлонистов различной квалификации: Сб. науч. тр. Омск, 2003. 20 с.
2. Попов Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин., О. Л. Виноградова. М.: Советский спорт, 2014. 78 с.
3. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / пер. с англ. Мурманск: Изд-во «Тулума», 2006. 160 с.

О ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК

Хамитова А. А., Денисенко В. С., Вартанян С. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

ON THE PROBLEM OF DEVELOPMENT OF THE SPEED-POWER ABILITY OF BASKETBALLIST

Khamitova A. A., Denisenko V. S., Vartanyan S. V.
North-Caucasian federal university, Stavropol, Russia

Статья посвящена литературному обзору проблемы развития прыгучести у спортсменов в баскетболе, рассмотрению сущности прыгучести как способности и ее значению в подготовке баскетболистки. Внимание уделяется рассмотрению прыгучести как интегративной способности, основанной на показателях развития всех физических способностей и согласованности их проявления.

The article is devoted to a literary review of the problem of the development of jumping in athletes in basketball, the consideration of the essence of jumping as an ability and its importance in the training of a basketball player. Attention is paid to considering jumping as an integrative ability, based on indicators of the development of all physical abilities and the consistency of their manifestation.

Ключевые слова: баскетбол, физические способности, скоростно-силовые способности, прыгучесть, подготовка, средство, метод, физическое упражнение.

Key words: basketball, physical abilities, speed-strength abilities, jumping, preparation, means, method, physical exercise.

В настоящее время баскетбол является одной из наиболее высокоскоростных и динамичных спортивных игр, игровой процесс отличается постоянной напряженностью и тесным взаимодействием игроков. Все технические приемы спортсменки вынуждены выполнять в условиях жесткого дефицита игрового пространства и времени на высоких скоростях и в борьбе с игроками команды соперника. Ряд исследователей едины во мнении, что достижение технико-тактического мастерства спортсменки не представляется возможным без обеспечения достаточных показателей развития ее физических способностей. Игра в баскетбол предъявляет достаточно жесткие требования к уровню развития всех физических способностей, однако определяющими из них, для баскетболистки, являются скоростно-силовые способности.

Проявление спортсменками скоростно-силовых способностей обеспечивает быстрое перемещение игрока на площадке. Одним из самых распространенных проявлений скоростно-силовых способностей, в баскетболе, является «взрывная сила». Она выражается в реализации максимальных мышечных напряжений в минимальное время – прыжок, вырывания, бросок.

По данным научной литературы, основной разновидностью взрывной силы считается прыгучесть [1, 5]. Прыгучесть разделяют на два основных вида: общую и специальную. Под общей прыгучестью принято понимать способность человека выполнять прыжок вверх или в длину. В свою очередь, специальная прыгучесть представляет собой способность спортсмена развить максимальную скорость в момент отталкивания, то есть, с наименьшими потерями перевести набранную в процессе разбега энергию в энергию непосредственно отталкивания. В связи с отмеченным, прыгучесть в баскетболе представляется очень важной специфической двигательной способностью спортсменки, а поиск новых эффективных технологий ее развития становится актуальной проблемой. Проблемным представляется не только вопрос подбора специальных средств развития прыгучести, которыми являются физические упражнения [2],

но и методов их применения на различных этапах цикла подготовки. Отметим, что среди специалистов не сформировалось единого мнения о наиболее эффективных средствах и методах развития прыгучести у баскетболистов. К примеру, в отдельных научных исследованиях прыгучесть рассматривается как относительно самостоятельная способность, однако, в большинстве исследований авторы уделяют особое внимание прямой зависимости прыгучести от показателей развития всех физических способностей, в частности не только силы, быстроты и выносливости, но даже гибкости и координационных способностей [3, 4, 6]. При этом на первый план выходит необходимость согласованного, взаимосвязанного и взаимообусловленного проявления всех физических способностей.

При разработке методик, направленных на повышение показателей прыгучести баскетболистов, необходимо учитывать те факторы, от которых во многом зависит результат прыжка. К ним относятся: масса тела спортсменки, длина ее конечностей, скорость и длина разбега, координация и согласованность усилий при отталкивании, а также скорость отталкивания.

Литература

1. Бураков Б. А. Физическая подготовка акробатов-прыгунов: Учебное пособие для студентов, специализирующихся по акробатике и гимнастике. М.: ГЦОЛИФК, 1980, С. 20-21.
2. Курьсь В. Н. Телесно-двигательное упражнение как ценность человеческого бытия / В. Н. Курьсь, В. С. Денисенко, Р. В. Гзирьян // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2016. № 2 (53). С. 136-142.
3. Ломейко В. Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями: автореф. канд. дис. Минск, 1967. 25 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 543 с.
5. Портнов В. П. Прыжок в высоту. М.: ФиС, 1987. 80 с.
6. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М.: ФиС, 1975. 200 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Чесноков Н. Н., Морозов А. П., Бучельникова М. В.
ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, г. Москва, Россия
Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия

PLANNING OF PHYSICAL TRAINING IN THE HORIZONTAL JUMPS AT THE STAGE OF PERFECTION OF SPORTS SKILL

Chesnokov N. N., Morozov A. P., Buchelnikova M. V.
SBI FSU "Youth of Moscow" of Moscow sports department, Moscow, Russia
Moscow state Academy of physical culture, p. Malahovka, Russia

Специфика тренировочного процесса в прыжках в длину и тройным в легкой атлетике требует от спортсменов проявления высокого уровня физических качеств. Планирование тренировочных нагрузок на данном этапе характеризуется рядом особенностей, учет которых позволит более рационально подходить к выбору тренировочных средств и методов.

The specificity of the training process in the long jump and triple in athletics requires athletes a higher level of physical qualities. Planning of training load on this stage is characterized by several features, which allow a more rational approach to the choice of training means and methods.

Ключевые слова: быстрота, кинематические параметры, восстановление.

Key words: speed, kinematic parameters, recovery.

Горизонтальные прыжки в легкой атлетике являются дисциплинами, в которых сочетаются с одной стороны, требования к высокой технической подготовленности, поскольку и прыжки в длину с разбега, и тройной прыжок относятся к группе технических видов, с другой – всестороннее физическое развитие, связанное с реализацией двигательного потенциала. Собственно поэтому вопросы о планировании физической подготовки на протяжении всей спортивной карьеры спортсменов всегда актуальны.

Распределение средств и методов физической подготовки в рамках тренировочных занятий как правило имеет традиционную схему, включающую в себя подготовительную, основную, заключительные части, позволяющую решать поставленные задачи.



Вместе с тем, анализ литературных данных [1, 2, 3, 4], медиа и интернет-источников позволил выявить ряд параметров, необходимых для рационального планирования физической подготовки прыгунов на данном этапе:

1. В структуре общей физической подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса должны быть представлены различные виды физических упражнений, в том числе и из других видов спорта (игровые, гимнастика). Большая вариативность средств подготовки обеспечивает достаточный прирост физической подготовленности, кроме того, данные средства подготовки можно отнести к восстановительным, помимо обязательных массажа, водных процедур, витаминизации и других.

2. Специальная физическая подготовка, направленная на выполнение задач по развитию локальных мышечных групп, должна быть тесно связана с решением не только главной задачи цикла, например, улучшению качества отталкивания, но и с рядом второстепенных, таких как снижению излишней напряженности верхнего плечевого пояса во время разбега, недостаточной координации звеньев тела в полетной фазе. При этом акцент необходимо ставить на сочетанном взаимовлиянии средств и методов общей и специальной физической подготовки.

3. Кинематические параметры выполнения прыжка напрямую зависят от уровня спортивной формы, и следовательно от функционального состояния организма спортсмена. Что требует постоянной дифференцированной оценки показателей физических качеств в различные периоды подготовки.

Интенсивное развитие представлений о месте и роли как отдельных физических упражнений, так и их комплексах, применение новых инструментальных методик оценки достигнутого уровня физической подготовленности, необходимых для формирования оптимального уровня спортивной формы прыгунов в длину и тройным, позволяет осуществлять планирование физической подготовки на качественно ином уровне.

Литература

1. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. М.: Физическая культура, 2010. 432 с.
2. Мироненко И. Н. Сальтология: теория прыжковых локомоций: монография. М., 2017. 265 с.
3. Никитушкин В. Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Г. Н. Германов. М.: Физическая культура, 2014. 320 с.
4. Оганджанов А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография. М.: Физическая культура, 2005. 200 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Чесноков Н. Н., Морозов А. П., Тарасов А. Ю.
ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, г. Москва, Россия

PHYSICAL TRAINING IN FOOTBALL BY MEANS OF ATHLETICS

Chesnokov N. N., Morozov A. P., Tarasov A. Y.
SBI FSU "Youth of Moscow" of Moskomspor, Moscow, Russia

Уровень физической подготовленности футболистов в настоящее время является одним из решающих фактором результативности, обеспечивая выполнение тактических задач и успешную реализацию технического мастерства. Применение в тренировочном процессе в футболе средств легкой атлетики позволит качественно решить данную задачу, обеспечить необходимый рост функциональных возможностей.

The level of physical fitness of players at the present time is a decisive factor of performance, ensuring the implementation of tactical tasks and the successful implementation of technical skill. Application in the training process in football means athletics will allow you to solve this problem, to provide the required increase in functionality.

Ключевые слова: параметры спортивной формы, нагрузка, двигательный потенциал.

Key words: parameters of the sports form, load, motor potential.

Построение спортивной подготовки в отечественном футболе зачастую характеризуется уделением большого внимания проблемам технической и тактической подготовленности игроков, и меньшим – их физической подготовки. В то же время футбол является одним из самых напряженных и длительных по времени спортивной деятельностью, требующей от организма высокой мобилизации своих возможно-

стей [1, 2], проявления высоких показателей специальной выносливости скоростно-силовых качеств, координации. Как показывает анализ футбольных матчей, далеко не всегда высокая техническая подготовленность отдельного игрока или всей команды позволяет добиться необходимого результата, при конкуренции с менее технически, но имеющим высокие параметры физической подготовленности соперником. Данное положение обуславливает необходимость формирования достаточной для выполнения собственно игровых действий базы двигательных умений и функционального состояния. Общемировые тенденции в данный момент показательны тем, что во многих профессиональных футбольных клубах на должность тренера по общей физической подготовке приглашается специалист из другого вида спорта. Применение в игровых видах спорта средств и методов, характерных для легкой атлетики, имеет давнюю историю [4]. Большое разнообразие физических упражнений в легкой атлетике, связано со спецификой многочисленных дисциплин, в своей основе тесно связано с физиологическими параметрами развития организма, поскольку для каждого возраста характерны особые чувствительные периоды - время, наиболее благоприятное для развития какого-либо физического качества, например, для быстроты это время 7–11 лет – начало воспитания данного качества, 14–15 лет – стабилизация основных показателей, для силы наиболее благоприятным периодом воспитания является возраст 15–16 лет [1, 3]. И именно на наиболее эффективное использование данного времени направлена физическая подготовка в легкой атлетике, поскольку от комплексного развития физических качеств зависят показываемые результаты. Рациональное включение легкоатлетических упражнений в раздел общей физической в футболе обеспечит реализацию следующих аспектов:

1. Создание «фундамента» спортивной формы, посредством комплексного развития двигательных качеств. Сбалансированное развитие физических качеств – гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силы – позволяет успешно реализовывать тактические схемы во время игры, осваивать сложные технические элементы.

2. Обеспечение высокого уровня активного восстановления за счет изменения применяемых тренировочных средств и большей их вариативности в соревновательном периоде и после напряженных нагрузок, позволит осуществлять профилактику перенапряжения, снизить воздействие монотонности физической нагрузки, нивелировать возникающие на данном фоне травмы.

В трудах отечественных специалистов в области теории и методики планирования и организации тренировочного процесса в различных видах спорта (Озолин Н. Г., Ягодин В. М., Годик М. А., Гордон С. М., Варюшин В. В.) достаточно объективно и полно показано значение именно комплексного применения средств физической подготовки не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для нормального развития организма спортсменов, сохранения их здоровья.

Выводы:

1. Большое количество легкоатлетических упражнений, возможность успешно сочетать их со специальными упражнениями футболистов, позволяет в широких диапазонах воздействовать на уровень развития того или иного физического качества игроков, обеспечивает необходимый для игровой деятельности уровень физической подготовленности.

2. Разносторонность физической подготовки, в особенности необходимая на этапе начальной подготовки, тесно связанная с расширением спектра двигательных возможностей у футболистов, является ведущим фактором дальнейшего прогрессирования спортивной формы и успешности игровой деятельности.

3. Применение в физической подготовке футболистов средств легкой атлетики, как важного дополнения специальной физической подготовки футболистов обеспечит эффективное спортивное долголетие игроков.

Литература

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2007. 114 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2006. 271 с.
3. Гордон С. М. Спортивная тренировка: учебник. М.: Физическая культура, 2008. 385 с.
4. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. М.: Физическая культура, 2010. 432 с.



ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНОВЕСНЫХ СНАРЯДОВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЯХ

Чесноков Н. Н., Морозов А. П., Усков И. В.

ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, г. Москва, Россия

Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия

APPLICATION OF EQUILIBRIUM OF SHELLS IN THE ATHLETICS THROWING EVENTS

Chesnokov N. N., Morozov A. P., Uskov I. V.

SBI FSU "Youth of Moscow" of Moscow sports department, Moscow, Russia

Moscow state Academy of physical culture, p. Malahovka, Russia

Улучшение спортивных результатов в легкоатлетических метаниях требует от тренера постоянного поиска новых форм и средств. Одним из факторов, помогающих в решении данной проблемы, является применение в процессе подготовки метателей разноразвесных снарядов, сочетающих возможность разнонаправленно воздействовать как на физическую, так и на техническую подготовленность.

Improving athletic performance in track and field throwing coach requires a constant search for new forms and means. One of the factors that help in the solution of this problem is the use in the preparation of throwers equilibrium of shells, combining the possibility of a divergent impact on both physical and technical readiness.

Ключевые слова: толкание ядра, целевые установки, вариативность.

Key words: shot put, target setting, variance.

Высокий рост спортивных результатов в метаниях на мировой арене свидетельствует о постоянно идущем поиске используемых в процессе спортивной тренировки средств и методов общей и специальной физической подготовки, активном применении тренерами и специалистами новых методик и тренировочных программ в подготовке спортсменов [1].

В данных дисциплинах, где требуется не только проявить максимальную взрывную силу, но и осуществлять технические действия при высокой координации и точности исполнения, разработка новых методических приемов является насущной необходимостью. В данной ситуации, вопрос о дифференцированном, в зависимости от возраста, пола, стажа тренировочных занятий, спортивной квалификации метателей, снарядов различного веса («разноразвесных») является весьма актуальным.

В спортивной практике метатели давно применяют [2] большое количество предметов, по форме и весу, аэродинамическим характеристикам, приближенных к первым и позволяющих решать задачи физической и технической подготовки – камни, обструганные бревна, мячи и т.д.

Вместе с тем необходимо отметить, что даже использование стандартных снарядов – ядер, копий, дисков, молотов – различного веса в рамках отдельного занятия, или тренировочного цикла в полной мере позволяет улучшить показатели спортивной формы. В частности, в толкании ядра, где выбор снарядов находится в диапазоне от 2 кг до 20 кг и выше, ведущие толкатели мира уже включают «разноразвесные» снаряды не только в подготовительном, но и соревновательном периодах.

Ряд ведущих специалистов в области теории и методики легкой атлетики [3, 4] в своих трудах наглядно показали значимость вариативности применения средств подготовки на протяжении всей спортивной карьеры.

Собственно именно поэтому применение снарядов различного веса должно направляться не только на возможность корректировать технические погрешности, но и на полноценное физическое развитие, улучшение показателей скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, двигательной координации возможностей.

Литература

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Челябинск, 2011. 255 с.
2. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. М.: Физическая культура, 2010. 432 с.
3. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 208 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. М.: АСТ АСТрель, 2004.



СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Section III
SOCIO-CULTURAL, PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL
AND MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ И ЕЕ РОЛЬ
В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Акулова К. Ю., Акулова А. С.
*Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия*

DEVELOPMENT OF THE CREATIVE COMPONENT AND ITS ROLE
IN THE FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

Akulova K. Y., Akulov A. S.
*Lipetsk state pedagogical University named after
p. P. Semenov-Tyan-Shansky, G. Lipetsk, Russia*

Ключевые слова: физическая культура, творчество, готовность, мотивация, самовоспитание.

Key words: physical education, creativity, readiness, motivation, self-education.

Физическое самовоспитание предусматривает развитие преобразовательно-творческого компонента. Это требует навыков рефлексии, опыта различной созидающей (креативной, творческой) работы, а также готовности студента к творчеству. Творческая деятельность выражается в двигательной, мыслительной, инновационной и избирательной деятельности. Цель этого компонента – воспитание творческой индивидуальной личности обучаемого. Существует некоторое количество способов, мотивирующих развитие личности в творческом направлении. Примерами могут быть такие способы: когнитивный, практический, мотивационно-ценностный и оценочно-ориентационный. Они помогают развивать личность, объединять практическую и теоретическую часть, выполнять функцию определения и корректировки самопознания в области творческой деятельности.

Для развития творческой активности требуется самостоятельная двигательная активность, результативность, кроме того должны существовать культурные ценности, воспитывающие физически гармонично развитую личность [3]. Обобщенным результатом изменений личности могут быть разнообразие видов движений и появление технологии принятия манипулятивных решений.

Разные виды спорта, а также комплексы упражнений являются способами выражения творческой активности. Основные форматы проведения занятий: самостоятельная работа и плановые уроки в необычных условиях. Для повышения воли к самовоспитанию проводятся различные мероприятия, такие как лекции, беседы и индивидуальные занятия.

Цель первого этапа – накопление знаний в области репродукции. Второй этап – накопление начальной базы творческих навыков. Задача третьего этапа – самостоятельная творческая деятельность учеников. Теоретически данная программа предусматривает получение и способность использовать знания для усовершенствования себя.

Важной проблемой являлся самостоятельный выбор направлений реализации физической активности обучающихся. В соответствии с состоянием здоровья и индивидуальными особенностями организма ученики составляют собственный план самопознания и самосовершенствования. Творческий контакт с преподавателем позволяет чувствовать себя более уверенно и находить аргументы в пользу самопознания.



Самопознание заключается в вовлечении учеников в периодическую физическую деятельность. Показатели самопознания – это последовательность и систематичность в выполнении практических умений и знаний. Помимо техники выполнения упражнений, система предполагает усвоение навыков самоорганизации и физкультурного творчества. В результате использования приобретенных навыков в необычных условиях формируется фундамент развития творческого мышления. Характерной особенностью программы является наличие работы над формированием собственной личности.

Показателями завершенности накопления знаний в области творчества были неординарные решения и различные результативные акты деятельности, а так же способность рассматривать свою работу со стороны.

Выполнение задачи данной программы возможно при выполнении данных психолого-педагогических условий: обеспечение педагогического процесса учитывающего индивидуальные особенности ученика; овладение учениками необходимых теоретических знаний; использование средств физической культуры для творческого развития личности.

На наш взгляд, важно давать ученикам возможность самостоятельно влиять на ход проведения плановых занятий с использованием знаний, навыков и собственных наработок, полученных в результате освоения преобразовательного-творческого компонента. Кроме того, важно использовать поощрительные методы для создания контролируемой конкуренции между учениками, как способа мотивации к максимальному использованию собственных ресурсов для работы [2]. Однако, для применения данного приема требуется определённый педагогический опыт и внимательный подход.

Литератур

1. Осипцов А. В. Значимость влияния занятий профессионально-прикладной направленности в процессе физического воспитания студентов ВУЗов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. М., 2015. С. 23
2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / под ред. Ю. П. Кобякова. Ростов: Феникс, 2014. С. 88.
3. Черняев В. В. Проектирование и конструирование гуманитарно ориентированного содержания образования по физической культуре в ВУЗе: дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04. Липецк, 2004. С. 109.

СОДЕРЖАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Белова Л. В., Белов А. К., Кучукова Д. Д.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

CONTENT OF THE STUDENTS' VALUE ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

Belova L. V., Belov A. K., Kuchukova D. D.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В данной статье рассматривается роль ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни как необходимой составляющей жизнедеятельности человека, личностной ценности и педагогической компетенции и недостаточной технологической разработанностью формирования этого отношения в теории и практике вузовской педагогики.

This article examines the role of the value relationship of student youth to a healthy lifestyle as a necessary component of human life, personal values and pedagogical competence and insufficient technological development of the formation of this relationship in the theory and practice of university pedagogy.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни; ценности; отношение к здоровому образу жизни.

Key words: students; healthy lifestyle; values; attitude towards a healthy lifestyle.

Профессионально-педагогическая подготовка студентов в высшем учебном заведении способствует формированию ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Ценность здорового образа жизни, физической культуры и спорта в современном обществе основывается на базе двух уровней ценностей: общественном и личном.

Специальные знания, накопленные и основанные человеком для телесного совершенствования, поддержания здоровья и обусловленным соблюдением здорового образа жизни, относятся к обществен-

ным ценностям здорового образа жизни, таким как технология спортивной подготовки, методика оздоровления и здоровьесберегающие технологии.

Личностный уровень усвоения ценностей здорового образа жизни обуславливают наличие знаний человека в области физического совершенствования, двигательные умения и навыки, ответственного отношения к здоровому стилю жизни, социально-психологические установки, стойкие и осознанные интересы в физкультурно-спортивной деятельности.

Важнейшим компонентом структуры личности, являются ценностные отношения, которые способны накапливать жизненный опыт, пополняемый личностью в ее индивидуальном развитии, следы внешних воздействий со стороны природы, общества, образования.

В понятии «ценность» сочетаются три значения:

- характеристика внешних свойств вещей и предметов, которые выступают объектами ценностного отношения;
- психологические качества человека, который является субъектом этого отношения;
- отношения и общение между людьми, благодаря которым ценности приобретают общую значимость [1, 2, 4].

В единстве объективного и субъективного выступают ценности, они формулируют целевые установки культурно-творческой деятельности людей, а в соответствии с этим воплощаются в действительность процесса преобразования человеком себя и окружающего мира. Изучая виды ценностей, позволило отметить их обобщенные устойчивые представления о предпочитаемых благах и приемлемых способах их получения и стойкое предпочтение личности определенного образа поведения, которое акцентирует предшествующий опыт субъекта и на его основе, принимаются решения о его дальнейшей деятельности. Понятие «ценность», рассматривается в рамках субъектно-объектных отношений, в которых объект (предмет, явление материального или духовного плана) играет значительную роль для субъекта (человека или социальной группы) [2, 3].

Ценности рассматривают как явления двойственного рода: ценностные характеристики предмета и ценностные изображения. Следует отметить, что характерные свойства ценности не зависят от того, кто их оценивает. В связи с потребностями и интересами людей рассматриваются «ценностные изображения» в единстве объективного и субъективного моментов.

Ценности в физической культуре можно классифицировать следующим образом: физическое состояние (средства укрепления и восстановления здоровья, здоровьесберегающие технологии, знания, умения и навыки самосовершенствования); самосознание (понимание свободы владения своим телом, знание, умение применять его возможности); чувства (ощущение собственной физкультурно-спортивной деятельности на эмоциональном уровне); интерес (удовлетворенность от приобретенных знаний в области здорового образа жизни, постоянное внимание к своему здоровью); способ общения (дружба и взаимопомощь, общение со сверстниками); успех (победа, достижение желаемого результата) [2].

Таким образом, в процессе формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего специалиста, должно заключаться в создании соответствующих знаний, о том, что ценность является смыслом и сосредоточивает систему субъектно-объектных отношений [2, 3].

Литература

1. Авчинникова С. И. Формирование здорового стиля жизни старшеклассников: автореферат. канд. пед. наук. Курск, 2002. 21 с.
2. Алексеева В. Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования // Советская педагогика. 2011. № 8. С. 61-69.
3. Андрейчук Т. Ф. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Т. Ф. Андрейчук, А. М. Филатов, К. Л. Барановский и др. // Социальная гигиена органов здравоохранения и история медицины. 2009. С. 7-10.
4. Афанасьев А. Л. Здоровый образ жизни как социально-культурное явление: учеб.-метод. пособие для студентов специальности «Социальная работа» // Подспорье. 2008. № 3.
5. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. М.: Мир, 2015. 368 с.
6. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ.
7. Жарова Т. Н. Здоровье и образование: материалы Всероссийского научно-практического семинара. СПб., 2014. С. 43-45.



МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ТАБЕКУЛЯРНОГО ОТДЕЛА БЕДРЕННОЙ КОСТИ КРЫСЫ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ К ИНТЕНСИВНЫМ МЫШЕЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Беляев Н. Г., Толстикова А. Н., Егорова Д. М.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

MORPHOFUNCTIONAL STATE TRABECULAR SEGMENT THIGH BONE OF A RAT IN THE CONTEXT OF ADAPTATION TO INTENSIVE MUSCULAR LOAD

Belyaev N. G., Tolstikova A. N., Egorova D. M.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В экспериментальной модели на самцах крыс установлено, что в период выполнения циклических нагрузок, по объему и интенсивности приближающихся к максимально возможной работоспособности животных, регистрируется гиперкальциемия, снижение минеральной плотности кости и ухудшение морфофункционального состояния табекулярной части кости.

In the experimental model in male rats it is established that during the period of cyclic loads, by volume and intensity approaching the maximum possible performance of rats it is registered hypercalcemia, decreased bone mineral density and deterioration of the morphofunctional state trabecular bone segment.

Ключевые слова: мышечная нагрузка, кость, минеральная плотность, трабекула.

Key words: muscular load, bone, mineral density, trabecula.

Костная ткань, как и любое живое образование, способно изменять и приспосабливать свою структуру, механические и функциональные свойства к потребностям организма. Высокая активность ткани ведет к расширению ее функциональных возможностей только в том случае, если интенсивность воздействующего фактора, в частности, физическая нагрузка нарастает постепенно и в тех диапазонах, которые ткань может выдержать без повреждения. В то же время, желание быстрого достижения высоких результатов как в профессиональном, так и в любительском спорте часто является причиной необоснованного увеличения объема и интенсивности выполняемых нагрузок, что провоцирует развитие комплекса негативных изменений в организме, костная ткань в этом случае не является исключением.

Наиболее распространенной формой нарушений костной ткани занимающихся является снижение ее минеральной плотности и, как следствие, падение механической прочности, что предрасполагает к травматизму (Т. В. Абрамова и соавт., 2010; К. И. Никитина и соавт., 2011). В связи с этим, всестороннее изучение возможных механизмов, лежащих в основе снижения минеральной плотности костной ткани в процессе мышечной деятельности имеет большое практическое и научное значение. В данном плане важным является исследование морфофункционального состояния трабекулярного отдела как функционально более мобильного отдела кости, что и явилось основной целью нашей работы.

Материалы и методы исследования. В соответствии с целью работы исследовалась минеральная плотность и морфофункциональное состояние трабекулярного отдела бедренной кости крыс в процессе 12-ти недель тренировок. Оценка минеральной плотности и морфофункционального состояния трабекулярного отдела кости на разных этапах тренировочных циклов осуществлялась с использованием томографа SkyScan 1176. Исследования проводились с соблюдением гуманного отношения к животным.

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Учитывая, что в протекании практически всех морфофункциональных изменений активно задействован Са как универсальный посредник физиологических процессов, первоначально исследовалась динамика его содержания в крови животных. Установлено, что динамика концентрации данного неорганического компонента крови определяется интенсивностью и продолжительностью выполняемых нагрузок. В период увеличения объема нагрузок регистрировалась достоверная гиперкальциемия, обусловленная изменением соотношения основных кальцийрегулирующих гормонов (Беляев Н. Г., 2012; Беляев Н. Г., Болотова Е. Г., 2012). На данном этапе тренировок отмечено и снижение минеральной плотности кости. При этом, наиболее выраженное изменение минеральной плотности регистрировалось для трабекулярного отдела кости.

Морфофункциональная оценка трабекул позволила установить, что под влиянием систематических тренировок отмечалось увеличение объема трабекул, процента занятия трабекулами объема медуллярной области, общей площади трабекул, отношения площади трабекул к объему медуллярной области. Наиболее выраженные положительные изменения в структуре трабекулярного отдела кости регистрировались по истечении 9-ти недель тренировок. В то же время, средняя толщина трабекул и пространственная плотность – среднее количество трабекул, пересекающихся на миллиметр разреза не претерпели изменений в процессе тренировок.

Выполнение нагрузок, составляющих 80-90% от максимальной работоспособности животных в течение последующих 11-й и 12-й недели эксперимента сопровождалось достоверным снижением минеральной плотности как трабекулярного так и кортикального отделов кости, уменьшением объема, общей и пространственной плотности трабекул, процента занятия трабекулами медуллярной области, при неизменной средней толщине трабекул. Продолжительное выполнение нагрузок, приближающихся к максимально возможной работоспособности организма, оказывает негативное влияние как на неорганические, так и на органические компоненты кости.

Литература

1. Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Никитина К. И. Минеральная плотность пяточной кости в условиях напряжённой мышечной деятельности // Вестник спортивной науки. 2010. №10. С.19-24.
2. Беляев Н. Г. Гиперандрогения и метаболизм кальция // Аллергия и иммунология. 2012.Т.13. № 1. С. 127-128.
3. Беляев Н. Г., Болотова Е. Г. Особенности метаболизма кальция в условиях гиперандрогении // Сибирский медицинский журнал. 2012. Т.108. №1. С.26-29.
4. Никитина К. И., Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Выявление гормональных маркеров риска снижения минеральной плотности пяточной кости у спортсменов в видах спорта с разной мощностью тренировочных нагрузок // Наука и современность. 2011. №11. С. 153-156.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ И ЗНАЧЕНИЕ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОК В АТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Бугаевский К. А.

*Классический частный университет, Институт здоровья,
спорта и туризма, г. Запорожье, Украина*

MENSTRUALNY CYCLE AND VALUES OF SEXUAL DIMORPHISM IN FEMALE SPORTSMENS AT ATELECTIC SPORTS

Bugaevsky K. A.

*Classical Private University, Institute of Health, Sports
and Tourism, Zaporozhye, Ukraine*

В статье представлены результаты проведённого исследования особенностей менструального цикла и значений полового диморфизма у спортсменок в атлетических видах спорта. Показаны особенности менструального цикла в выявленных половых соматотипах у спортсменок в тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге.

The article presents the results of a study of the characteristics of the menstrual cycle and the values of sexual dimorphism in athletes in athletic sports. Features of the menstrual cycle in the revealed sex somatotypes in athletes in weightlifting and powerlifting are shown.

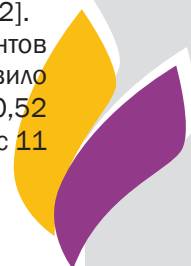
Ключевые слова: спортсменки, атлетический спорт, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, менструальный цикл, половой диморфизм, половые соматотипы.

Key words: female athletes, athletic sports, weightlifting, powerlifting, menstrual cycle, sexual dimorphism, sex somatotypes.

Сегодня физическая культура и спорт очень востребованы у молодых женщин, которые массово посещают спортивные секции и осваивают новые виды спорта, ранее отнесённые к сугубо мужским видам спорта [1–3].

В исследовании приняло участие 11 спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и 12 спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом. В группе тяжелоатлеток средний возраст составил $21 \pm 1,32$ года, в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом – $20,14 \pm 0,87$ лет. Все спортсменки были отнесены к юношескому ($n=16$) и к I репродуктивному возрасту ($n=7$). Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру [2] в исследуемых группах было следующее: тяжёлая атлетика ($n=11$), андроморфный половой соматотип – 4 (36,36 %) спортсменки, мезоморфный половой соматотип – 6 (54,55 %), гинекоморфный половой соматотип – 1 (9,09 %) спортсменка. У спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом ($n=12$) было определено: андроморфный половой соматотип – у 5 (41,67 %) спортсменок, мезоморфный половой соматотип – у 6 (50,00 %), гинекоморфный половой соматотип – у 1 (8,33 %) спортсменки [2].

Рассматривая данные, касающиеся особенностей менструального цикла (далее МЦ) и вариантов его нарушений, установлено: в группе тяжелоатлеток ($n=11$) время наступления менархе составило $12,26 \pm 0,63$ лет. Это чуть ниже среднего показателя наступления менархе, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [1, 3]. При этом, у 3 (27,27 %) спортсменки, менархе наступило в 11 лет, у 4 (36,36 %) – с 11



до 12 лет, и у 4 (36,36 %) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны больше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [1, 3]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $18,14 \pm 0,53$ дня ($p < 0,05$), что не соответствует общепринятой международной норме в 21–35 дней ($p < 0,05$) [1, 3]. Установлено, что у 5 (45,46 %) спортсменок нет менструаций в сроках от 60 до 120 и более дней, что расценивается как вторичная аменорея [1, 3], а у 6 (54,55 %) – «плавающее» количество дней менструального кровотечения (далее МК) от 1-го до 2-х, крайне редко 3-х дней, со скудными, мажущими выделениями, что характерно для олиго-опсоменореи [1, 3]. Длительность МК в группе составила $2,21 \pm 0,24$ дня, что не соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [3, 5]. В данной группе имеют место проявления гипоменструального синдрома и альгодисменореи [1, 3].

В группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом ($n=16$), время наступления менархе составило $12,13 \pm 0,17$ лет. Это ниже среднего показателя наступления менархе [1, 3]. При этом, у 4 (25,00 %) спортсменки менархе наступило в 11 лет, у 10 (62,50 %) с 11 до 12 лет, и у 2 (12,50 %) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые меньше средне-нормативных [1, 3]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $18,14 \pm 0,32$ дня ($p < 0,05$), что не соответствует общепринятой международной норме в 21–35 дней ($p < 0,05$) [1, 3]. При этом в данной группе, у 11 (68,75 %) спортсменок не стабильный МЦ, от 1-го до 3-х дней, а у 5 (31,25 %) – менструальное кровотечение отсутствует от 60 до 120 дней и более. В этой группе у 13 (81,25 %) выражен предменструальный синдром (ПМС) [1, 3]. Длительность МК в группе составила $2,23 \pm 0,14$ дня ($p < 0,05$), что не соответствует физиологической норме [1, 3]. В этой группе спортсменок, как и у тяжелоатлеток достоверно зафиксированы явления гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи и альгодисменореи [1, 3].

Литература

1. Корнеева Е. С. Становление и протекание менструальной функции у женщин, занимающихся пауэрлифтингом / Е. С. Корнеева, Т. П. Замчий // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2015. №3. С. 131-135.
2. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. 2013. №12-3. С. 504-508.
3. Терзи К. Г. Практическое применение теоретических знаний об ОМЦ в тренировочном процессе тяжелоатлеток группы совершенствования спортивного мастерства // Символ науки. 2016. № 5-2 (17). С. 193-196.

РАЗВИТИЕ НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Григорьева Л. В., Артеменко О. Н.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

DEVELOPMENT OF NON-VERBAL COMMUNICATION IN THE CHILD'S AGE OF APPLYING PHYSICAL CULTURE

Grigorieva L. V., Artemenko O. N.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Статья посвящена вопросу развития невербального общения в детском возрасте на занятиях физической культурой и спортом. Данная статья будет интересна учителям, тренерам и студентам, так как в ней описываются различные средства и способы коммуникации, а также рассматриваются немаловажные для педагогов данной направленности зоны общения.

The article is devoted to the development of non-verbal communication in childhood. This article will be interesting for teachers, speech therapists, students of defectology faculties, as it describes various means and ways of communication, as well as important areas for teachers of this area of communication.

Ключевые слова: коммуникация, невербальное общение, речевая коммуникация, речь, язык поз, язык жестов, физическая культура.

Key words: communication, nonverbal communication, speech communication, speech, language of postures, sign language, physical culture.

Система невербального общения занимает важное место в общей структуре общения, особое место она занимает на занятиях физической культурой и спортом. Проблема восприятия и психологической интерпретации невербального поведения разрабатывалась в течение многих веков. Однако до настоящего времени данный вопрос остается освещенным лишь в незначительной степени. Литература предостав-

ляет отрывочные сведения по его истории, поскольку детально разработку вопроса стали осуществлять сравнительно недавно (последние 40 лет).

Невербальные средства являются существенным дополнением речевой коммуникации во время проведения тренировочных и учебных занятий по физической культуре, делая этот процесс более открытым, так как известно, что, по некоторым данным, до 90 % различной информации, в основном эмоционального характера, передается именно с помощью неречевых средств. По этой причине трудно переоценить роль невербалики в человеческом взаимодействии.

Невербальная коммуникация в целом играет огромную роль в человеческом взаимодействии, преимущественно «работая» на подсознательном уровне психики. Оно является одним из основных средств передачи обратной связи партнеру по общению.

Невербальные средства являются важнейшим дополнением речевой коммуникации, естественно вплетаясь в ткань межличностного общения. Их роль определяется не только тем, что они усиливают речевое влияние на коммуникатора, но и в том, что они помогают участникам общения выявить намерения друг друга и делают процесс коммуникации более открытым.

Общение ребенка включает в себя как вести разговор в процессе коммуникации с собеседником, так и способность воспринимать информацию которую ему подносит собеседник (слушать), использовать невербальную сторону для более контрастного выражения своих мыслей, а также осознание особенностей себя и других людей и учет их в ходе общения [1; 2].

Невербальные средства коммуникации на учебных занятиях по физической культуре, помогают делать речевое общение детей более естественным и непринужденным. Важно, чтобы ребенок мог отличать эмоциональные состояния собеседника в процессе беседы и адекватно воспринимать несловесную информацию [3].

Язык поз и жестов, как по-другому называют невербальное общение, объединяет в себе весь спектр не опирающихся на слова форм самовыражения человека. По мнению большинства психологов, чтение невербальных сигналов – одно из важнейших условий эффективной коммуникации. Невербальные сигналы позволяют понять отношение собеседника к той информации, о которой он говорит, его истинные чувства и мысли [6].

Также стоит отметить, что развитие невербальной стороны общения помимо всего прочего помогает установить контакт при коммуникации между занимающимися и тренером, усиливает эффективность социального взаимодействия дошкольников, и помогает выбрать правильные линии поведения.

Долгое время считалось, что чем больше взрослый говорит, тем лучше это для развития ребенка. Но речь это не единственное средство коммуникации. Существуют два языка общения: язык слов (речевые единицы, фразы, понятия), язык бессловесный (язык телодвижений, жестов, мимики, различных эмоций). С помощью второго языка можно передавать от 60-80% информации и только 20-40% передается с помощью вербальных средств общения. Невербальные средства общения появляются очень рано ребенку «читать» информацию об отношениях окружающих к нему людей и друг к другу, их настроение и эмоции. С детства человек все определяет интуитивно. Благодаря умению читать язык жестов ребенок это чувствует гораздо тоньше и сильнее. Он реагирует на все формы невербального поведения взрослого: какое выражение лица, каков язык тела и даже какая дистанция между ними во время общения [4].

Существуют 4 зоны общения:

1. Интимная от 15 до 45 см (родители, дети, близкие родственники);
2. Личная (индивидуальная) от 45 до 1,5 м (родственники, друзья);
3. Социальная (индивидуальная) от 1,5 до 3,5 м (посторонние люди, не очень хорошо знакомые);
4. Общественная от 3,5 м (незнакомые люди).

Зоны общения являются частью территории человеческого окружения. Территория так же включает в себя и пространство, которое ребенок считает своим (игрушки, мебель, окружающие взрослые) все по праву и мнению ребенка является его собственностью.

Наибольший вес на эмоциональное состояние оказывает такие формы как выразительные движения (поза, жест, мимика, походка, интонация, прикосновения). Взгляд имеет колоссальную силу и в зависимости от того, как им пользоваться, можно направить эту силу на создание или разрушение. Дети не должны встречаться с такими взглядами как подозрительный, блуждающий, тяжелый [5; 6].

Разговаривать с ребенком можно только на уровне его глаз. Физическое прикосновение при контакте с ребенком также необходимо, особенно на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.

Чтобы не делал взрослый для успешного эмоционального благополучия ребенка, он должен помнить ребенок существо невербальное. Вся информация воспринимается ребенком через отношения, а не через слова. Поэтому добрая улыбка, теплый взгляд, ласковое прикосновение со стороны взрослого скажут ребенку о том, что он любим и дорог лучше всяких слов.

Литература

1. Артеменко О. Н. Педагогическое взаимодействие в образовательном процессе / Материалы XII Международной научно-практической конференции: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Ставрополь, 2015.



2. Сальникова Е. В., Артеменко О. Н. Образовательный маршрут и психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ОВЗ в инклюзивной практике / Материалы I Международного интернет-симпозиума: Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь, 2015.
3. Климкин И. В. Невербальные средства общения. Воронеж: Кафедра Русского языка, 2002.
4. Ключева Н. В. и Касаткина Ю. В. Учим детей общению: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997.
5. Петрова Е. А. Жесты в педагогическом процессе. М.: Московское городское педагогическое общество, 1998.
6. Пиз А. Язык жестов. -оронж: 1992.

ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С НИЗКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Бугаевский К. А.

Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина

PECULIARITIES OF THE MENSTRUAL CYCLE IN STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP WITH LOW VALUES OF THE BODY MASS INDEX

Bugaevsky K. A.

Classical Private University, Institute of Health, Sports and Tourism, Zaporozhye, Ukraine

В статье представлены результаты проведённого исследования особенностей менструального цикла у студенток специальной медицинской группы с низкими значениями индекса массы тела. Все студентки данной группы занимаются физической культурой в университете. Выявлены многочисленные комбинированные нарушения в становлении и протекании менструального цикла в данной группе студенток.

The article presents the results of a study of the characteristics of the menstrual cycle in students of a special medical group with low body mass index. All the students of this group are engaged in physical education at the university. Numerous combined disorders in the formation and course of the menstrual cycle in this group of female students have been identified.

Ключевые слова: студентки, специальная медицинская группа, низкий индекс массы тела, физическая культура, менструальный цикл.

Key words: students, special medical group, low body mass index, physical culture, menstrual cycle.

Последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния соматического и репродуктивного здоровья у студенческой молодёжи. Физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела [1, 2]. Этот показатель есть одним из главных физиологических факторов, определяющим возраст наступления менархе и характер становления менструальной функции и фертильности в целом [1, 2].

Для проведения исследования нами, после медосмотра студенток I–II курсов ЗГМУ, была выделена группа девушек, имеющих низкую массу тела и отнесённых к специальной медицинской группе. Количество студенток СМГ на I курсе, с низкой массой тела – 50 (53,76 %), на II курсе студенток с пониженной массой тела – 41 (36,61 %). Были определены такие значения ИМТ: недостаток массы тела (<18 кг/м²) был зафиксирован у 85 (93,41 %) студенток, значительный (выраженный) дефицит массы тела (<16 кг/м²) [1, 2] – у 41 (45,1 %) студенток. В группе студенток с низким ИМТ показатели роста в группе (n=91) составили 163,45±0,61 см (p<0,01), массы тела 51,76±0,61 кг (p<0,05). Во всей группе показатель ИМТ составил 15,84±0,16 кг/м² (p<0,05). При определении значений индекса ожирения тела (ИОТ) по методике Р. Бергмана [3], нами были получены следующие результаты: показатель ИОТ в группе с низким значением ИМТ был равен 7,0±0,29. У всех 100% студенток этой группы показатель ИОТ был ниже нормы, что указывает на наличие дефицита массы тела, за счёт значительного снижения количества жировой ткани [3]. Главным критерием устойчивости репродуктивной функции является регулярный менструальный цикл. Патология менструальной функции является одним из первых негативных проявлений репродуктивного здоровья [1, 2]. Возраст менархе является весьма удобным дискретным признаком, который позволяет чётко анализировать развитие девочек [1, 2]. Учитывалось, что масса тела меньше 45–47 кг является предиктором нарушений менструального цикла [1, 2]. По данным исследования были получены следующие показатели: массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28 %) студентки, из них 11 девушек (12,09 %) имели вес от 38 кг до 45 кг. Все они имели разные виды нарушений МЦ, у 17 (18,68 %) из них была

зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев. Возраст менархе в группе составил $12,6 \pm 0,7$ лет. Продолжительность МЦ у студенток находится в пределах нормы – $26,6 \pm 0,28$ дней [1, 2]. При определении времени установления стабильности течения, менструальный цикл (МЦ) во всей группе составляет $1,2 \pm 0,34$ года. У 11 студенток (12,09 %) МЦ до сих пор не установился и находится в пределах 42–104 дня, что соответствует такому нарушению МЦ, как пройоменорея [1, 2]. Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет $5,4 \pm 0,2$ дня ($p < 0,05$), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 студенток (47,25 %) оно составляет менее 3 дней, что соответствует проявлению олигоменореи [1, 2]. У 38 студенток (41,76 %) оно составляет 3–7 дней, что соответствует нормальным показателям [1, 2]. У 8 студенток (8,79 %) продолжительность менструального кровотечения была 8–9 дней. Как следствие – снижение массы тела и показателей ИМТ ниже уровня $18,5 \text{ кг/м}^2$ выражено у студенток первых лет обучения в вузе. Среди 23 (25,28 %) студенток, имеющих массу тела ниже 45–47 кг и индекс массы тела меньше 16 кг/м^2 , все 100% имеют комбинированные нарушения менструального цикла.

Литература

1. Абдулаева Р. Г. Особенности формирования репродуктивного здоровья девушек-подростков с дефицитом массы тела: автореф. дисс...канд. мед. наук. М., 2009. 23 с.
2. Андреева В. О., Шабанова Л. Ю. Патогенетически обоснованный способ дифференциальной диагностики расстройств менструальной функции у девушек с дефицитом массы тела // Рос. Вестн. акушера-гинеколога. 2008. Т. 8. № 3. С. 62–66.
3. Bergman N. R., Stefanovsky D., Buchman T. A. A Better Index of Body Adiposity // Obesity (Silver Spring). 2011. № 19 (5). P. 1083-1089.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Водолажский Г. И., Водолажская М. Г.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия

NEUROPHYSIOLOGICAL RATIONALE FOR THE AGE TRENDS IN EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Vodolazhskiy G. I., Vodolazhskaya M. G.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Stavropol state pedagogical Institute, Russia

Взаимодействие участников образовательного процесса должно учитывать следующие обстоятельства: 1) сверхслабые экзогенные факторы воздействуют на базовые звенья системы мозга в онтогенезе; 2) агрессивный статус индивидуума выступает элементом духовно-нравственной деградации и выражается в истощении биоэнергетического потенциала церебральных функций; 3) физическая активность способствует усилению биоэнергетического потенциала.

Interaction of participants of educational process should consider the following circumstances: 1) super-weak exogenous factors influence on the basic links of the system of the brain in ontogeny; 2) aggressive status of the individual is part of the spiritual and moral degradation, and is expressed in the depletion of the bioenergy potential of cerebral functions; 3) physical activity enhances bioenergy potential.

Ключевые слова: головной мозг, образование, физическая культура, онтогенез.

Key words: brain, education, physical culture, ontogenesis.

Современное знание в области педагогики и возрастной физиологии требует фундаментального нейрофизиологического обоснования формирования физической культуры и здорового образа жизни детей и учащейся молодёжи. Формирование подобных установок принадлежит учителю (преподавателю). Анализ результатов собственных (Водолажский Г. И. и соавт., 2006-2015; Vodolazhsky, G. et al., 2010-2016) нейрофизиологических исследований в широком онтогенетическом ряду человека и смысловая оценка роли этих знаний для преподавателя физической культуры в аспекте формирования у обучаемых здорового образа жизни позволил заключить следующее:



1. Сверхслабые экзогенные факторы (обычные неэкстремальные погодные явления) воздействуют на базовые звенья системы мозга. С практической точки зрения это означает, что отдельные сочетания метеорологических факторов (например, резкая смена направления ветра при подъёме атмосферного давления) в определённой степени нарушают восприятие к обучению и при несоблюдении нагрузочных норм учебно-тренировочного процесса могут из адаптивной метеочувствительности перейти в свою нежелательную крайность – метеопатию, что может спровоцировать срыв процессов адаптации. Педагогу следует учитывать и возрастной аспект: адаптивная метеочувствительность с возрастом обостряется. Прогрессивная и прогрессирующая функция головного мозга становится более уязвимой к внешним воздействиям (Покровский В. М. 2015), включая педагогические. Следовательно, школьники в меньшей степени подвержены подобного рода влияниям, тогда как в студенческие годы (особенно у юношей по сравнению с девушками) данная проблема существует и обостряется позже, по мере взросления и старения.

2. Агрессивный статус характера индивида вовлечен в механизм работы больших биологических часов, что иллюстрирует необходимость духовно-нравственного развития с вектором к избавлению от глубинной агрессивности характера и подсознания. Результаты проведенных исследований выявили нейродинамические корреляты агрессии человека в постнатальном онтогенезе от 8-ми до 82-х лет (Водолажская М. Г., Водолажский Г. И., 2016). Показано, что у изначально более агрессивных субъектов нейродинамические процессы, судя по основным компонентам хронограмм (ЭЭГ и РЭГ), растрачивают свой биоэнергетический потенциал с возрастом. По ходу онтогенеза данная закономерность усиливается. И, наоборот, у лиц с меньшей фоновой агрессивностью характера в ответ на моделирование агрессии регистрируется подъём амплитуды и увеличение мощности колебаний ЭЭГ, не зависящие от показателя возраста. С практической точки зрения это означает, что головной мозг более агрессивных детей, подростков юношей и взрослых в большей мере подвержен возрастным тенденциям старения. Избавление от внутренней агрессивности является одним из ведущих культурогенетических компонентов здорового образа жизни, большой успех которого достигается синхронно с формированием физической культуры личности.

Литература

1. Водолажский Г. И. Хронобиологический взгляд на развитие мозга человека. 10 лет поиска: монография. Saarbrucken, 2012. LAP, LambertAcademicPublishingGmbH&Co. (Германия). 179 с.
2. Покровский В. М. Принцип целостности в познании физиологических функций – перспектива развития физиологии // Материалы международной научной конференции «Механизмы функционирования нервной, эндокринной и висцеральной систем в онтогенезе» (8-9 октября 2015 г.). Майкоп: АГУ, 2015. С. 407-411.
3. Водолажская М. Г., Водолажский М. Г. Нейродинамические корреляты агрессии и агрессивности человека в онтогенезе от 8-ми до 82-х лет // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Клиническая нейрофизиология и нейро-реабилитация» 24-25 ноября 2016 года Санкт-Петербург / спец. вып. Журнала «Вестник клинической нейрофизиологии». СПб. 2016. С.12-14.
4. Водолажский Г. И., Тарасова О. Ю., Касьянов С. В. Влияние регулярных физических нагрузок на деятельность головного мозга человека // Вестник СКФУ. 2017. В. 3. С. 179–183.
5. Vodolazhsky G. Influence of Geophysical Factors on the Parameters of the Human Electroencephalogram / M. Vodolazhskaya, G. Vodolazhsky, M. Naimanova, I. Rosly // Biophysics. 2010. V.55. №3. P.477-483.
6. Vodolazhsky G. Weather Sensitivity of Healthy Subjects / M. Vodolazhskaya, G. Vodolazhsky // Human Physiology. V. 41. 2015. N 7. P.755–760.
7. Vodolazhsky G. Gender differences in weather sensitivity of normal adult people registered on the rheoencephalogram and electroencephalogram / M. Vodolazhskaya, G. Vodolazhsky // Human Physiology. 2016. V. 42, N.7, V.42. N7. P.793-798.



ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Вучева В. В., Айрапетян В. Б.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FORMING THE MOTIVATION TO GO IN FOR FOOTBALL AT DIFFERENT STAGES OF THE TRAINING PROCESS

Vucheva V. V., Ayrapetyan V. B.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В данной статье рассмотрены разногласия между организацией тренировки и мотивацией юных спортсменов, ведущие к окончательной утрате тяги к продолжению занятий футболом. Определены особенности зависимости результатов от мотивации спортсмена на различных этапах спортивного мастерства. Обозначены педагогические особенности деятельности тренера в аспекте формирования мотивации к занятиям футболом у юных спортсменов.

In this article we discussed the differences between the organization of training and the motivation of young sportsmen, leading to the final loss of the desire to continue go in for football. Specific features of the dependence of the results on the motivation of the sportsman at various stages of sportsmanship are determined. Pedagogical peculiarities of the coach's activity in the aspect of forming motivation of young sportsmen to go in for football are denoted.

Ключевые слова: мотивация, этапы спортивного мастерства, формирование мотивации, педагогические особенности, деятельность тренера.

Key words: motivation, sportsmanship stages, forming of the motivation, pedagogical peculiarities, activity of the coach.

Актуальность, в настоящее время, представляет проблема формирования мотивации к занятиям спортом на различных этапах тренировочного процесса.

Данная проблема является базовой практически в любом виде спорта и в любом разделе психологической подготовки спортсменов. Являясь основой психологии личности, мотивация определяет активность и особенности поведения и деятельности спортсмена. В спортивной психологии изучение мотивационной сферы является одним из основных научных направлений, так как мотивация является основным источником направляющим деятельность спортсмена к достижению высоких спортивных результатов [1, 2].

Проблема мотивации в спорте относится к числу сложнейших, но вместе с тем недостаточно изученных вопросов. Наш интерес к данной тематике определяется тем, что формирование спортивной мотивации оказывает непосредственное влияние на характер отношения юных спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности, формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.

Разногласия между организацией тренировки и мотивацией юных спортсменов могут значительно понизить интерес к занятиям спортом, а в худшем варианте – способствовать окончательной утрате интереса к избранному виду спорта. Возникновение, формирование, развитие, перестроение мотивов зависит от возрастного развития личности спортсмена, роста спортивного мастерства, накопления опыта занятий спортом - от начальных мотивов, которые привели ребенка в секцию, до мотивов, которые важны для мастеров спорта международного класса [3].

Развитие мотивации рассматривается в тесном контакте с этапами спортивной подготовки. Изначально мотивация проявляется в обычном интересе к спорту как виду деятельности. На первой стадии занятий спортивной деятельностью мотивы характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям, их непосредственностью. По прошествии времени, на уровне специализации, от успехов зависит пробуждение интереса к данному виду спорта. С процесса деятельности мотивы переходят на результат деятельности. Спортсменов начинает привлекать исключительность данного вида спорта. Физические упражнения, эмоции во время соревнований становятся личностными потребностями [2].

Стадию спортивного мастерства можно характеризовать желанием развить и поддерживать свое спортивное мастерство на максимальном уровне.

По определению Е. П. Ильина [1], мотивация выступает как средство, механизм реализации имеющихся мотивов. Различные мотивационные компоненты деятельности юного спортсмена начинают формироваться на первых стадиях спортивной карьеры: начальной (приход в спортивную секцию) и стадии специализации.

Спортивная мотивация определяется как состояние спортсмена, зависящее от отношений спортсмена к различным сторонам конкретной ситуации спортивной деятельности: ожидаемым результатам, цели, своим возможностям, успеху и неудачам, партнерам по команде, самой деятельности, тренеру.



В спортивной мотивации присутствуют два относительно независимых компонента: тренировочная и соревновательная мотивации. В то же время, соревновательная мотивация зависит от соотношения двух мотивационных тенденций: на избегание неудачи и на достижения успеха. Спортсменов с преобладанием мотивации достижения успеха характеризует жажда победы, способность «бороться до конца», склонность к доминированию, невосприимчивость к угрозам, стремление к риску, малая тревожность, атакующий стиль, высокая интенсивность напряжения сил, способность максимально реализовать возможности психофизиологических механизмов регуляции, положительные эмоции, эффективность поведения в экстремальных ситуациях. Для развития мотивации важную роль играет удовлетворенность спортсменов достижениями в спортивной деятельности с учетом их соответствия с цели и задачам ин-формация, о которых, оперативно поступает к спортсмену от тренера благодаря обратной связи [1, 2].

С целью выявления структуры мотивации к занятиям футболом нами было проведено анкетирование среди детей и подростков 4–10 классов. Школьникам была предложена анкета: один вариант для занимающихся спортом и другой вариант для тех, кто прекратил занятия. Предлагались вопросы закрытого типа с несколькими вариантами ответов.

На основе анализа результатов исследования были выделены средства и методы психолого-педагогического воздействия на мотивационную сферу юных футболистов с целью формирования и повышения мотивационно-ценностного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности в футболе.

Литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб: Питер, 2009. 352 с.
2. Кузикова С., Марьянович А., Младенович М. Особенности мотивации юных российских футболистов разного возраста / Физическая культура, спорт – наука и практика 2012 . № 2. С. 17-21.
3. Марьянович А. Теория футбола. Краснодар, 2010. 188 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вучева В. В., Овчаренко С. П.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

МБОУ СОШ № 16 им. В. В. Горбатко, пос. Восход Краснодарского края, Россия

FORMING THE MOTIVATIONAL AND VALUE ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL CULTURE AND SPORT ACTIVITY AMONG PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN

Vucheva V. V., Ovcharenko S. P.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

V.V. Gorbatko MGEE ACS №16, settl. Voshod, Krasnodar territory, Russia

В данной статье рассматривается проблема формирования у детей младшего школьного возраста мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность используется не только для физического совершенствования человека, но и для других социально-значимых в культурном отношении целей. Указывается, что механизмы воздействия на мотивационную сферу младших школьников в процессе физического воспитания реализуются в различных формах учебно-воспитательной работы. В связи с этим, основным в деятельности учителя является создание мотивационного настроения, подготовка учебно-методического обеспечения, способствующих организации открытой физкультурно-спортивной среды на основе интеграции содержания и форм уроков по физической культуре и физкультурно-спортивных мероприятий.

In this article, the problem of the formation of motivational and value attitudes toward physical culture and sports activity among children of primary school age is considered. Physical culture and sport activities are used not only for physical improvement of a person, but also for other socially significant cultural goals. It is pointed out that the mechanisms of influencing the motivational sphere of junior schoolchildren in the process of physical education are realized in various forms of educational and pedagogical work. Thereby, the main activity of the teacher is the creation of a motivational mood, the preparation of educational and methodological support that contributes the organization of an open physical culture and sports environment on the basis of the integration of content and forms of lessons in physical culture and physical culture and sports measures.

Ключевые слова: мотивационно-ценностное отношение, физкультурно-спортивная деятельность, дети младшего школьного возраста, физкультурно-спортивные мероприятия, учебно-воспитательная работа.

Key words: motivation and value attitude, physical culture and sport activity, primary school aged children, physical culture and sports measures, educational and pedagogical work.

В настоящее время, исследователями указывается на низкий уровень здоровья и физкультурно-спортивной активности детей и учащейся молодежи.

Анализ содержания любого вида деятельности начинается с определения ее предмета, то есть того, на что она направлена. В данном случае – на формирование двигательной культуры, культуры здоровья, овладение различными способами двигательных действий, развитие физических качеств. Это и является ее предметом или содержанием. Физкультурно-спортивная деятельность выступает как единство взаимосвязанных компонентов – субъекта, объекта, средства, процесса, условий. Физкультурно-спортивная деятельность используется не только для физического совершенствования человека, но и для других социально-значимых в культурном отношении целей: формирования у него психических, эстетических нравственных, коммуникативных и других качеств и способностей для их совершенствования [2]. Потребности человека и общества многообразны и в соответствии с ними выделяют многообразие конкретных видов деятельности. Например, в педагогике в качестве основных видов деятельности выделяют общественную, научную, игровую, учебную, внеучебную, трудовую и т. д.

Таким образом, деятельность – это способ существования и развития общества и человека и процесс преобразования социальной реальности, и себя самого, в соответствии с его потребностями, целями и задачами.

Физкультурно-спортивная деятельность, как и любая другая, характеризуется субъектностью, активностью, целенаправленностью, осознанностью, имеет определенную структуру и содержание [2].

Актуальность, в данном случае, представляет проблема формирования у детей младшего школьного возраста мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Механизмы воздействия на мотивационную сферу школьников в процессе физического воспитания реализуются в различных формах учебно-воспитательной работы. Кроме того, процесс обучения основан на ряде закономерностей, связанных с интеллектуальным потенциалом физической культуры личности, одной из которых является то, что формирование умственных действий, развитие мышления начинается с формирования мотивационной основы, в результате которой складываются отношения субъекта к целям и задачам предстоящего действия и к содержанию необходимой для усвоения информации.

В связи с этим, основным в деятельности преподавателя является создание мотивационного настроя, подготовка учебно-методического обеспечения, осуществление непосредственного руководства и управления самостоятельной деятельностью школьника в области физической культуры в учебное и внеучебное время [1].

Понятие «физкультурно-спортивная деятельность» включает понятие «двигательная активность», которая используется, с целью развития физических, или каких-то других качеств (психических, нравственных, эстетических и т. д.) [2].

Физкультурно-спортивная активность зависит от целого комплекса различных факторов. Среди них - отношение к физической культуре и спорту, которое и создает фундамент, позволяющий развивать физкультурно-спортивную активность и побуждающий к непосредственным занятиям физической культурой. Отношение к физической культуре выступает основой включенности субъекта в процесс физического воспитания, а физкультурно-спортивная активность раскрывает степень этой включенности, то есть выступает показателем этого отношения.

Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физкультурно-спортивной деятельности включало воздействие на все компоненты отношения: познавательного, мотивационно-эмоционального, поведенческого.

Таким образом, низкий уровень физкультурно-спортивной активности детей школьного возраста, актуализирует необходимость совершенствования форм, средств и методов организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре младших школьников, а также социально-педагогического и психологического воздействия, способствующих формированию положительного мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих организацию открытой физкультурно-спортивной среды на основе интеграции содержания и форм уроков по физической культуре и физкультурно-спортивных мероприятий.

Литература

1. Овчаренко С. П., Вучева В. В. Формирование здорового образа жизни детей младшего школьного возраста средствами физической культуры // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XIII Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2016. С. 44-46.

2. Столяров В. И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. М. 2017. 110 с.



К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Горбатов О. В., Горбатов С. Н., Пестова Т. Г.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

ON THE CONTEMPORARY OLYMPIC MOVEMENT

Gorbatyh O. V., Gorbatyh C. N., Pestova T. G.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассмотрены проблемы современного олимпийского движения, олимпийского образования и возможности «выздоровления» Олимпийских игр, современного олимпийского движения.

The article deals with the problems of the modern Olympic movement, the Olympic education and the possibility of «recovery» of the Olympic Games, the modern Olympic movement.

Ключевые слова: олимпизм, олимпийская идея, Олимпийские игры, современное олимпийское движение, олимпийское образование.

Key words: Olympism, the Olympic idea, the Olympic Games, the modern Olympic movement, Olympic education.

Исторически олимпийские идеи сначала не вписывались в идеологию советского государства. Олимпийские виды спорта были признаны как буржуазные явления, чуждые советскому человеку. Технократическое мышление спортивных деятелей и политическая ситуация формировали приоритет физической подготовки, всеобщей готовности населения к труду и обороне, спортивной победы любой ценой. Долгое время олимпизм и олимпийский спорт в большей степени отождествлялись в массовом сознании и среди специалистов только с завоеванием медалей, установлением рекордов, подготовкой и участием в Олимпийских играх. Блестящие победы советских спортсменов, зрелищность Олимпийских игр порождали противоречие, с одной стороны, способствуя популярности этого вида спорта, с другой стороны, воспитывали молодежь только для достижения спортивных результатов, победы любой ценой. Но то, что спорт в конце XX века начал играть значительную роль в мировой культуре, усилило позиции олимпийских видов спорта в российском обществе. Сегодня социальный престиж и популярность спортсменов иногда превосходят престиж представителей искусства, науки, литературы и т.п. Крупные соревнования, такие как, Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, кубки мира привлекают внимание миллионов людей. Выдающиеся спортсмены стали идолами. Однако многочисленные исследования подтвердили, что преобразование Олимпийских видов спорта в зрелищную индустрию причиняет непоправимый вред олимпийскому движению, нарушая его принципы и разрушая саму олимпийскую идею. Ясно, что современная история олимпизма далека от священных миротворческих традиций древних Олимпийских игр. Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне в 1894 года в Париже состоялся Международный атлетический конгресс. 23 июня 1894 г. самоучредился Международный олимпийский комитет.

По замыслу Пьера де Кубертена:

Цель олимпизма – это повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.

Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

Цель олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодежи средствами спорта без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры. (Олимпийская хартия). Но диктуются новые правила игры.

Возобладало мнение, что сложившаяся кризисная ситуация, в олимпийском движении, может быть началом «выздоровления» Олимпийских игр, современного олимпийского движения. Только сформированный олимпийский менталитет современного общества, олимпийская культура и олимпийское образование людей может вывести современный спорт и олимпийское движение от власти коммерциализации, профессионализации, допинга, несправедливого судейства и других пороков, которые разрушают олимпизм. А главная цель олимпийского образования – это влияние спорта, олимпийского движения на

физическое и духовное совершенствование подрастающего поколения. К числу важнейших задач олимпийского образования относится также формирование у детей и молодежи принципов благородного поведения, стремления к гармоничному развитию физических и духовных способностей.

Проблему современного олимпийского образования целесообразно рассматривать в необходимости получения профессионального олимпийского образования будущими специалистами в области физической культуры. В свою очередь профессиональное олимпийское образование специалистов физической культуры является безусловной основой такого же общего образования школьников.

Однако до сих пор в теории и практике олимпийского образования существует целый ряд сложных дискуссионных нерешенных проблем.

Проблема осложняется также как довольно сложной ситуацией в сфере образования вообще, так и конкретным ситуативным социальным контекстом общенационального кризиса:

– современное высшее образование в области физической культуры должно функционировать и развиваться в соответствии с тенденциями социально-экономических условий развития общества и закономерностями научно-технического прогресса;

– содержание олимпийского образования будущих специалистов в области физической культуры должно основываться на оценке состояния этого явления, выявленных тенденций и обоснованных перспективах развития олимпизма.

Данные нашего исследования указывают на то, что практически все специалисты сходятся в едином мнении: формы олимпийского образования могут быть различными, но основу педагогического процесса должна составлять учебная программа, базовая или вариативная.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гусева Ю. Е., Вучева В. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PEDAGOGICAL AND BIOMEDICAL ENSURING THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT ACTIVITIES

Guseva Y. E., Vucheva V. V.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье дается характеристика основных проблем, которые препятствуют совершенствованию физических возможностей человека. Выявляются основные причины снижения уровня физкультурно-спортивной активности детей и молодежи. Рассматриваются проблемы педагогического и медико-биологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, приводятся различные классификации фармакологических средств, которые способствуют повышению физической работоспособности в процессе тренировки и естественному ускорению процессов восстановления организма.

The article describes the main problems that hamper the improvement of the person's physical capabilities. The main reasons of the physical culture and sports activity level decreasing among children and youth are revealed. The problems of pedagogical and biomedical ensuring of physical culture and sports activities are considered, various classifications of pharmacological agents are given, which contribute to the increasing of physical work capacity during training and to the natural acceleration of the organism recovery processes.

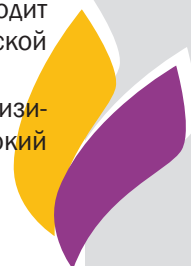
Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная активность, медико-биологическое и педагогическое обеспечение.

Key words: physical culture, sport, physical culture and sport activity, biomedical and pedagogical ensuring.

Физическая культура и спорт – это та деятельность человека, которая помогает укреплять здоровье и развивать физические способности людей, а также органическая часть культуры человека и ее самостоятельная область [1].

Однако на пути этой части культуры жизни людей, встречаются ряд проблем, которые препятствуют совершенствованию физических возможностей человека. К сожалению, в последние годы происходит выраженное падение уровня физкультурно-спортивной активности среди школьников и студенческой молодежи.

В виду различных обстоятельств, учебные заведения всячески ограничивают время занятий физической культурой и спортом. А именно, это происходит в том случае, если в учебном заведении высокий



процент учащихся, которым противопоказана любого рода физическая нагрузка, а также, если в уставе самого учебного заведения, физическая культура не указана в качестве основного предмета, а указана как факультативный, т.е. необязательный. На сокращение штаба работников (увольнение преподавателей физической культуры) и отказа от покупки необходимого оборудования для занятий спортом влияет низкое финансирование учебного заведения, а также плохое состояние помещений, в которых проводятся занятия физической культурой или вообще их отсутствие, именно это является основной причиной сокращения часов занятий спортом и физической культурой. Что неминуемо приводит к снижению физкультурно-спортивной активности студентов, как основной составляющей их здорового образа жизни. Также происходит и стремительное падение престижности профессий в обществе: профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности [2].

Более того, постепенно начали распространяться различного рода виды физических упражнений в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п. Но недостаток этих элитных видов заключается в том, что ими могут заниматься лишь люди с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение заработной платы преподавателей в учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры [2].

Свою роль играет также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах тренировочного процесса. Эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени определяют спортивные достижения спортсменов. К условиям, которые способствуют естественному повышению физической работоспособности в процессе тренировки и естественному ускорению процессов восстановления, относятся: возмещение дефицита жидкости и электролитов; достаточная (не менее 8–10 ч) продолжительность сна; рациональная и сбалансированная система питания [3].

Из числа биологически активных веществ, рекомендуемых для ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности, наибольшее распространение получили растительные стимуляторы и адаптогены (женьшень, элеутерококк, китайский лимонник, корень солодки и др.). Они характеризуются широким спектром действия, низкой токсичностью, возможностью использования их как в качестве тонизирующих и стимулирующих средств восстановления работоспособности, так и с целью ускорения адаптации, повышения укрепления организма и улучшения восстановительных процессов [3].

Спорт высших достижений с его максимально физическими и психоэмоциональными нагрузками, требует от организма человека новых адаптивных уровней, достижение которых без вмешательства извне нередко становится крайне сложным, а иногда практически невозможным. Широкое распространение получили различные виды фармакологических средств.

Классификации фармакологических средств, которые могут использоваться в практике спорта, выглядят следующим образом.

1. Фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности организма в основных пищевых источниках, то есть препараты, используемые с заместительной целью (витамины, препараты калия, кальция и др.).

2. Фармакологические препараты, способствующие созданию оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления.

3. Фармакологические препараты, искусственно ускоряющие восстановление физических параметров в норму: а) за счет связывания и выведения метаболитов (сорбенты, средства, улучшающие почечный кровоток, щелочи); б) за счет оптимизации центральной регуляции метаболизма в клетках (растительные адаптогены и ноотропные препараты, повышающие энергетические возможности клеток мозга).

4. Фармакологические препараты, способствующие уменьшению образования токсичных продуктов обмена веществ (антиоксиданты) и снижению повреждающего действия последних (антигипоксанты).

5. Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект: а) путем активизации белкового обмена (нестероидные анаболики); б) за счет сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты); в) за счет перестройки обменных процессов (антигипоксанты, относящиеся к пластическим регуляторам обмена) [4].

Применительно к спортсменам наиболее перспективны: а) растительного происхождения – препараты цветочной пыльцы и другие препараты продуктов пчеловодства; б) нуклеиновых кислот – натрия нуклеинат, полидан и деринат; в) регуляторные пептиды – даларгин и др. [4, 5].

Контроль за восстановлением функций организма и работоспособности – это довольно трудная задача, для решения которой требуются подготовленные специалисты, необходимое аппаратное обеспечение и условия для проведения исследований. Однако существуют рекомендации по использованию более простых методических приемов. В частности, для оценки эффективности восстановления при занятиях оздоровительными физическими упражнениями рекомендуют использовать тесты функциональной диагностики, а именно пульсометрию или ортостатическую пробу [1, 3, 4].

Необходимо отметить, что некоторые из названных физиологических восстановительных мероприятий используются педагогами, психологами и спортивными врачами, что, во-первых, характеризует восстановление как комплексную проблему, а во-вторых, говорит о том, что физиологические закономерности функционирования организма должны учитываться и учитываются различными специалистами. Вместе с тем, проблема восстановления в спорте состоит в дальнейшем изыскании и разработке наиболее эффективных реабилитационных средств и, особенно в научном обосновании системы их применения.

В заключение отметим, что, несмотря на значительные успехи российской спортивной науки в выше обозначенных аспектах, необходимо постоянно разрабатывать и совершенствовать методические подходы, способствующие повышению физкультурно-спортивной активности школьников и студенческой молодежи, а также достижению наивысших спортивных результатов на всех этапах тренировочного процесса. Для решения всех вышеперечисленных проблем необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, усилия самого человека и его желание самосовершенствоваться в сфере физической культуры и спорта, стремиться к достижению высоких спортивных результатов.

Литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие. Рн/Д: Феникс, 2012. 444 с.
2. Межман И. Ф. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студенческой молодежи. М.: Молодой ученый. 2014. 579 с.
3. Тимушкин А. В. Физиология физического воспитания и спорта: учебное пособие. Балашов, 2008. 71 с.
4. Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования / под ред. А. В. Смоленского. М.: Изд. центр «Академия», 2015. 320 с.
5. Шайхлисламов Р. Р. Медикаментозные средства восстановления спортсменов. Уфа, 2012. 6 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАНЯТИЙ ЛФК ОБУЧАЮЩИМСЯ, ОТНЕСЁННЫМ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

Забельский С. Ю., Лагутина Е. В., Семешина С. В., Рыженко Т. А., Костенко Л. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
Городская детская клиническая поликлиника № 2 г. Ставрополь, Россия
Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь, Россия
Российский университет кооперации
Краснодарский кооперативный институт (филиал), г. Краснодар, Россия

ORGANIZATIONAL AND LEGAL ASPECT OF TEACHING PHYSICAL CULTURE AND LESSONS WITH CURATIVE PHYSICAL CULTURE STUDENTS, APPLIED TO SPECIAL MEDICAL GROUPS

Zabelsky S. Y., Lagutina E. V., Semeshina S. V., Ryzhenko T. A., Kostenko L. V.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
MBOU Gymnasium No. 25, Stavropol, Russia
State Clinical Hospital «City Children's Clinical Polyclinic No 2», Stavropol, Russia
Center for Bioeconomic Health Promotion «CultBIO», Stavropol, Russia
Russian University of Cooperation Krasnodar Cooperative Institute (branch), Krasnodar, Russia

В работе представлено содержание положения об организации преподавания физической культуры и занятий ЛФК с обучающимися, отнесёнными к специальным медицинским группам в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении гимназия № 25 г. Ставрополя разработанного в соответствии с нормативными и правовыми актами, регламентирующими деятельность общеобразовательных учреждений в Российской Федерации.

The contents of the regulations on the organization of teaching physical culture and lessons with curative physical culture with students assigned to special medical groups in the Municipal Budget Educational Institution of Gymnasium No. 25 in Stavropol, developed in accordance with regulatory and legal acts regulating the activities of general educational institutions of the Russian Federation, are presented.

Ключевые слова: физическая культура и ЛФК, обучающиеся специальных медицинских групп, положение, нормативный и правовой аспект.

Key words: physical culture and curative physical culture, students of special medical groups, position, normative and legal aspect.



Последние двенадцать лет ознаменованы успешной реализацией образовательного процесса по физической культуре и ЛФК с обучающимися, отнесенными к специальным медицинским группам (СМГ) в одном из крупных общеобразовательных учреждений Ставропольского края МБОУ гимназии № 25 г. Ставрополя, которое в 2017 году в очередной раз вошло в рейтинг 500 лучших школ Российской Федерации. Считаем возможным в рамках настоящей работы поделиться накопленным опытом организации и содержания преподавания дисциплины контингенту обучающихся, имеющему различные нарушения психосоматической нормы и, в этой связи, заслуживающему особого внимания со стороны администрации, преподавательского состава и медицинского персонала гимназии и поликлиник, способных к осуществлению высокопродуктивной образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности только в тесном взаимодействии с родителями или лицами, их представляющими.

Изучение интересующих нас вопросов, связанных с существующей проблемой в кадровом обеспечении, организации и методик преподавания физической культуры и ЛФК обучающихся СМГ, выявило не только значительные сложности, но и разночтения в организации процесса обучения предмету и его лечебно-оздоровительному воздействию не только в общеобразовательных, но и в высших учебных заведениях нашего края, а также большинства регионов страны.

Действительно, последние два десятилетия образовательный процесс по физическому воспитанию и лечебной физкультуре обучающихся специальных медицинских групп практически во всех образовательных учреждениях России подвергся жесткой проверке «временем» на состоятельность и соответствие современным требованиям. Педагогическое и научное сообщества в этой сфере предпринимают попытки изменить в полной мере катастрофическую ситуацию в школах и вузах, где, по сути, проведение уроков по предмету «физическая культура» с данным контингентом либо отсутствует полностью и обучающиеся до сих пор «освобождаются» или направляются на занятия в поликлиники, либо проводятся формально, исключая практические средства и методы работы, и зачастую заменяя их, в лучшем случае, реферативной формой оценки.

Несмотря на существующие четкие нормативные и правовые акты, разработанные Министерством образования и науки РФ и Министерством здравоохранения РФ, проблема организации, содержания и структурирования образовательного процесса по физической культуре и ЛФК обучающихся с наличием различных заболеваний для многих учреждений остается открытой. В связи с чем авторы настоящей статьи представляют разработанное «Положение об организации преподавания физической культуры и занятий ЛФК с обучающимися, отнесенными к специальным медицинским группам в МБОУ гимназия № 25 г. Ставрополя» (приказ № 513-ОД от 13.10.2017г.), которое является основным документом, регламентирующим деятельность образовательного учреждения в этой сфере. Данное положение заслуживает внимания как административных кадров, преподавателей по физической культуре, медицинских работников, так и родителей, зачастую не имеющих четкого представления о правах и обязанностях их детей в вопросах, связанных с изучением предмета «физическая культура» при наличии у их ребенка клинического диагноза и рекомендаций врачебной комиссии лечебного учреждения о переводе в специальную медицинскую группу и занятий лечебной физической культурой.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации преподавания физической культуры и занятий ЛФК
с обучающимися, отнесенными к специальным медицинским группам
в МБОУ гимназия № 25 г. Ставрополя

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации преподавания физической культуры и занятий ЛФК с обучающимися специальных медицинских групп по (далее – Положение) регулирует образовательный процесс обучающихся специальных медицинских групп по физической культуре в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении гимназия № 25 г. Ставрополя.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с существующими нормативными и правовыми актами [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]:

1.3. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МБОУ гимназии № 25 г. Ставрополя в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основную, подготовительную и специальные медицинские группы: «А» и «Б». Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации. К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации, т.е. с необратимыми патологическими изменениями, с часто обостряющимися хроническими заболеваниями, с аномалией развития двигательного аппарата.

1.4. Цель организации СМГ:

- создание для ослабленных детей комфортных условий с помощью дифференцированного подхода при осуществлении образовательного процесса с учетом особенностей их развития и состояния здоровья;
- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- выполнение медико-психологических рекомендаций;
- улучшение показателей физического развития;
- воспитание у обучающихся культуры здоровья и формирование у умений ведения здорового образа жизни.

1.5. В СМГ зачисляются дети, которые имеют отклонения в состоянии здоровья в соответствии с перечнем показаний для назначения медицинской группы.

II. Порядок комплектования СМГ

2.1. Комплектование СМГ к предстоящему учебному году проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врачебной комиссии медицинского учреждения, оформляется приказом директора гимназии до 10 сентября.

2.2. Медицинское обследование обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, производится врачебной комиссией.

2.3. В заключении ВК указывается, что обучающийся по состоянию здоровья отнесен к СМГ, нуждается в освобождении от уроков физической культуры в основной и подготовительной группах, рекомендованы занятия в группе ЛФК.

2.4. Заключение ВК выдается родителям (законным представителям) обучающегося.

2.5. Заключение ВК предоставляется родителями (законными представителями) передается врачу гимназии.

2.6. На основании заключения ВК и заявления родителей (законных представителей) (приложение) обучающиеся зачисляются (переводятся) в СМГ. Зачисление и перевод обучающихся в СМГ оформляется приказом директора.

2.7. Наполняемость групп составляет: группы «А» до 10 до 20 человек, группы «Б» от 1 человека.

2.8. Целесообразно комплектовать группы по классам (I - II, III - IV, V - VII, VIII - IX, X - XI), либо по заболеваемости. При недостаточном количестве обучающихся следует объединить учеников III - IV классов либо по заболеваемости.

2.9. Если относительная малочисленность обучающихся с однородными заболеваниями не позволяет группировать их по форме заболевания, осуществляется внутригрупповое распределение по функциональному состоянию, руководствуясь результатами медицинского исследования (в частности, по реакции на доступные стандартные нагрузки) и определения физической подготовленности (по данным педагогических тестовых испытаний).

2.10. При комплектовании СМГ врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

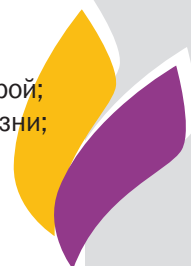
2.11. Движение обучающихся по группам здоровья в течение учебного года (из специальной медицинской группы в подготовительную группу, далее в основную и наоборот) проводится на основании справки врачебной комиссии и школьного врача. На основании этих документов директор издает приказ о переводе обучающегося в другую группу здоровья. Медицинский работник гимназии совместно с классным руководителем и преподавателем физической культуры в листе здоровья классного журнала напротив фамилии обучающегося делают отметку: «на основании приказа от.....№..... переведен в группу».

III. Организация образовательного процесса в СМГ

3.1. Образовательный процесс в СМГ регламентируется расписанием уроков, составленным с учетом лечебно-охранительного режима, предусматривающего проведение комплекса профилактических и лечебных мероприятий с детьми.

3.2. Основные задачи физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;



– овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;

– обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

– обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

3.3. Содержание уроков в СМГ определяется учебными программами, в которых определен объем и структура физической нагрузки, требования к уровню освоения учебного материала.

3.4. Рабочая учебная программа СМГ не содержит нормативных требований, хотя предусматривает достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие обучающегося.

3.5. В основу содержания рабочих учебных программ СМГ (далее – программа СМГ) положено содержание примерной программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

3.6. В программе СМГ должны быть предусмотрены практические разделы: гимнастика, подвижные игры, легкая атлетика. В учебный материал должны быть добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.).

3.7. В программу СМГ должен быть введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на каждом уроке (занятии). Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

3.8. В содержании программы СМГ:

– полностью исключить из раздела «Гимнастика» – лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

– особое внимание уделить в разделе «Легкая атлетика» строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничить (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничить упражнения и на скорость, силу, выносливость.

– сократить продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются.

3.9. Учитель физической культуры во всех случаях должен соблюдать правильную дозировку нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

3.10. Основное место на занятиях СМГ отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки.

IV. Особенности структуры и содержания урока в СМГ

4.1. Уроки в СМГ должны содействовать укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок, правильному физическому развитию и закаливанию организма; развитию физических качеств; повышению физической и умственной работоспособности; освоению основных двигательных умений и навыков; ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок; формированию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; формированию правильной осанки, подтянутости, опрятности и навыков в культуре поведения; воспитанию коллективизма, волевых качеств.

4.2. Урок в СМГ по продолжительности может варьироваться: в группе «А» 40–45 минут, (в младших классах 30–40 минут), в группе «Б» при индивидуальном методе 30 минут, при групповом 45 минут, проведение врачебно-педагогического контроля 60 минут, в зависимости от клинического диагноза занимающихся от 15 до 60 минут.

4.3. Урок имеет четкую структуру: подготовительная (начало и настойка организма), основная (выполнение активных видов психомоторной деятельности), заключительная части (окончание) и, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности.

4.4. Урок завершается выявлением динамики состояния организма обучающихся с фиксацией результатов в индивидуальном дневнике самоконтроля и заданием на дом.

4.5. Упражнениями, составляющими домашние задания, являются:

– задания теоретического характера, направленные на изучение материала используемых средств, методов и технологий лечебно-оздоровительного и профилактического воздействия на организм учащегося, в зависимости от существующего нарушения психосоматической нормы;

– задания диагностического характера, направленные на использования технологий биоэкономической диагностики организма при выполнении психомоторных (физических) упражнениях и в различных видах двигательной и учебной деятельности, в том числе занятий спортом с целью индивидуализации нагрузки;

– практического характера, направленного на самостоятельное использование в домашних условиях ранее изученных, наиболее доступных и эффективных здоровьесберегающих технологий (экономичное дыхание, приемы идео-респираторного потенцирования и психомоторные упражнения в положении «лежа», «сидя» и «стоя», развитие основных двигательных качеств и иногда на повторение простейших элементов техники движений. Задания на дом не должны содержать сложные упражнения, требующие специальных условий и страховки.

4.6. Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу (биоэкономичная диагностика), дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с обучающимися.

4.7. Во время уроков физической культурой должен осуществляться индивидуальный подход к занимающимся, в том числе основанный на использовании каждым обучающимся индивидуального дневника самоконтроля процесса укрепления здоровья организма;

4.8. Температура воздуха в зависимости от климатических условий в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий не менее 17°С.

4.9. В помещениях общеобразовательных организаций относительная влажность воздуха должна составлять 40–60 %.

V. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы

5.1. Учет посещаемости и успеваемости обучающихся специальной медицинской группы здоровья и прохождения ими программного материала осуществляется в журнале для специальных медицинских групп, который заполняет преподаватель, ведущий занятия в специальных медицинских группах. В классном журнале на предметной странице «Физическая культура» напротив фамилии обучающегося, отнесенного к специальной медицинской группе здоровья, из журнала специальной медицинской группы переносятся текущие, четвертные (полугодовые) и годовые оценки.

5.2. Оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

5.3. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основным акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

5.4. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» при прохождении курса реабилитации в медицинском учреждении на основании представленной справки установленного образца (Приложение 8 к методическим рекомендациям «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются учителем физической культуры работающим в специальных медицинских группах в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». [4]

5.5. Восстановление пропущенных занятий по уважительной причине не предусматривается (медицинская справка, заявление родителей).

5.6. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

VI. Функции заместителя руководителя по учебно-воспитательной работе, учителей по физической культуре СМГ, медицинских работников

6.1. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе на каждом уровне общего образования обеспечивает создание необходимых условий для работы СМГ, осуществляет контроль за их работой, анализирует результаты обучения.



6.2. Работающие в СМГ учителя физической культуры должны:

- знать анатомические и физиологические особенности детей разных возрастных групп;
- знать методики проведения лечебной физкультуры для больных различными заболеваниями;
- знать показания и противопоказания к проведению лечебной физкультуры;
- знать санитарно-гигиенические нормы при проведении занятий и правила техники безопасности и охраны труда;
- проводить систематическое углубленное изучение обучающихся, с целью выявления их индивидуальных возможностей и определения направлений развивающей работы, фиксировать динамику развития;
- вести учет освоения обучающимися общеобразовательных программ;
- вести систематическое наблюдение за реакцией обучающихся на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления;
- определять физиологическую кривую урока с учетом самочувствия обучающихся в процесс занятий.

6.3 Врач, осуществляющий медицинское обслуживание обучающихся гимназии, трижды в год обеспечивает медицинский осмотр учащихся специальной медицинской группы с занесением результатов в индивидуальную карту обучающегося.

6.4. Врач (медицинская сестра, фельдшер) и учитель физической культуры должны следить за соблюдением основных санитарных требований к местам занятий (температура и влажность воздуха, чистота пола и снарядов, борьба с пыленностью, хорошая вентиляция помещения, соблюдение норм естественной и искусственной освещенности). При проведении занятий физическими упражнениями на свежем воздухе необходимо следить за тем, чтобы площадка была чистой, свободной от посторонних предметов, которые могут привести к травмам.

6.5. Наблюдения медицинских работников, проводимые в процессе занятий физическими упражнениями, должны быть направлены на изучение правильности построения занятий физическими упражнениями соответственно состоянию здоровья занимающихся, их физическому развитию, тренированности, определению границ функциональной приспособляемости организма к физическим нагрузкам, индивидуального учета реакции, то есть на улучшение физического воспитания обучающихся и получение максимального оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями.

При медицинских наблюдениях изучаются естественные условия, в которых проводятся уроки, учитываются показатели интенсивности и объема проделанной физической работы.

6.6. Медицинские работники совместно с учителем физической культуры СМГ решают вопрос о переводе обучающихся в подготовительную, основную медицинскую группу на основании медицинского заключения, проводят анализ динамики физического развития.

VII. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение СМГ

7.1. В СМГ могут работать инструкторы лечебной физкультуры, учителя физической культуры, имеющие опыт работы в образовательных учреждениях и прошедшие курсы повышения квалификации по работе с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ.

7.2. Расходы на открытие и содержание СМГ производятся из средств бюджета субъекта Российской Федерации.

7.3. Оплата труда учителей по физической культуре, проводящих занятия в СМГ, производится в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

VIII. Документация

8.1. Документами, регулирующими организацию деятельности СМГ, являются:

- положение об организации преподавания физической культуры и занятий ЛФК с обучающимися, отнесенными к специальным медицинским группам;
- приказ директора гимназии о комплектовании СМГ, основанный на результатах медицинского обследования обучающихся и подкрепленный заявлениями родителей;
- расписание уроков физической культуры СМГ, утвержденное руководителем образовательного учреждения;
- рабочая программа;
- журнал учета успеваемости и посещаемости;
- дневник самоконтроля процесса укрепления здоровья.

Значимым преимуществом над традиционным подходом в преподавании физической культуры и ЛФК, обучающимся СМГ в гимназии № 25 г. Ставрополя является комплексное внедрение здоровьесберегающих технологий диагностики и управления научно-обоснованной образовательно-оздоровительной системы биоэкономичного психомоторного здоровьесбережения. В рамках практических занятий биоэкономичной психомоторной гимнастикой ее инновационные здоровьесберегающие технологии: экономичное дыхание, идео-респираторное и вербально-респираторное потенцирование, психомоторные упражнения в положениях «лежа», «сидя», «стоя», фазовое лимитирование энергостойкости выполняемой

деятельности, биоэкономичная диагностика – направлены на обучение чувственному пониманию и развитие способности самостоятельного управления организмом, оказывая как избирательное лечебное, так и целостное оздоровительное и профилактическое воздействие. Использование технологий биоэкономичной диагностики открывает широкие возможности в индивидуализации психомоторной нагрузки в зависимости от состояния организма и клинического диагноза обучающегося.

Научной основой внедрения инновационной системы послужили две докторских и двенадцать кандидатских диссертаций по медицинским и педагогическим направлениям. Теоретико-методическую основу составляет учебно-методический комплекс «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления», печатные (учебные программы, монографии, учебные и учебно-методические пособия с индивидуальным дневником самоконтроля) и электронные (компьютерный мониторинг и здравоукрепительный DVD-фильм). Материалы комплекса используются в рамках практических занятий и домашних заданий. Материально-техническое сопровождение образовательного процесса по дисциплине (использование приборов очистки, увлажнения и аэроионизации воздуха в помещении специализированного зала здравоукрепления и ЛФК, специального напольного покрытия, гимнастических стульев, ковриков и др.) происходит благодаря договору о сотрудничестве гимназии и образовательного-оздоровительного Центра биоэкономичного здравоукрепления «Культ БИО», осуществляющего свою деятельность на базе учреждения.

Литература

1. Методическое письмо Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. № 105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе».
2. Письмо Министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» (№ 13-51-263/123 от 31 октября 2003 г.).
3. Письмо Минобрнауки РФ «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации») (№ ИК-1494/19 от 08 октября 2010 г.).
4. Письмо Минобрнауки РФ О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (от 30 мая 2012 г. № МД-583/19);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993).
6. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
7. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».



СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КАРАТЭ-ДО, КАК ВИДА СПОРТА

Зубенко В. И., Кабдиева М. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

SEMANTIC FOUNDATIONS OF KARATE-DO AS A SPORT

Zubenko V. I., Kadieva M. V.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье даётся авторский взгляд на семантические основы каратэ-до, как вида спорта. Определяются термины и понятия спортивного поединка в каратэ-до.

He article provides author's view on the semantic foundations of karate-do as a sport. Defines terms and concepts of sports fight in karate.

Ключевые слова: каратэ-до как феномен японской культуры, спортивный поединок в каратэ-до, термины и понятия спортивного поединка каратэ до.

Key words: karate-do as a phenomenon of Japanese culture, sports fight in karate-do, the terms and concepts of a sport competition karate do.

Известно, что для любой области научного знания важно, прежде всего, решение вопроса о ведущих понятиях. Разработка базового понятийного аппарата является важнейшим условием обеспечения необходимого уровня корректности исследований, так как позволяет точнее определиться в концептуальных ориентирах, необходимых для содержательных теоретических построений.

Проблема определения понятий привлекает внимание учёных самых разных направлений науки. И это не случайно. В системе понятий, отражающих специфику объекта и содержания предметной области любой науки, заключена одна из основных форм систематизации научных знаний, их доказательного, всесторонне обоснованного, систематического изложения. Иметь понятие о каком-либо предмете – значит владеть общим способом его построения, знанием его происхождения (В. В. Давыдов, 1972).

Польза от применения тех или иных понятий зависит, в конечном счёте, от того, насколько корректно в научном отношении ассимилируются концепции, лежащие в основе наиболее общих категорий, насколько аккуратно и творчески они «состыковываются» с конкретным содержанием специальных отраслей знаний (А. П. Матвеев, 1997).

С формальной точки зрения система основных понятий представляет собой своеобразный терминологический глоссарий, характеризующий внешнюю (формальную) сторону теории, тогда как внутренняя её структура определяется строением объекта и предметной областью познания. (Г. Г. Наталов, 1998).

Определение собственных позиций в терминологической проблеме необходимо начать с изложения представлений о сущности понятия «каратэ-до». Содержание именно этого понятия во многом определяет содержание и соотношение всех других.

Большой энциклопедический словарь (1991) определяет каратэ как разновидность самозащиты без оружия, основанной на ударах рукой или ногой по наиболее уязвимым частям человеческого тела.

По мнению С. В. Биджиева (1994), рассматриваемый термин подразумевает японский вид спортивного единоборства, в котором разрешены удары ногами и руками. Как спортивная борьба каратэ трактуется и в толковом словаре С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой, а каратист как спортсмен, занимающийся каратэ.

Однако японские мастера рассматривают каратэ гораздо шире, чем разновидность самозащиты или вид спорта.

В настоящее время термин «каратэ-до» переводится как «путь пустой руки». Японскими авторами трактуется как боевое искусство, позволяющее человеку совершенствоваться всю жизнь, и включающее в себя множество составляющих. Это: этика, эстетика, базовая и продвинутая техника, множество формальных упражнений (ката), масса разновидностей спарринга (кумитэ), медитативная практика, общефизическая и специальная подготовка, методология обучения и теоретические основы воинских искусств, и многое другое... (С. В. Биджиев, 1994).

В русскоязычной литературе встречаются следующие варианты написания рассматриваемого термина: «каратэ-до», «каратэдо», «каратэ до». На наш взгляд, по аналогии с дзюдо, айкидо, кендо и др. логичным было бы писать «каратэдо». Однако такое написание встречается реже, чем «каратэ-до». В данном исследовании мы также придерживаемся более распространённого варианта и пишем каратэ-до через дефис.

Обобщая выше изложенное, можно констатировать неоднозначную трактовку специалистами термина «каратэ-до»: 1) боевое искусство, 2) вид самообороны или боевого единоборства, 3) вид спорта.

В отношении каратэ-до некоторые отечественные авторы зачастую используют уточняющие прилагательные: боевое, реальное, спортивное, традиционное, контактное, бесконтактное и т.д. За основу такой классификации обычно принимается степень контакта в поединке, а также возможность применения техники в экстремальных условиях, то есть степень ее прикладности. С чем трудно согласиться.

Каратэ, с нашей точки зрения, не может быть боевым или не боевым, контактным или бесконтактным, реальным или нереальным – таковыми могут быть, с большой долей условности, правила конкретного поединка или их отсутствие, а также средства и методы подготовки к такому поединку.

В настоящее время можно выделить четыре разновидности правил соревнований по каратэ:

– иригуми-го – «жесткий» поединок, проводимый в защитном снаряжении (богу-кумитэ) или без него. Соревнования подразумевают победу нокаутом, болевым или удушающим приемом, а также по очкам;

– иригуми-дзю – «мягкий поединок», проводится, как правило, без защитного снаряжения. От иригуми-го отличается меньшим количеством разрешенных для атаки зон и большим ограничением действий. Также возможна победа нокаутом и по очкам;

– себу-санбон – поединок до трех оценок «иппон» или шести оценок «ваза-ари». При оценке атак подразумевается принцип «сун-дамэ – контроль атаки на расстоянии в один дюйм от цели (сун – расстояние в 2,54 см., дамэ – нельзя). Победа присуждается участнику, набравшему первым шесть очков, или по окончании зачетного времени, набравшему большее количество очков;

– себу-иппон – поединок до одной оценки иппон или двух оценок ваза-ари. При оценке атак также подразумевается принцип «сун-дамэ». Соревнования по этим правилам требуют высокой квалификации, как от спортсменов, так и от судей. Так от спортсменов требуется выполнение «реально опасной» техники в зачетную зону с полным контролем атаки, а от судей, в свою очередь, требуется не только оценка точности выполняемой техники, но и ее «реальной опасности», а также корректности с точки зрения традиционного каратэ.

Существует ошибочное мнение о том, что контролируемым ударом считается такой удар, при котором нет проноса, и который останавливается на небольшом расстоянии от тела соперника. На наш взгляд, наиболее точно характеризуют понятие «контролируемый удар» в каратэ-до В.В. Марков и А.А. Мижирицкая (2012). По их определению контроль подразумевает не остановку бьющей руки или ноги в нескольких сантиметрах от тела соперника, а смещение точки концентрации удара таким образом, чтобы эта точка находилась не внутри тела, а перед его поверхностью. Исходя из этого определения, становится понятным, как нужно готовить каратиста к соревнованиям, не выхолостив удары, и не превратив при этом каратэ в нечто другое, где оцениваются действия, не несущие необходимого потенциала, и побеждает тот, кто может затормозить свое ударное движение к моменту соприкосновения с телом соперника.

Мы разделяем мнение С. В. Биджиева (1994), о том, что, не смотря на объемность и многоаспектность феномена каратэ-до, в нашей стране возможна реализация в основном его спортивно-оздоровительного аспекта (другие большинству занимающихся попросту не доступны). В этом случае правомерно, по нашему мнению, деление каратэ-до на традиционное и спортивное. В спортивном каратэ-до подготовка в основном направлена на достижение спортивного результата. Это выражается в ранней специализации занимающихся в разделах ката или кумитэ, раннем участии их в спортивных поединках, зачастую в отказе от занятий базовой техникой, что неприемлемо ни для одного из стилей традиционного каратэ.

Тем не менее, мы используем термин «спортивный поединок каратэ-до», а не «поединок в спортивном каратэ-до», означающий, что поединок проводится по правилам в соответствии с положением о соревновании, разработанным организаторами и утвержденным региональным комитетом по физической культуре и спорту. Контекст используемого термина позволяет не акцентировать, то, представителем какого аспекта каратэ (традиционного или спортивного) является участник соревнования. Важно, чтобы, реализация его интеллектуального, физического, технико-тактического, духовного потенциала осуществлялась в рамках правил. В этом случае поединок мы квалифицируем как спортивный, а его участников как спортсменов.

Общеизвестно, что в теории и практике каратэ-до применяется японская терминология. Большинство изданий, посвященных этой борьбе, обычно включают в себя краткий словарь используемых терминов и понятий. Однако проблема недостаточной разработанности понятийного аппарата техники и тактики спортивного поединка каратэ-до остается нерешенной, поскольку в семантике традиционного каратэ не существует многих терминов характеризующих действия участника спортивного поединка.

Такие известные понятия из тактики традиционного каратэ-до как «сен но сен» (захват инициативы) и «го но сен» (перехват инициативы) (Накаяма, 2000), на наш взгляд, для анализа спортивного поединка слишком общи. Впрочем, как и русские термины «атака» и «контратака». Так как и то и другое имеет множество нюансов, и может характеризоваться рядом признаков, выполняться разными способами, существенно влияющими на судейскую оценку.



В данном исследовании мы используем следующие основные понятия, характеризующие соревновательную деятельность в спортивном поединке:

- атака;
- контратака;
- защита.

Толковый словарь С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой трактует перечисленные термины следующим образом:

- «атака» – быстрое и решительное наступление;
- «контратака» – атака обороняющихся войск против наступающего противника, контратаковать – значит начать решительно противодействовать своему активному противнику;
- «защита» – то, что защищает, служит обороной.

Приведенные толкования терминов могут служить основой для применения их в теории и практике каратэ-до. Однако их значение в контексте специфичности соревновательной деятельности, на наш взгляд требует дальнейшего уточнения.

Под термином «атака» спортивного поединка каратэ-до мы подразумеваем технико-тактическое действие или их комплекс, направленных на достижение победы, или получения судейской оценки. Атака может включать в себя подготавливающие действия или приемы и считается состоявшейся при наличии завершающего или решающего ударного приема.

Атакующие действия мы классифицируем по следующим признакам:

- реальная атака (РА) – атака, выполненная с явным намерением достижения победы или судейской оценки;
 - неэффективная атака (НЭА) – реальная атака, выполненная с нарушением критериев эффективности, оговоренных правилами соревнований (неправильная дистанция, неточность, недостаточный потенциал решающего удара);
 - оцененная атака (ОА) – реальная атака, выполненная в соответствии с критериями иппон (чистая победа) – 1 балл, или ваза-ари – 0,5 баллов;
 - запрещенная атака (ЗА) – реальная атака, выполненная с нарушением правил соревнований.
- К таким атакам можно отнести следующие:

а) атака с превышением контакта (АПК) – запрещенная атака, приведшая к травме противника, в основном связана с неправильным расчетом дистанции;

б) атака в запрещенные зоны тела (АЗЗ) – запрещенная атака, выполненная в запрещенные зоны тела противника, оговоренные правилами соревнований (суставы конечностей, нижний уровень тела, открытой рукой в лицо и т.д.);

в) неконтролируемая атака (НКА) – запрещенная атака, выполненная с отсутствием намерения контроля собственных действий (проносной удар, опасный бросок).

– встречная атака (ВСА) – реальная атака, выполненная навстречу атакующему или движущемуся навстречу противнику. Зачастую смысл рассматриваемого термина вкладывается в термин «встречная контратака». Однако, встречная атака зачастую выполняется, в тот момент, когда противник только выполняет подготовительные действия и не успевает развить свою атаку. По нашему определению атаки продвижение вперед или подготовительные действия без решающего приема еще не являются самой атакой. В связи с этим, на наш взгляд термин «встречная атака» более точно характеризует сущность этого действия;

Термин «защита» мы определяем как технико-тактическое действие или их комплекс, направленный на сведение к минимуму атакующего потенциала противника. Защитные действия классифицируем по следующим признакам:

- защита разрушением атаки (ЗРА);
- защита уходом от атаки (ЗУА).

К защите разрушением атаки относим:

а) защиту блоком или подставкой (ЗБ) – отведение ударной конечности (нижней или верхней) атакующего, или подставка под удар собственной конечности;

б) защиту выведением из равновесия атакующего (ЗВР).

Защиту уходом от атаки (ЗУА) мы классифицируем по следующим признакам:

а) защита уклоном (ЗУк) – выведение атакуемой части тела за линию атаки без изменения дистанции с противником;

б) защита уходом на дистанцию (ЗУд) – выведение атакуемой части тела за пределы потенциала атаки за счет увеличения дистанции с противником;

в) защита уходом с линии атаки (ЗУл) – выведение атакуемой части тела за счет ухода с линии атаки перемещением всего тела без изменения дистанции с противником (может выполняться с уходом влево, вправо, за спину противнику, или сменой угла стойки).

С целью более точного и объективного анализа действий участников соревновательного поединка каратэ-до мы используем термин «запрещенная защита» (ЗЗ), означающий защитные действия, запрещенные правилами соревнований. К таковым относятся защитные действия, в основном инстинктивного характера, приводящие к пренебрежению собственной безопасностью: опасные уклоны, закрывание глаз, отворачивание, поворот спиной к противнику, убежание, иначе говоря, все действия, влекущие за собой наказания по линии «мубоби».

Под термином «контратака» в каратэ-до мы понимаем атаку, выполненную после собственной защиты в ответ на атаку противника.

Выше изложенная классификация технико-тактических действий спортивного поединка каратэ-до представляется нам открытой к дополнениям и уточнениям по мере дальнейшей детализации признаков способа выполнения

Расширение и уточнение содержания понятий, применяемых при анализе технико-тактических действий спортивного поединка каратэ-до, позволит такой анализ сделать качественным и объективным, а взаимодействие тренера и ученика в процессе обучения обоюдно более понятным и осмысленным.

Литература

1. Биджиев С. В. Каратэ-до. С.-Петербург; АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. 559 с.
2. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 544 с.
3. Марков В. В., Мижирицкая А. Ю. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до: учебное пособие. Донецк: Дон-ТУ, 2012. 110 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебн. книга для завершающих уровней физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. 304 с.
5. Наталов Г. Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1998. №9.
6. Фунакоши Г. Каратэ-до: ньюмон. Ростов-на-Дону; Феникс. 1999. 134 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОК

Иванова А. В., Вучева В. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FORMING THE PSYCHOLOGICAL READINESS FOR COMPETITIVE ACTIVITY OF THE YOUNG TENNIS-PLAYERS

Ivanova A. V., Vucheva V. V.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается психологическая готовность к соревновательной деятельности как результат индивидуальной психологической деятельности личности спортсмена. Дается авторская интерпретация понятия «психологическая готовность теннисистов к соревнованиям», как психического новообразования личности спортсмена, обусловленного сложной динамической структурой. Акцентируется внимание на необходимости актуализации всех компонентов психической деятельности (мотивационной, эмоционально-волевой и др.) спортсменов и необходимости использования адекватных форм, средств и методов для формирования психологической готовности юных теннисисток к соревновательной деятельности.

In article psychological readiness for competitive activity as result of individual psychological activity of the identity of the athlete is considered. There is given the interpretation of the author on the concept «psychological readiness of tennis players for competitions» as mental new growth of the identity of the athlete caused by complex dynamic structure.

Attention is focused on the need to update all components of mental activity (motivational, emotionally-volitional) of the athletes and the need to use adequate forms, tools and methods for the forming of psychological readiness of the young tennis players for competitive activity.

Ключевые слова: психологическая готовность, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, теннис.

Key words: psychological readiness, competitive activity, training process, tennis.

Система подготовки юных теннисистов в настоящее время нуждается в дальнейшем совершенствовании. Необходимо учитывать специфику развития физических и психических качеств юных теннисистов и особенности механизмов адаптации к тренировочным нагрузкам, присущие определенному возрастному периоду.



Спортивное совершенствование осуществляется с учетом взаимосвязи и взаимовлияния всех факторов тренировочной и соревновательной деятельности, что, безусловно, требует комплексного подхода к построению системы спортивной тренировки. Проблеме психологической подготовки юных спортсменов, и в частности теннисистов, посвящен ряд психолого-педагогических исследований [2, 3, 4, 5].

Так, согласно данным литературных источников [2, 3] психологическая подготовка должна быть неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса при работе с юными спортсменами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также адекватным выбором форм, средств и методов педагогического воздействия.

На основе обобщения опыта работы с юными спортсменами, занимающимися теннисом, исследователи сделали заключение о положительном влиянии обучения юных теннисистов методов саморегуляции на рост показателей специальной физической подготовленности и технического мастерства [3, 5].

Систематическая и методически правильно организованная работа над психологической составляющей личности не только повышает мастерство юных теннисистов, но и позволяет формировать готовность юных теннисисток к соревновательной деятельности

Готовность к соревнованию – это состояние спортсмена, способствующее реализации всех его возможностей в конкретном соревновании, полному проявлению всех видов его подготовленности: физической, технической, тактической, теоретической, психологической.

Таким образом, психологическая готовность является неотъемлемой частью тренированности спортсмена и играет одно из решающих значений для успешности соревновательной деятельности.

Психологическая готовность к соревновательной деятельности – это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности личности спортсмена.

Согласно данным ряда исследований [3, 4] причины поражений на, различного рода, соревнованиях, можно объяснить недостаточностью психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности, которые связаны с нестабильностью поведения во время матча, вследствие неумения использовать резервные возможности психики в сложных условиях соревновательной ситуации, применять различные способы регуляции психологического состояния.

Психологическую готовность теннисистов к соревнованиям мы понимаем как психическое новообразование личности спортсмена, обусловленное сложной динамической структурой, характеризующееся сформированной мотивацией участия в соревнованиях и стремлением к достижению высоких результатов; высоким уровнем эмоциональной готовности; способностью адекватно управлять своим поведением в изменяющихся ситуациях спортивной борьбы в условиях соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс во всех видах спортивной деятельности, в том числе и в теннисе, является целостным педагогическим процессом, в котором должно быть предусмотрено использование разнообразных форм, средств и методов для формирования психологической готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности. При этом необходим учет всех компонентов психической деятельности спортсменов (мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др.) [1, 3].

Разработка научно обоснованной технологии подготовки игроков в теннисе обуславливает поиск новых подходов к выбору средств и методов организации тренировочного процесса. Перспективным представляется методический подход к построению спортивной подготовки с использованием целевых заданий.

Литература

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2012. 321 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учеб. СПб: Питер, 2012. 508 с.
3. Климович Л. С. 100 уроков тенниса. М.: АСТ, ВКТ, Астрель, 2013. 224 с.
4. Роутерт П. Анатомия тенниса. М.: Попурри, 2012. - 224 с.
5. Янчук В. Теннис. Доверительные советы Янчука. М.: Человек, 2011. 128 с.



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДЕТСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Калашникова В. А.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF CHILD HEALTH

Kalashnikova V. A.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье описаны основные вопросы, касающиеся проблемам физического воспитания детей с отклонениями в развитии, рассматриваются специфика применения реабилитационной деятельности, как в учреждениях медицинской направленности, так и в образовательных центрах.

The article presents basic issues regarding the problems of physical education of children with deviations in development. In particular, we consider the peculiarities of application of rehabilitation activities in institutions of medical orientation, and educational centers.

Ключевые слова: физическая культура, детский возраст, реабилитация, воспитание, развитие.

Key words: physical culture, children, rehabilitation, education, development.

Перед физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии стоят те же задачи, что и перед физическим воспитанием здоровых детей. В основу физического воспитания положены общие принципы, методы и средства спортивной тренировки, позволяющие в специально созданных или обычных условиях стимулировать потенциальные возможности особого ребенка. В этих целях используются специальный (оригинальный) тренажер, ранее применяемый в спорте, а также стандартные тренажеры, адаптированные к возможностям детей-инвалидов. Разработанные комплексы физических упражнений повышенной двигательной активности, выполняемые на тренажерах и без них, совершенствуют традиционные способы реабилитации за счет вертикализации тела, тренировки вестибулярного аппарата, нормализации пространственных восприятий и повышения функциональных возможностей занимающихся.

Процесс реабилитации начинается с момента возникновения заболевания, травмы или дефекта развития детей и заканчивается восстановлением физического, психического и социального благополучия при отсутствии или стойкой компенсации патологических отклонений морфологического или функционального характера.

Возможности и эффективность реабилитации зависят не только от социальных условий, но и от правильного понимания ее целей и особенностей [1; 2].

Комплексное применение разнообразных средств реабилитации в соответствии с планом восстановления здоровья и функциональной полноценности заболевшего ребенка требуют особого подхода к вопросам организации и методики.

Весь процесс реабилитации больного ребенка можно разделить на три этапа: клинический (обеспечивается не только восстановление функции пораженных систем, но и подготовка организма ребенка к следующему этапу реабилитации), санаторный (расширение физической и психической деятельности ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями) и адаптационный (нормализация функциональных показателей, характерных для данного возраста, обеспечивающих возврат ребенка к обычным для него условиям жизни и учебы) [4].

Особенностью эффективной системы реабилитации является приоритетное использование физической культуры как формы двигательной деятельности, которая позволяет наилучшим образом сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечить нормальное функционирование систем организма, активизировать умственные способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности [3]. В условиях спортивного зала они позволяют выполнять физические нагрузки, которые не всегда могут быть доступны ребенку в домашних условиях. При этом тренажерные устройства дают возможность корректировать технику выполнения упражнения, менять характер усилия, учитывать реакцию организма на физическую нагрузку; ребенок может выполнять целостное движение как самостоятельно, так и с помощью методиста [5].

Таким образом, в настоящее время накоплен большой опыт по реабилитации детей с отклонениями в развитии, который свидетельствует о том, что для получения оптимальных результатов следует макси-



мально разнообразить двигательную активность больных детей, не ограничиваясь каким-либо одним методом, и стремиться приблизить ее к двигательной активности здоровых детей.

Литература

1. Артеменко О. Н. Условия проектирования инклюзивного образовательного пространства в современной образовательной практике / Материалы II Международного интернет-симпозиума: Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь, 2016.
2. Артеменко О. Н. Образовательный маршрут и психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ОВЗ в инклюзивной практике / Материалы I Международного интернет-симпозиума: Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь, 2015.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М., 2001.
4. Психологическая реабилитация больного ребёнка: учебно-методическое пособие / под ред. Е. Н. Ермаковой, ч. 1. Минск, 2007.
5. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / под ред. Н. А. Гросс. М., 2000.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КРОВЬ И ОРГАНЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Касьянов С. В., Беседин Р. И., Шевяков В. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON BLOOD AND CIRCULATORY SYSTEM

Kasyanov S. V., Besedin R. I., Sheviakov V. V.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Данная статья описывает влияние систематической двигательной активности, занятий физической культурой и спортом на организм человека, в т.ч. органы кровообращения. Кровеносные сосуды в процессе физической тренировки становятся более эластичными, артериальное давление держится в пределах нормы. Кроме того, физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом.

Systematic motor activity, physical training and sports have a positive effect on the human body, including circulatory system. Blood vessels in the process of physical training become more elastic, blood pressure keeps within the limits of the norm. In addition, physical exercises develop motor muscles and thereby improve the exchange of gases between the inhaled air and oxygen.

Ключевые слова: влияние физических упражнений на кровеносную систему, органы кровообращения, врачебный контроль.

Key words: effect of exercise on the circulatory system, the circulatory system, medical control.

Человеческому организму необходима эффективная работа мышечной системы. Это видно из примера: если загипсовать здоровую руку и оставить ее без движений, то спустя большой промежуток времени мышцы рук начнут слабеть, произойдет постепенное рассасывание ее тканей, вплоть до некроза тканей и отмирания конечности. И при этом, сосуды были целы, а сердце исправно работало. Исходя из данного примера, мы убеждаемся, что каждая мышца является важной частью мышечной системы и активно обслуживает тот или иной участок системы кровообращения.

Существует стойкое убеждение, что сердце ответственно за кровообращение всех тканей, мышц нашего тела. Это убеждение построено на наблюдениях за синхронной работой мышечной и кровеносной систем: при физических упражнениях, увеличивается частота пульса, сердце начинает биться чаще, чем в спокойном состоянии.

Чем больше работают мышцы, тем больше нужно кислорода, значит быстро удалять из крови углекислоты. Эту функцию выполняет сердце в малом круге кровообращения. Нагнетая кровь, сердце работает чаще, так как в легких отсутствует скелетная мышечная ткань. Отсутствует мышечная ткань и в головном мозгу. Именно, поэтому мозг чувствителен к работе сердца и отмирает без кислорода через 7 минут.

Для поддержания здоровья и улучшения работы органов кровообращения нужны движения, труд, физкультура. В 11 веке Абу Али Ибн Сина (Авиценна) писал: «Если заниматься физическими упражнениями»

ями, то нет никакой нужды в употреблении лекарств, применяемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима».

Занятия физкультурой улучшают насосную функцию сердца. Одним из эффектов тренировки является замедление пульса в покое. Это признак низкого потребления кислорода миокардом. Это нужно для защиты сердца от ишемической болезни (это заболевание является самой главной причиной смертности и инвалидности в мире). Адаптация всех органов кровообращения включает в себя ряд изменений в сосудах и тканях.

При нагрузках на занятиях физкультуры мышечный кровоток увеличивается (до 100 раз), это требуется для усиления работы сердца. Если долгое время тренироваться, то в мышцах возрастет плотность капилляров. Так же увеличивается число мышечных митохондрий и капилляров, это происходит из-за разницы по кислороду в артериях и венах. Эта разница по кислороду помогает эффективно шунтировать кровь из неработающих мышц и органов, расположенных в брюшной полости. Следом повышается активность окислительных ферментов. Из-за всех изменений снижает количество крови, которое требуется мышцам при занятиях. Кровь транспортирует кислород, а эритроциты могут его отдавать, из-за этого еще больше будет видно разницу по кислороду между венами и артериями.

Главные изменения при занятиях: увеличение окислительного потенциала мышц и кровотока, экономия работы сердца в покое и при средних нагрузках. В результате длительных занятий уменьшается реакция артериального давления при различных нагрузках.

Важную роль играют изменение показателя коагулограммы, которая отражает способность крови растворять образовавшиеся тромбы, из-за уменьшение вязкости крови и уменьшение адгезии (деформации) тромбоцитов. При большой нагрузке снижается вязкость крови (повышается свертываемость). Уравновешивание этих двух процессов приводит к нормализации.

Гипертоническая и гипотоническая болезни являются одними из основных проблем человечества, входят в фактор риска для болезней кровеносной системы. При ГБ назначают физические тренировки, что позволяет снижать АД, из-за постоянных тренировок. При гипотонической болезни желательно не заниматься физическими упражнениями, если это не занятия ЛФК. Чем активнее человек, тем меньше он подвержен ГБ. Применяются разные тренировки, например – динамические упражнения (ходьба, бег, велосипедные прогулки), т.е. упражнения с участием мышц.

Литература

1. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 2015.
2. Физические тренировки как средство укрепления здоровья. Обзоры по важнейшим проблемам медицины. М., 2017.
3. Медицинские проблемы физической культуры. Выпуск 9. М., 2014.
4. Володько Я. Т. Нужен ли сердцу покой. Спб.: «Полымя», 2015.

РОЛЬ ИСКУССТВА В СОХРАНЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Катренко М. В., Корниенко М. А., Еремина Л. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE ROLE OF ART IN CONSERVATION OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Katrenko M. V., Kornienko M. A., Eremina L. V.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В системе высшего образования России происходят глубокие перемены, требующие поиска психолого-педагогических средств сохранения здоровья студенческой молодежи. Внедрение средств искусства в образовательный процесс снимает психо-эмоциональное напряжение, оказывая комплексное воздействие на психическое и душевное здоровье студентов.

In the system of higher education in Russia, profound changes are taking place, requiring the search for psychological and pedagogical means of preserving the health of student youth. The introduction of art in the educational process removes the psycho-emotional tension, having a complex impact on the mental and mental health of students.

Ключевые слова: образовательный процесс вуза, психо-эмоциональное напряжение, здоровье студентов, средства искусства, разностороннее и гармоничное развитие личности.

Key words: educational process of the university, psycho-emotional tension, students' health, means of art, versatile and harmonious development of personality.



В условиях формирующихся реорганизаций образовательной системы России, вузы пересматривают качество подготовки студентов. Для того чтобы соответствовать требованиям предъявляемым временем, знания, полученные в период обучения, ни каким образом не должны компенсироваться психическим здоровьем выпускников. В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», являющейся основополагающим государственным документом, утверждаемым федеральным законом и устанавливающим приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития до 2025 года, указано, что «...государство в сфере образования должно обеспечить всестороннюю заботу о здоровье учащихся и студентов» [3]. На сегодняшний день этой проблемой обеспокоены как педагоги, так и медицинские работники страны (Ю. М. Антонян; Л. В. Белова, Т. Б. Бурменская; Л. С. Выготский; В.С. Мухина, Д.С. Сомов и др.). Справедливо отмечает Д. М. Кирнос: «...причиной деградации человека, снижения его личностной и социальной ценности будут не столько мировые катаклизмы или экономические катастрофы, сколько превращение человека из творца в потребителя, истощение его духовного и эмоционального мира» [1, С. 4]. Это говорит о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов – прежде всего нравственная и педагогическая проблема.

Высокий темп жизни, стрессы, перегрузки, неврозы и частые проявления апатии, повышенная раздражительность, агрессивность, потеря интереса к учебе и общественной жизни приводят к психо-эмоциональному напряжению и ухудшению здоровья студентов. Все эти факты побуждают искать психолого-педагогические средства предупреждения подобных негативных проявлений. Одним из таких средств является искусство, оказывающее комплексное воздействие на личность, с его ведущей функцией «очеловечивания» (М. С. Каган, 1988) и «...способностью всесторонне влиять на сложноорганизованную телесно-душевно-духовную природу человека» [2, С. 3].

О педагогических возможностях искусства писали в своих трудах Я. А. Коменский, И. Г. Песталоцци, В. А. Сухомлинский, Л. Н. Толстой, К. Д. Ушинский, С. Т. Шацкий и др.

Судя по разнообразию и количеству публикаций последнего десятилетия, научный интерес к возможностям внедрения искусства в образовательный процесс вуза возрос в России многократно (М. В. Азорская, В. Г. Анисимов, Р. А. Верховодова, М. В. Катренко, И. Ю. Кульчицкая, Н. Ю. Шумакова, Е. А. Федоринова и др.). В работах высказывается общее мнение о том, что искусство является универсальным педагогическим средством, позволяющее решать многообразные педагогические задачи. Вместе с тем малоизученным остается вопрос системного привлечения различных видов искусства: музыки, хореографии, литературы, изобразительного, фото и видео искусства для создания благоприятных условий в профессиональной подготовке студентов.

Общедоступными вариантами применения искусства являются: передача информации (лекционный материал) под определенное музыкальное сопровождение; просмотр развивающего видеоматериала с обсуждением и показом художественных, документальных, мультипликационных фильмов; использование словесных методов передачи вербальной информации (объяснение, рассказ, беседа) в сочетании с домысливанием художественного мотива в живописи, мелодии в музыке, мысли в литературе и поэзии, движении в танце; проведение деловых игр, дискуссий, лекций с включением приемов релаксации.

Психическое и душевное здоровье студента зависит от эмоционально-телесных процессов, переживаемых в период образования. Соответственно, формирование у студента эмоционально положительного самочувствия через его сенсорное насыщение является основой гармонизации личности и воспитания оптимистического отношения к жизни (использование образов, интонации, жестов, мимики, пантомимы при проведении интеллектуальных викторин, состязаний в танце, поэзии и фольклоре; красочное изготовление стендов, эмблем, костюмов, объявлений-призывов, украшений зала; зарисовки, наиболее запоминающиеся фрагментов торжественных мероприятий, юбилейных дат и праздников; просмотр репродукций на спортивную тематику и рассказы о гуманных поступках спортсменов и т. д.). Стоит отметить, что разумнее внедрять искусство в массовые, зрелищные мероприятия, где четко проявляется его воспитательная функция: формирование гуманных качеств личности, формирование эстетического отношения к окружающему миру, овладение студентами приемов художественно-творческой выразительности и культурой движений, разностороннее и гармоничное развитие личности.

Оздоровительный момент наблюдается в сохранение, укрепление здоровья студентов и в формирование здорового образа жизни. Организация здорового досуга через коллективную деятельность создает атмосферу сопереживания, комфортность процесса обучения, определенный эмоциональный настрой на мотивированную образовательную среду, творческое самовыражение и др.

Однако подобное использование видов искусства носит не системный, а скорее спонтанный, эпизодический характер в силу слабой научно-методической оснащенности данного процесса.

Определяя свою позицию по данному вопросу, мы считаем, что роль влияния искусства может быть выше и конкретнее, если целенаправленно, последовательно сочетать и внедрять его в основные направления образовательного процесса и организационно-методическую деятельность по укреплению здоровья студентов в вузе.

Литература

1. Бегидова С. Н., Хазова С. А. Основы формирования опыта профессионально-творческого мышления педагога: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под общ. ред. М. Я. Виленского. Майкоп, 2007. 168 с.
2. Сергеева Н. Ю. Арт-педагогическое сопровождение профессиональной подготовки будущего учителя: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08, 13.00.01. Чебоксары, 2010. 432 с.
3. «Национальная доктрина образования в РФ 2000 – 2025». Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. N 751.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Котло Е. Н., Котло С. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PECULIARITIES OF FUNCTIONING OF NERVOUS-MUSCULAR DEVICE OF SPORTSMEN OF VARIOUS SPECIALIZATION

Kotlo E. N., Kotlo S. A.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются вопросы изменений в функционировании нервно-мышечной системы спортсменов единоборцев под влияние различных мышечных нагрузок. Представлены сведения о параметрах электрической активности групп у спортсменов различной специализации.

The article deals with the changes in the functioning of the neuromuscular system of athletes of martial artists under the influence of various muscular loads. Data on the parameters of electrical activity of groups in athletes of various specializations are presented.

Ключевые слова: спортсмены различной специализации, электронейромиография, функциональные особенности нервно-мышечного аппарата.

Key words: athletes of different specializations, electroneuromyography, functional features Neuro-muscular apparatus.

Мастерство спортсмена во многом определяется его способностью управлять системой движений, совершенствуемой под воздействием многолетней системы спортивной подготовки. Объективный контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, с учетом физиологических закономерностей функционирования нервно-мышечного аппарата позволяет разрабатывать научно-обоснованные методики сопровождения тренировочного процесса и совершенствования спортивного мастерства в условиях оперативного спортивного контроля. В научных исследованиях встречаются сведения об изменениях состояния нервно-мышечного аппарата человека под воздействием различных мышечных нагрузок [1, 2, 3]. В тоже время проблемы физиологического обеспечения двигательных действий у спортсменов различной специализации остается актуальной. Данные исследования расширяют представление о механизмах иннервации скелетных мышц, позволяют определить степень задействования различных мышечных групп в достижении спортивного результата. В исследовании функциональных особенностей нервно-мышечного аппарата участвовали легкоатлеты (бег на средние и длинные дистанции), пловцы и единоборцы. Оценка состояния нервно-мышечного аппарата проводилась с помощью нейромиоанализатора NMA-4-0.1 «Нейромиан», модификация 2. Исследование проводилось на наружных группах мышц голени и икроножных мышцах. При проведении электронейромиографии учитывались следующие показатели: латентный (скрытый) период проведения возбуждения по нерву (мс); амплитуда М-ответа (ответного сокращения мышцы на раздражение) (мВ); скорость распространения возбуждения (V - м/с). Результаты нашего исследования подтвердили, что регулярные разнонаправленные физические нагрузки оказывают разнообразное влияние на биоэлектрическую активность мышц (см. табл.).

Сравнительный анализ показателей электронейромиографии спортсменов различной специализации с результатами исследований людей, не занимающихся спортом, показал достоверное повышение показателей М-ответа у спортсменов специализирующихся в легкой атлетике. Данные параметры указывают на увеличение силы ответа мышц, в связи с сокращением числа мышечных волокон вовлекаемых в ответ на раздражение, что свидетельствует об избирательном включении в работу мышечных волокон и функциональной перестройки нейромоторного аппарата нижних конечностей с целью более экономичного выполнения работы.



Результаты электронейромиографии мышц нижних конечностей

Группы исследования	Латентный период (мс)		Амплитуда «М»-ответ (мВ)		V – м/с
	дист	сред	дист	сред	
	Норма > 2,7	Норма >5,7	Норма > 5,7	Норма > 5,7	
наружные группы мышц голени					
1-я ЭГ	3,5±0,11	7,3±0,09	9,6±0,3	9,2±0,4	55,1±0,1
2-я ЭГ	3,1±0,2	6,5±0,05	7,6±0,15	6,7±0,11	54,3±0,28
3-я ЭГ	2,7±0,1	5,7±0,1	8,7±0,3	8,3±0,2	55,4±0,3
КГ	4,1±0,2	8,9±0,1	5,7±0,2	5,8±0,3	55,7±0,31
P1	<0,05	<0,05	>0,05	> 0,05	< 0,05
P2	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
P3	> 0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
икроножные мышцы					
1-я ЭГ	4,1±0,23	7,2±0,5	6,9±0,4	7,1±0,5	52,5 ± 0,3
2-я ЭГ	3,2±0,08	6,3±0,4	4,5±0,11	4,8± 0,22	53,8 ± 0,5
3-я ЭГ	2,9±0,26	5,7±0,3	5,9±0,4	5,7 ± 0,3	51,8± 0,21
КГ	5,1±0,3	8,2±0,5	3,7±0,3	3,9 ± 0,2	54,1±0,29
P1	< 0,05	< 0,05	>0,05	> 0,05	< 0,05
P2	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
P3	>0,05	>0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Примечание: 1-я ЭГ – испытуемые, занимающиеся легкой атлетикой (бег на средние и длинные дистанции) (n=9); 2-я ЭГ – испытуемые, занимающиеся плаванием (n=7); 3-я ЭГ – испытуемые, занимающиеся борьбой (n=10); КГ – испытуемые, не занимающиеся спортом (n=15). P₁ – достоверность различий между 1-ой ЭГ и КГ; P₂ – достоверность различий между 2-ой ЭГ и КГ; P₃ – достоверность различий между 3-ой ЭГ и КГ.

Анализ результатов латентного периода проведения возбуждения показал достоверные различия между контрольной группой и единоборцами. У бегунов и пловцов данный показатель ниже, чем в контрольной группе, но достоверных различий не выявлено. Представленный факт подтверждает предположение о снижении времени проведения возбуждения по нервам у спортсменов, тренирующихся в совершенствовании скоростно-силовых качеств. Следовательно, спортивная специализация сопровождается определенной специфической функциональной перестройкой нейромоторного аппарата направленной на совершенствования его функционирования в условиях конкретной спортивной специализации.

Литература

1. Гурова М. Б. Электрофизиологические характеристики нервно-мышечной системы у спортсменов в тренировочном процессе различной направленности: автореф. канд. биол. наук. Томск, 2011. 19 с.
2. Котло С. А., Котло Е. Н. Функциональные изменения нервно-мышечного аппарата единоборцев // Образование и наука в современных реалиях // материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. С 91-93.
3. Трёмбач А. Б., Марченко В. В. Влияние возрастающей нагрузки на электрическую активность двуглавой мышцы плеча у квалифицированных спортсменов силовых видов спорта // Теория и практика физической культуры. 2003. №9. С. 39-41.



ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ К СКОРОСТНОМУ
ПЕРЕДВИЖЕНИЮ В ФОРМЕННОМ ОБМУНДИРОВАНИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Кувалдина Е. В.

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Ставрополь, Россия

THE ADAPTATION OF A POLICE TO SPEED IN UNIFORM
IN CLASS PHYSICAL TRAINING

Kuvaldina E. V.

Stavropol branch of Krasnodar University Affairs of Russia, Stavropol, Russia

В статье рассматривается вопрос эффективности скоростного передвижения сотрудника полиции в экстремальной ситуации и процесс его адаптации к скоростному передвижению в форменной одежде и экипировке сотрудника полиции на занятиях общефизической подготовкой в Ставропольском филиале Краснодарского университета МВД России.

The article discusses the effectiveness of speed of movement of a police officer in an emergency situation and the process of its adaptation to speed in uniform and equipment of a police officer at the lessons of physical training at Stavropol branch of Krasnodar University of MIA of Russia.

Ключевые слова: форменное обмундирование, скоростное передвижение, челночный бег, задержание.

Key words: uniforms, high-speed movement of the Shuttle run, detention.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел всегда была опасной и сложной. Каждый год от действий правонарушителей гибнут десятки сотрудников органов внутренних дел, сотни получают травмы.

Статистика гибели и ранений сотрудников показывает, что зачастую полицейские беспомощны, неспособны противостоять правонарушителям и уступают им в процессе борьбы, даже те, которые владеют техникой боевых приемов борьбы, а уровень их физической подготовленности является удовлетворительным. Практическое применение боевых приемов борьбы в ситуациях физического противодействия правонарушителям затрудняется в основном из-за отрыва процесса подготовки от реальных жизненных ситуаций, встречаемых в процессе трудовой деятельности.

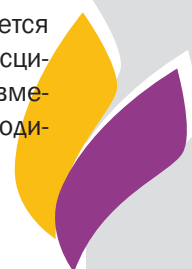
Обучение противодействию правонарушителям в органах внутренних дел реализуется на занятиях по физической, огневой и психологической подготовке. В процессе подготовки на данных дисциплинах рассматриваются и изучаются приемы задержания, обороны и психологического воздействия на правонарушителя.

Основным средством для обезвреживания правонарушителя и самозащиты (действия, направленные на предупреждение и пресечение противоправных действий, как на человека, так и на другие охраняемые государством объекты) служат боевые приемы борьбы.

Преступники это, как правило, физически развитые, молодые люди, психологически и физически готовые к рукопашной схватке и ведению боевых действий в различных условиях. Слабо подготовленный (физически, тактически и психологически) сотрудник органов правопорядка не только не сможет противостоять таким правонарушителям и выполнить свой служебный долг, но и может получить вред здоровью или лишиться жизни.

Залогом успеха силового задержания является его внезапность, где основную роль играет скорость передвижения, скорость реакции и скорость отдельного двигательного действия. Оптимальный вариант задержания – подойти к задерживаемому сзади или слаженно взаимодействовать с напарником, но такие условия не всегда сопутствуют силовому задержанию. В случаях, когда силовое задержание правонарушителя не удалось провести молниеносно и неожиданно, то эта ситуация может закончиться нападением на сотрудника полиции. Дальнейшие действия сотрудника полиции будут исходить из создавшихся условий, реальности и степени угрозы здоровью и жизни, задач, стоящих перед сотрудником. Иногда скоростные качества сотрудника правоохранительных органов при разрыве дистанции с правонарушителем для извлечения пистолета, занятия выгодной боевой позиции могут спасти ему жизнь.

Основным упражнением для отработки быстрого передвижения в органах внутренних дел является челночный бег. Среди беговых дисциплин челночный бег занимает особое место, это уникальная дисциплина, требующая в отличие от других видов быстрого передвижения максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз. Челночный бег – эффективная методи-



ка, которая рассчитана на наработку скорости, ловкости и развитию моторики движений, устойчивости к резким сменам направления и темпа.

Зачастую скоростные качества и ловкость могут не только сохранить здоровье и жизнь гражданским лицам, но и самому сотруднику полиции, ведь «героически» убитый или избитый полицейский ничего не добивается (преступники не задержаны, данных о приметах, количестве, направлении движения нет).

Проведение тренировочных занятий по общефизической подготовке в повседневной форме сотрудника полиции положительно влияют не только на его быструю адаптацию к скоростным действиям в форме сотрудника полиции (челночный бег 10×10 м.), что выражается в улучшении его скоростных качеств.

Защищённость сотрудника полиции специальной формой, табельным огнестрельным оружием и специальными средствами, должна обеспечивать сохранение жизни и здоровья сотрудника. Но, зачастую, отсутствие практической отработки действий в условиях максимально приближенных к экстремальным ситуациям, которые могут возникнуть в процессе служебной деятельности, снижает эффективность применения специальных средств и огнестрельного оружия. В некоторых ситуациях форма и экипировка сотрудника полиции мешает или даже не позволяет ему в полном объёме выполнять свои функции. Во время преследования правонарушителя, изготовки к стрельбе, у сотрудников полиции возникают проблемы с неудобством формы, ее размером, амплитудой движений, которую позволяет совершать форма, неправильным размещением и креплением специальных средств.

Передвижение сотрудника по открытой местности должно осуществляться непредсказуемо и быстро. Броски за укрытия совершаться стремительно, сопровождаться неожиданными прыжками, падениями с перекатами в безопасное место. Отвлекающие маневры вводят преступника в заблуждение своей неожиданностью и новизной. Полицейскому необходимо быть готовым к неожиданностям, при возникновении опасности ему надо действовать, а не застывать на месте. Поэтому навыки скоростного передвижения необходимы сотруднику полиции для эффективной защиты жизни и здоровья в любых условиях и различной степени опасности.

Литература

1. Авдеев В. В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных условиях. М.: 1988. 128 с.
2. Баркалов С. Н. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2015. №1. С. 67-68.
3. Бояров Е. Н. Безопасность жизнедеятельности: наука, образование, практика / Е. Н. Бояров, Л. И. Тимошенко, С. В. Абрамова // Материалы IV межрегион. науч.-практ. конф. с международным участием. Южно-Сахалинск, 2014. С. 201-203.
4. Буданов А. В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД. М.: 1997. С. 37-40.
5. Кущев П. М. Готовность к силовому задержанию правонарушителя: исторический опыт и современные требования к подготовке сотрудника полиции / П. М. Кущев, Е. Н. Находкин, И. В. Головинский, М. В. Черноусов // Юристы-правоведы. 2015. N 6. С. 103-108.
6. Папкин А. И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: Тактика и психология безопасной деятельности. М., 1996. 224 с.
7. Романович Г. Г. Психологические особенности действий сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях. М., 1988. С. 92-97.
8. Тарас А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. 400 с.
9. Чепель В. Ф. Основы математической статистики: учеб. пособие для студентов специальностей медико-биологического профиля. Барнаул, 2004. 136 с.
10. Чуфаровский Ю. В. Психология в оперативно-розыскной деятельности. М., 1996. 208 с.



СЕМЬЯ – ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВОЙ СТРАНЫ

Литвина Г. А., Литвина Е. В., Кульчицкий В. Е., Тютюнникова А. А.
Ставропольский Государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Ставропольское президентское кадетское училище, г. Ставрополь, Россия
Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 21, г. Ставрополь, Россия

FAMILY IS THE MAIN VALUE OF A HEALTHY COUNTRY

Litvina G. A., Litvina E. V., Kulchytskyi V. E., Tyutyunnikova A. A.
Stavropol State pedagogical Institute, Stavropol, Russia
Stavropol presidential cadet school, Stavropol, Russia
Municipal educational institution Secondary school № 21, Stavropol, Russia

Семья является одним из главных общественных институтов, функция которого - воспроизводство поколений. От устойчивости семейных отношений, здоровья родителей зависит полноценное физическое и духовное развитие детей.

The family is one of the main public institutions, the function of which is the reproduction of generations. The stability of family relationships, the health of the parents depends on the full physical and spiritual development of children.

На сегодняшний день в России отмечают повышенное внимание к семье со стороны всех социальных институтов. Это объясняется объективными процессами, развивающимися в обществе, – гуманизацией и демократизацией социокультурных отношений, ростом понимания приоритетности семьи в развитии, воспитании и социализации детей.

Всем известно, что воспитание детей происходит не только в образовательных учреждениях, но и, конечно же, в семье. Именно поэтому в каждой семье, желающей вырастить здоровых детей, необходимо заботиться об их правильном физическом развитии. Но в первую очередь, взрослые должны контролировать физическое состояние самих себя. Если вся семья будет вести правильный образ жизни, то дети будут расти здоровыми, а у их родителей будет гораздо меньше проблем со здоровьем, бабушки и дедушки будут жить дольше, не придется принимать множество лекарственных препаратов. Таким образом, чем больше семей будут культурными в физическом плане, тем здоровее и умнее будет население всей нашей страны в целом.

Важнейшим направлением в формировании общественной и личной физической культуры является семейное физическое воспитание. Вообще понятие «физической культуры» весьма многогранно. Оно включает в себя и двигательную активность, и закаливание, и рациональное питание, и правильный режим дня, и др. Для того, чтобы ребенок в семье вырос здоровым, прежде всего родители должны вести здоровый образ жизни.

Уровень социально – экономического развития общества, здоровое население, здоровье женщин, мужчин, здоровье детей – это те составляющие, которыми можно охарактеризовать здоровье семьи.

Для того чтобы сохранить здоровье нужно вести здоровый образ жизни. В этом, конечно же, помогает спорт. Особенно важен спорт для детей, в связи с этим должны создаваться центры детского спорта, что собственно и происходит в России на протяжении последних лет. Наше государство создаёт центры семейного здоровья, где лечатся болезни такого рода [1].

Давно человеком выведена простая и понятная всем формула счастья: если утром хочется идти на работу, а вечером возвращаться домой, к семье, то человек счастлив. Но в семье всегда должно быть здоровье, только тогда может прийти счастье.

Как самостоятельное направление семейная политика в нашей стране появилась в начале 90-х годов XX века. В период создания основ российского федеративного государства, призванного гарантировать достойную жизнь и свободное развитие человека, были заложены правовые основы государственной семейной политики.

«Принципы здоровой семьи», основной смысл которых заключается в создании семьи, основанной на высоких духовных и нравственных убеждениях, здоровом образе жизни, трудолюбии, культе научных знаний, бережном отношении к окружающему миру. Залог здоровья семьи – это залог сохранения здоровья всей нашей Родины.

Все большую актуальность приобретают в России вопросы профилактики наркомании, алкоголизма, проституции, особенно среди детей, создания системы медикосоциальной реабилитации таких детей [1].

Для полноценного развития ребенка необходимо уже в школьном возрасте научить его трудиться. Когда ребенок будет трудиться и отдыхать вместе с родителями, он почувствует, что это весело, почувствует положительную эмоциональную окраску, у него увеличится работоспособность и улучшится настроение [3].



Воспитать ребенка здоровым – значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, использование эффективной системы закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. Проблемы здоровья в нашей стране решались совсем мало. Очень редко встречается, что в семье здоровы отец и мать, а, следовательно, и дети. Для того чтобы поддержать здоровье Российской семьи, администрации проводят «круглые столы» на тему «Здоровая семья – здоровая страна»

Воспитание привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом должно проводиться не с целью спортивных достижений, а с целью ежедневного оздоровления своего организма.

В процессе физического воспитания у детей формируются и развиваются качества, повышающие сохранять и укреплять свое здоровье – сила, воля, выносливость, закалка [3].

Семья должна дать ребёнку возможность понять свое «Я», определить свои личностные ценности, раскрывать сильные стороны личности, искоренить слабые, а также воспитать духовно-нравственную, волевою и эмоциональную активность. Только в здоровой семье может вырасти физически, психологически, духовно здоровый гражданин нашей страны. Оттого насколько наше юное поколение будет стремиться к здоровому образу жизни, а не тяготеть к вредным привычкам, - зависит будущее нашей России.

Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: «Физкультура и спорт», 2002. 156 с.
2. Васильева З. А. Резервы здоровья. СПб.: «Питер», 1999. 219 с.
3. Гуреев Н. В. Активный отдых. М.: «Советский спорт», 1991. 162 с.

ПРОБЛЕМА ПОНЯТИЙНО-ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лукьяненко В. П., Койбаев Р. С., Муханова Н. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Ставрополь, Россия
МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 24», г. Михайловск, Россия

THE PROBLEM OF CONCEPT-TERMINOLOGICAL PROVISION OF THE PROCESS OF FORMATION OF COGNITIVE ACTIVITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Lukyanenko V. P., Koibaev R. S., Mukhanova N. V.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Stavropol Territory Institute for Development, Advanced Training and Retraining of Educators, Stavropol, Russia
MBOU «Elementary school № 24», Mikhailovsk, Russia

Проблеме формирования познавательной активности школьников на уроках физической культуры, по сравнению с другими учебными общеобразовательными дисциплинами, уделяется не столь значительное внимание. К тому же, сложившаяся к настоящему времени ситуация свидетельствует о фактическом отсутствии консолидированных, в достаточной степени обоснованных, представлений о сути базовых понятий, характеризующих эту деятельность, и представляющих собой важный системообразующий фактор, определяющий её целенаправленность и эффективность.

At the same time, to the problem of formation of cognitive activity of schoolchildren at physical education lessons is not given much attention in comparison with other general educational disciplines. Besides, the current situation shows that there is a lack of consolidated, sufficiently substantiated features about the essence of the basic concepts that characterize this activity and are an important system-creating factor that determines its purposefulness and effectiveness.

Ключевые слова: познавательная активность, физическая культура, общее образование, качество общего образования, учебная работа, учебный предмет.

Key words: cognitive activity, physical education, general education, quality of general education, training activity, subject.

Общеизвестным является тот факт, что познавательная активность способствует формированию мировоззрения, интеллектуальному, творческому, социальному развитию личности, определяет качество образования школьников [1, 2, 8]. Поэтому одной из важнейших задач в процессе организации учебной

работы по физической культуре, как и других общеобразовательных предметов, должно быть формирование познавательной активности школьников, как важного фактора, определяющего не только качество образования в области физической культуры, но и эффективность всей физкультурно-спортивной деятельности [4, 6, 7, 10].

Таким образом, актуальность исследования в данном направлении определяется, с одной стороны, фактическим отсутствием научно обоснованных подходов к формированию познавательной активности в области физической культуры, а с другой – отсутствием устоявшихся представлений о содержательной сути данного процесса, что крайне затрудняет целенаправленность дальнейших исследований в данном направлении [5].

Для решения поставленной в данной работе задачи, прежде всего, необходимо рассмотреть понятие «Познавательная активность» с общедидактических позиций.

В работах разных исследователей познавательная активность трактуется, как системообразующий компонент в структуре личности, благодаря которому происходит самоопределение обучающихся в образовательном процессе, их становление как субъекта коммуникативно-направленной деятельности [1, 2, 3].

Вместе с тем, изучение специальной литературы свидетельствует о фактическом отсутствии консолидированных представлений о содержательной сути данного понятия. Следует отметить, что отчасти, это связано с различными подходами к рассмотрению главных структурных составляющих понятий «познание» и «активность», учёными из различных областей науки: философских, психологических, педагогических. Имеются очень веские основания утверждать, что мы ещё весьма далеки от удовлетворительной оценки состояния этой проблемы и в области физической культуры.

В педагогике познавательная активность выступает подсистемой системы обучения. Следовательно, для определения содержательной сущности понятий «Познавательная активность в области физической культуры», «Познавательная активность в системе общего образования по физической культуре», необходимо, прежде всего, исходить из представления о них, как важнейшей цели обучения и одном из главных её результатов [5].

Принимая во внимание изложенные выше представления о содержательной сути рассматриваемых понятий можно заключить следующее.

Познавательная активность в области физической культуры должна рассматриваться, прежде всего, как определённое качество личности, характеризующее отношение к процессу физкультурно-спортивной деятельности, в целом. Следовательно, познавательная активность в процессе общего образования по физической культуре должна характеризоваться как свойство личности школьника, определяющее его отношение к учебному процессу по физической культуре.

При этом, главным признаком проявления познавательной активности в процессе физического воспитания должно стать сознательное управление процессом самопознания с целью познания, прежде всего, самого себя, и как субъекта познания, и как объекта воздействия средствами физической культуры, в соответствии с древней мудростью, которая гласит: «Если хочешь познать Мир, прежде всего – Познай себя» [5, 6].

С таких позиций наивысшей формой сформированности познавательной активности в области физической культуры должна рассматриваться познавательная самостоятельность в физкультурно-спортивной деятельности.

В соответствии с таким пониманием:

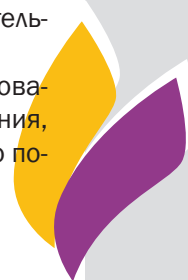
«Познавательная активность в области физической культуры» – это особое, специфическое качество личности, побуждающее к самостоятельному искренне заинтересованному освоению новых знаний и способов физкультурно-спортивной деятельности, характеризующееся высокой интеллектуальной и двигательной активностью в процессе её осуществления.

Это важнейший фактор, обуславливающий необходимый и достаточный уровень образования в области физической культуры, как непереносимое условие достижения главной цели физического воспитания – обеспечение высокого уровня физической культуры личности и общества.

В соответствии с таким контекстом, **«Познавательная активность в процессе общего образования по физической культуре»** – это свойство личности обучающегося, характеризующееся: совокупностью его двигательных и интеллектуальных интересов, мотивов, потребностей; их системным взаимодействием в процессе физкультурного образования и самообразования; поиском путей наиболее эффективного использования средств физической культуры с целью повышения результативности процесса физического самосовершенствования.

Это свойство личности школьника, характеризующееся проявлением познавательной самостоятельности в процессе физкультурного образования и самообразования.

С позиций представленного выше понимания сути рассматриваемых понятий, процесс формирования познавательной активности следует рассматривать в качестве одной из ведущих целей обучения, важнейшим условием достижения которой является широкое использование общеобразовательного по-



тенциала учебного предмета «Физическая культура», обуславливающего необходимость рационального, сбалансированного педагогического воздействия, как на физическую, так и интеллектуальную составляющие физической культуры личности [4, 5, 6].

Такое понимание сути рассматриваемых понятий, на наш взгляд, находится в полном соответствии с общепедагогическими подходами к определению понятия «познавательная активность» и главными целями образовательной деятельности, в целом [9].

Литература

1. Адольф В. А., Степанова И. Ю. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности: монография. Красноярск, 2005. 214 с.
2. Габидулина Л. Л. Развитие познавательной активности младших школьников при коммуникативном подходе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01. Киров, 2003. 24 с.
3. Красножонина Е. С. Познавательная активность младших школьников в концепции российских педагогов 60-80-х гг. XX века: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01. Пятигорск, 2005. 19 с.
4. Лукьяненко В. П., Муханова, Н. В. Проблемы реализации ФГОС в системе общего образования по физической культуре / Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики». Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. С. 54-57.
5. Лукьяненко В. П., Муханова Н. В. Познавательная активность в системе общего образования по физической культуре // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2016. №5 (56). С. 157-161. http://www.ncfu.ru/uploads/doc/vestnik_SKFU_5_2016.pdf
6. Лукьяненко В. П. Сущность понятия и главное предназначение общего образования по физической культуре // Физическая культура в школе. 2016. № 2. С. 2-8; № 3. С. 4-11.
7. Муханова Н. В. Развитие познавательной активности учащихся основной школы в процессе преподавания уроков физической культуры // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. Научный журнал. Ставрополь, 2015. № 6 (51). С. 203-208. http://www.ncfu.ru/uploads/vestnik_skfu_5__2015.pdf
8. Прокопенко Е. В. Формирование познавательной активности учащихся 5-9 классов в образовательном процессе (на краеведческом материале): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Коломна, 2005. 143 с.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
10. Чашева А. Г. Методика формирования познавательной активности учащихся младших классов на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Омск, 2003. 25 с.

К СОДЕРЖАНИЮ ПСИХОЛОГИИ СПОРТСМЕНА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПО ДИСТАНЦИИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

Лукьянов А. С.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PSYCHOLOGY OF THE ATHLETE CONTENTS AT MOVEMENT ON DISTANCE IN SPORTS RADIO-DIRECTION FINDING

Lukyanov A. S.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье представлены некоторые аспекты психологии поведения спортсмена при прохождении дистанции в спортивной радиопеленгации. Предлагаются к рассмотрению механизм формирования уверенности через алгоритмизацию технико-тактических действий и психологические технологии, связанные с управлением стратегиями передвижения по дистанции и снижением рефлексивности при поиске радиопередатчиков.

The article presents some aspects of the athlete behavior at movement on distance in sports radio-direction finding. There are shown the consideration of the formation mechanism of confidence through the algorithmization technical and tactical actions, and psychological technologies linked with the management strategies of movement in the distance and a decrease of reflexivity when searching for radio transmitters.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, психология, прохождение дистанции, психологический механизм, психологические технологии.

Key words: radio-direction finding, psychology, movement the distance, psychological mechanism, psychological technology.

Под спортивной радиопеленгацией (СРП, «охотой на лис») понимают группу спортивных дисциплин радиоспорта, представляющую собой состязание между спортсменами в возрасте от 6 до 90 лет (по соответствующим возрастным группам), которые с помощью карты местности, компаса и специального

радиоприёмника (радиопеленгатора) должны найти радиопередатчики («лисы»), работающие в диапазонах частот 3,5 или 144 МГц и расположенных в лесу, на пересечённой местности. Цель состязания – найти заданное число «лис» за наименьшее время. Участие в соревнованиях по СРП требует физической, технической, тактической и умственной подготовки [1].

Специфика спортивной радиопеленгации по отношению к другим спортивным дисциплинам заключается в том, что спортсмену на соревнованиях на протяжении достаточно длительного времени передвижения по дистанции необходимо выполнять большой объём умственной работы при высокой физической нагрузке. В имеющихся исследованиях (работы А. В. Абрамова [1], В. А. Вартанесяна [2], В. Н. Верхотурова [3], А. И. Гречихина [4], К. Г. Зеленского [5-6], А. Е. Кошкина [7] и др.) рассматриваются вопросы технико-тактической подготовленности, специальной подготовленности в спортивной радиопеленгации, содержание этапов и периодов подготовки спортсменов (в том числе – многолетней). Психология же спортсмена, в первую очередь для спортсменов высокого уровня, раскрывается явно недостаточно, прописана контекстом, некоторым фоном. А между тем с ростом мастерства результативность выступления спортсмена зачастую зависит от скомпенсированного психологической подготовкой по отношению к прочим видам подготовки эффекта.

Ограничения в объёме статьи не позволяют уделить должное внимание всему перечню психологических проблем в рассматриваемом нами предметном поле, однако некоторый их абрис мы здесь обозначим. Это обозначение предполагает выделение психологического механизма и специальных психологических технологий, актуализируемых спортсменом на дистанции.

Психологический механизм – «управление спортсменом своими технико-тактическими действиями для их алгоритмизации в процессе прохождения дистанции». Для эффекта создания уверенности и минимизации ошибок спортсмен делает акцент на выполнении некоторой последовательной совокупности технико-тактических действий, не всегда необходимых в полном объёме для прохождения дистанции. Этот эффект особенно ярко проявляет себя в начале дистанции и на сложных её участках, когда принятие решения о движении на «лису» затруднено по различным причинам (радиопомехи в эфире; неустойчивость радиоволны; неточности карты; неблагоприятные погодные условия; труднопроходимая растительность и пересечённая местность; отвлекающие действия соперника; усталость). В общем случае, если выполнять необходимые технико-тактические действия (работа с пеленгатором, планшетом, выбор места пеленгования и др.), то любая дистанция встраивается в некоторый «алгоритм», и при его актуализации и реализации в поведении спортсмена анализировать информацию с дистанции для частного случая ему становится проще. Достаточно очевидно, что спортсмен с ростом уровня мастерства выполняет меньшее количество действий, поскольку компенсаторный эффект от сокращения времени на выполнение технико-тактических действий прямо сказывается на результативности прохождения дистанции. Однако заметим, что сам факт описанной возможности алгоритмизации процесса позволяет использовать этот механизм и «форсировать» рост мастерства спортсмена, формируя в каждом конкретном случае индивидуальную совокупность технико-тактических действий.

Среди психологических технологий нами выделяются следующие:

- «снижение рефлексивности» (концентрация через сужение всего спектра решаемых задач по обнаружению «лис» до необходимой – движения по азимуту, определения расстояния до радиопередатчика и пр.);
- «минимизация сомнений» (при выборе варианта прохождения дистанции сомнение в его правильности или осознание неправильности одинаково негативно сказываются на конечном результате, необходимо «взять своё», т.е. завершить дистанцию без прочих потерь, кроме уже совершённой);
- «управление стратегиями передвижения по дистанции» («нарастание сигнала», «ближний поиск», «успеть – найти», «победный вариант», «реакция на участников», «контроль движения на дистанции» и др.).

Таким образом, в представленном материале раскрываются некоторые аспекты психологии поведения спортсмена при прохождении дистанции в спортивной радиопеленгации.

Литература

1. Абрамов А. В. Спортивная радиопеленгация: 1-я часть / Пособие для учащихся учреждений дополнительного образования и для занятий спортивной радиопеленгацией [Электронный ресурс]. Самара, 2000. Режим доступа: <http://ardf.su/ardf-texts/books/ardf/sportivnaya-radiopelengaciya.html>.
2. Вартанесян В. А. Спортивная радиопеленгация. М., 1980. 96 с.
3. Верхотуров В. Н. Тренироваться круглый год // Радио. 1970. № 10. С. 11-12.
4. Гречихин А. И. Соревнования «охота на лис». М., 1973. 176 с.
5. Зеленский К. Г. Определение влияния уровня технико-тактической подготовленности на спортивный результат у юношей и юниоров в спортивной радиопеленгации // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 61-64.
6. Зеленский К. Г., Мещерякова О. Н. Определение доминантных факторов специальной подготовленности в спортивной радиопеленгации на начальных этапах многолетней подготовки // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 80-84.
7. Кошкин А.Е. Подготовка «лисолова» // Радио. 1978. №3. С. 8-9.



АНАЛИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРОБЛЕМ СОСТОЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Марченко А. А., Тарасенко И. Р., Простяков А. А., Гладких Д. Г.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

ANALYSIS OF KEY STATE ISSUES OF MODERN SPORT IN OF THE RUSSIAN FEDERATION

Marchenko A. A., Tarasenko I. R., Prostakov A. A., Gladkich D. G.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В контексте развития современного студенческого общества рассмотрены в основном практические и теоретические основы подготовки воспитания студенческой молодежи. А также представлены результаты опытно-экспериментальной работы в профессиональном и студенческом спорте.

In the context of the development of the modern student of society is considered mainly practical and theoretical basics of training education students. And also presents the results of experimental work in professional and student sports.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, физическая культура, здоровье, спортсмен, современный спорт, допинг, спортивные достижения, спортивный результат, медицинский контроль.

Key words: sports, exercise, physical culture, health, sport, modern sports, doping, sports, games, athletic performance, medical monitoring.

Если рассуждать о наиболее существенных проблемах, противоречиях и стереотипах сфере спорта в рамках современного российского общества, можно отметить довольно распространенный стереотип о том, что спорт, особенно профессиональный спорт – ключевой и единственный фактор сохранения здоровья человека и его физического самосовершенствования. Рассматриваемый стереотип является существенной проблемой для начинающих спортсменов, поскольку, приходя в спорт, они не понимают реального положения дел.

Разумеется, научное сообщество не оспаривает позитивную роль физических упражнений в русле сохранения и преумножения здоровья человека, однако большей части россиян свойственно отождествлять занятие физкультурой, различные виды физических упражнений, любительский и профессиональный спорт. Фактически в рамках менталитета российского общества, все вышеперечисленные ответвления физической культуры воспринимаются как нечто единое. Адекватного понимания того, что профессиональный спорт – это не просто средство улучшения здоровья, к сожалению, в обществе не фиксируется.

В общественном сознании отсутствует понимание того, что профессиональный спорт сопряжен с риском и необходимостью предельно допустимых физических нагрузок на организм для достижения значимых результатов. Можно сказать, что современный спорт не только в России, но и в целом в мире на данный момент порождает существенное противоречие между важностью спортивных достижений и повышенным риском для здоровья спортсмена. Именно проявлениями данного противоречия являются многочисленные допинг-скандалы, о которых мы слышим в последние несколько лет, травмы именитых спортсменов и тому подобные неприглядные элементы современного спорта.

Разрешить вышеописанное противоречие, можно путем совершенствования спортивного инвентаря, правил соревнований, улучшения материально-технического оснащения спортивных баз, профилактики здоровья, медицинского контроля здоровья спортсменов, а также повышения качества профессиональной подготовки тренерского состава. Несмотря на то, что заявленные меры активно реализуются, противоречие между спортивными достижениями и риском для здоровья спортсмена на данном этапе категорически далеко от своего разрешения.

Еще одной существенной проблемой является все большее среднее уменьшение возраста профессиональных спортсменов в рамках ключевых видов спорта, особенно это касается олимпийских видов. За последние пятнадцать, двадцать лет самых выдающихся результатов добиваются молодые спортсмены. (М. Филатова, Л. Мухина, Ю. Липницкая). Сущность проблемы заключается в том, что подготовка таких дарований идет форсировано, динамика их развития избыточна и никоим образом не учитывает возрастных особенностей их организма, физической и психической конституции. Данная проблема прямо вытекает из ранее описанного противоречия между достижениями и риском для здоровья спортсменов, однако рассматривается отдельно в силу ее актуальности для Российской Федерации, где подобная проблематика крайне распространена так же, описываемая проблематика характерна и для других стран,

которые характеризуются значимыми спортивными достижениям. Нет четкого понимания того, каким образом решать данную проблему, однако решение необходимо, так как форсированная спортивная подготовка в подростковом возрасте травмирует спортсмена как физически, так и психически, во многих случаях ставя крест на его дальнейшей профессиональной карьере.

Одна из наиболее злободневных проблем, кардинально подрывающих сам фундамент спорта – это существование системы договорных побед, данная проблема начисто вытесняет ключевой аспект, на котором строился спорт с момента его зарождения – соревновательность. Эта проблема характерна для командных, игровых видов, таких как футбол, баскетбол, хоккей, и ее влияние пропорционально популярности того или иного вида спорта.

По данным исследователей, немалое число матчей футбольных и хоккейных чемпионатов заранее бывают «подстроены», что можно заметить невооруженным взглядом, рассмотрев букмекерскую статистику. Это, конечно, сказывается на нравственных устоях спортсменов, а также на зрелищности спорта. Поэтому мы нередко видим полупустые трибуны и разочарованных болельщиков. С каждым годом данная проблема все больше охватывает спорт и путей ее эффективного разрешения так и не найдено.

Не менее сложная ситуация складывается в фармакологической службе спорта. Использование допинга, начавшееся еще в 70–80-х годах прошлого века, распространилось во всех видах спорта. Проблема допинга неоднозначно воспринимается в обществе. Конечно, таким образом спорт выигрывает в зрелищности, но гораздо больше проигрывает в гуманности. Ведь при условии применения допинга речь не идет о выявлении сильнейшего, в данном случае идет борьба между медиками и фармакологами, которые могут наиболее удачно «накачать» спортсмена. В настоящее время разрешить эту проблему вряд ли возможно, поскольку в современном спорте тенденции завоевания победы любой ценой лишь усиливаются и развиваются. Если не использовать поддерживающие препараты, спортсмен будет не в силах тренироваться в современных объемах и заданных режимах интенсивности, а негативные последствия нагрузок приведут к патологическим изменениям в его организме и психике. Поэтому спортивные врачи требуют узаконить некоторые фармакологические средства, которые помогут спортсменам справиться с непомерным напряжением и нагрузками, повысят сопротивляемость организма при простудных заболеваниях, повысят болевой порог при лечении спортивных травм. Таким образом, путь решения этих и других социальных противоречий современного спорта в усилении образовательной, научной и культурологической составляющих спортивной деятельности. Становление и интенсивное развитие спортивной культуры могут существенно повысить потенциал современного спорта и формировать позитивное общественное мнение, позволяющее изыскивать новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

Литература

1. Акчурин Б. Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дисс. на соиск. учен. степени док. филос. наук. Уфа, 2005. 315 с.
2. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. С. 61-63.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издат. центр «Академия», 2010. 272 с.
4. Мыслительно-образное моделирование двигательных действий студентов на занятиях по физической культуре / Тарасова О. Ю., Тарасов П. В., Марченко А. А., Тарасенко И. Р. Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 15-18.
5. Тенденции внедрения информационных технологий в учебный процесс по физической культуре в вузе / Тарасов П. В., Марченко А. А. // Вестник АПК Ставрополя. 2012. № 1 (5). С. 11-13.
6. Technology of formation of sociospiritual values via physical culture within vocational training of Young students / Tarasenko I. R., Marchenko A. A., Tarasov P. V., Tarasova O. Yu. // Theory and practice of physical culture. 2013. № 9. С. 7.
7. Технология формирования социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи / Тарасенко И. Р., Марченко А. А., Тарасов П. В., Тарасова О. Ю. Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 26-30.
8. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Марченко А. А., Терещенко Т. А. // Физическая культура и спорт. Интеграция науки и практики, Ставрополь, 2015. С. 135-137.
9. Психологические и педагогические факторы, определяющие участие студентов в физкультурно-спортивной практике / Марченко А. А., Тарасенко И. Р. // Электронный научный журнал. Young Science. 2015. Т.2 №3(8). С. 80-85.
10. Исследование гармоничности физического развития студентов инженерных специальностей Ставропольского государственного аграрного университета / Марченко А. А., Тарасенко И. Р. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 49-51.
11. Основные направления деятельности вуза по сохранению и укреплению здоровья студентов / Марченко А. А., Тарасенко И. Р., Тарасов П. В., Гладких Д. Г. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №4 С.64-66.
12. Роль физических упражнений в укреплении здоровья человека / Панченко Д. И., Марченко А. А. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики материалы VII международной научно-практической конференции. научный редактор: В.А. Магин. 2010. С. 324-326.
13. Формирование физической культуры личности студента / Малашенко М. С., Кошелев П. С., Козенко Е. Ю., Кудря А. Д., Марченко А. А. // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 404-411.



РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К СТРЕССОВЫМ ФАКТОРАМ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Назаренко Т. И.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE ROLE OF EMOTIONAL COMPETENCE IN THE PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UNIVERSITY STUDENTS TO THE STRESSFUL FACTORS OF THE EXAMINATION SESSION

Nazarenko T. I.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье показана роль психологической компетентности и эмоциональной культуры студента, а также их влияние на стрессоустойчивость во время экзаменов и подготовки к ним. Автор обосновывает влияние эмоционального интеллекта студентов на академическую успеваемость.

The article shows the role of the student's psychological competence and emotional culture, as well as their influence on stress resistance during the exams and preparation for them. The author substantiates the influence of emotional intelligence of students on their academic performance.

Ключевые слова: стрессовые ситуации, эмоциональная компетентность, эмоциональный интеллект, психологические теории эмоций, эмоциональный опыт, устойчивость к стрессу.

Key words: stressful situations, emotional competence, emotional intelligence, psychological theories of emotions, emotional experience, stress resistance.

Современный студент в своей жизни сталкивается с большим количеством стрессогенных ситуаций, связанных с интенсивной умственной деятельностью, дефицитом времени, повышенными требованиями к его самооценке, информационной неопределенностью. Одной из таких ситуаций является экзамен в вузе – что эмпирически подтверждено многими исследователями [5; 10]. Успешная сдача экзаменов в вузе, высокая результативность во многом обусловлены психологическими факторами и их грамотным использованием в практике учебного процесса. Поэтому одной из задач профессиональной подготовки студентов является задача повышения их психологической культуры. Учитывая, что основную психологическую подготовку в вузе студенты получают в процессе обязательных учебных занятий, возможности которых ограничены временными и тематическими рамками, необходимо более широко использовать формы дополнительного образования.

В ряду ведущих проблем и условий повышения эффективности экзаменационной сессии психологи выделяют проблемы эмоциональной стабильности студента, психической надежности, стрессовой устойчивости, способности к психорегуляции негативных эмоциональных состояний: страха, гнева, тревожности. Изучение данной проблематики студентами позволит им грамотно и профессионально решать вопросы эмоциональных проявлений в учебном и экзаменационном процессах, осуществлять поиск наиболее оптимальных способов психокоррекции нежелательных психических состояний.

Выделяя эмоциональный интеллект как способность осознавать свои эмоции и распознавать эмоции других людей, использовать эмоциональную информацию, чтобы направлять свое мышление и поведение, Питер Саловей и Джон Мейер выделили его основные компоненты: эмпатию, самоконтроль, самосознание, эмоциональную саморегуляцию, самомотивацию и др. [11]. Преуспевающие студенты, как правило, обладают таким эмоциональным интеллектом. Недостаток эмоционального интеллекта может привести к депрессии, тревожности, страху, озлобленности, губительно сказаться на карьере, препятствовать достижению высокой результативности.

Знакомство с работой Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных», вышедшей в 1872 г., позволяет понять, что эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы. Эта книга положила начало научным исследованиям эмоций человека [4].

Утверждение Джеймса (теория Джеймса-Ланге), что мы часто испытываем эмоцию лишь после реакции, представляет определенный практический интерес для объяснения возникновения эмоциональных переживаний в условиях экзаменационной сессии.

Концепция Кеннона (теория Кеннона – Барда) явилась важным вкладом в современные исследования в области стресса [2]. С появлением теорий раскрывающих влияние эмоций на психику и поведение человека, была доказана регулирующая функция эмоций. В экзаменационной практике может успешно

применяется кривая Д. О. Хебба, выражающая зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью сдачи экзаменов. Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе [1]. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой. Важно отметить, что для достижения наивысшего результата нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого студента имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимальную эффективность на экзаменах.

В динамике эмоциональных процессов и состояний не меньшую роль, чем органические и физические воздействия, играют когнитивно-психологические факторы. Одной из первых теорий объясняющей эмоции динамическими особенностями когнитивных процессов явилась теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Согласно ей положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, т.е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным целям, согласуются с ними [9]. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, несоответствие или диссонанс (Фестингер Л., 1999). Создавшийся дискомфорт вынуждает студента или изменить когнитивные ожидания и планы таким образом, чтобы они соответствовали реально полученному результату, или попытаться получить новый результат, который бы согласовывался с прежними ожиданиями.

По когнитивной теории эмоций С. Шехтера (70-е гг. XX века), эмоции возникают тогда, когда нам необходимо интерпретировать свои чувства. Внезапная ситуация в момент экзаменов может вызвать различную интерпретацию у студента. Так, например, изменение условий экзаменов (форма проведения, смена преподавателя, неожиданные вопросы и др.) обычно вызывает гнев, страх, тревожность. Важно отметить, что само по себе возбуждение не формирует эмоций, возбуждение необходимо охарактеризовать или интерпретировать. Сегодня психологи все больше осознают, что то, как ситуация оценивается, в значительной степени воздействует на возникновение эмоций. Характеристика, которую мы даем нашему возбуждению, обусловлена нашим прошлым опытом, ситуацией и реакцией других людей [7].

Немаловажный интерес для психологии представляет гипотеза обратной связи эмоций с выражением лица (К. Изард, П. Экман), которая утверждает, что ощущение того, что выражает лицо, помогает человеку определить, какую он испытывает эмоцию [6]. В результате экспериментов было подтверждено, что не только наши эмоции влияют на их выражение, но и выражения могут влиять на эмоции. Данная теория может быть использована перед экзаменами и во время экзаменов при проведении психорегулирующих упражнений.

Для студентов важно выделить основные компоненты ведущих теорий эмоций, придавая особое значение эффектам когнитивной оценки. Эмоциональная оценка приводит к возбуждению вегетативной нервной системы и вызывает врожденную эмоциональную экспрессию (искажение лица, маска страха, напряженная поза). В то же время оценка приводит к адаптивному поведению студента.

Каждая составляющая эмоции: возбуждение вегетативной нервной системы, адаптивное поведение, субъективное переживание и эмоциональная экспрессия, может в свою очередь воздействовать на оценку и изменять ее. Таким образом, в результате обратной связи изменяются мысли, мнения или восприятие эмоции студентом. Такие изменения в дальнейшем модифицируют все остальные реакции, которые в свою очередь влияют на оценку или интерпретацию событий. Эмоция может усилиться, изменить направление или ослабнуть. Эмоции в значительной степени обусловлены интерпретацией событий в настоящий момент. Например, если интерпретация напряженной ситуации на экзамене сопряжена с рядом негативных чувств и вызывает гнев, озлобленность и агрессию, то значительно снижается контроль и осмысленность ответа. Позитивность мышления помогает студенту справиться с напряженными ситуациями экзамена, способствует регуляции эмоциональных состояний, позволяет мобилизоваться, поверить в собственные силы, повысить самооценку.

Литература

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 57-65.
2. Вилюнас В. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 496 с.
3. Гулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008. 478 с.
4. Дарвин Ч. О выражении эмоций у животных и человека. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
5. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Кандыбович С. Л. Психология высшей школы. Мн.: Харвест, 2006. 416 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464 с.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е издание. СПб.: Питер, 2008. 782 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992.



9. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / пер. с англ. А. Анистратенко, И. Знаешева. СПб.: Ювента, 1999. 318 с.
10. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция. Воронеж: ООО Студия «ИАН», 2000. 168 с.
11. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., & Sitarenios G. Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. *Emotion*, 2001.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Нестеров Д. С.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

SOCIO-CULTURAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Nesterov D.S.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье приведены материалы, показывающие основные социокультурные проблемы физической культуры и спорта, их зависимость от других аспектов жизнедеятельности и реалий современного мира и необходимости развития физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне для гармоничного развития будущих поколений.

The article shows materials showing the main socio-cultural problems of physical culture and sport, their dependence on other aspects of life and realities of the modern world and the need to develop physical culture and sports on a completely new qualitative level for the harmonious development of future generations.

Ключевые слова: проблема, физическая культура, спорт, современные условия жизни.

Key words: problem, physical culture, sport, modern living conditions.

В наше время человек испытывает на себе огромный объем негативных факторов (стресс, экологическая ситуация, проблемы социального, психологического и финансового, характера). А ведь работоспособность человека во многом зависит от физического состояния организма. Именно по этой причине в последнее время наблюдается выраженный рост общей заболеваемости граждан Российской Федерации.

Особенно острой эта проблема проявляется в отношении подрастающего поколения. Упадок уровня физического состояния среди молодежи, ставит под угрозу, интеллектуальную, социальную и экономическую стабильность нашего государства в обозримом будущем.

В связи с вышесказанным, наиболее важной проблемой на сегодняшний день представляется работа, направленная на возрождение значимости физической культуры и спорта в современном обществе, как в социальном, экономическом, так и в государственном отношении.

В учебных заведениях наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом, но содержание занятий сводится к физической подготовке, с целью успешной сдачи установленных нормативов. Необходимо ставить более широкие цели — формировать физическую культуру личности.

Наметился необоснованный, с точки зрения сохранения и развития здоровья, акцент в сторону занятий модными видами физических упражнений, таких как: фитнес, бодибилдинг, йога и т.п., причем преимущественно, для строго ограниченной группы людей, с определенным социальным статусом и финансовым положением. Но материальный уровень жизни населения не позволяет в полной мере пользоваться платными услугами оздоровительных центров, бассейнов, платных тренажерных залов и т.д. коих сейчас огромное количество. В современном мире, под влиянием сложившегося общественного мнения через различные мессенджеры и мобильные приложения (Facebook, Instagram, Твиттер) пропагандируется особый, «модный» подход к физической культуре. Необходимо посещать престижные тренажерные залы, развивать строго определенные группы мышц, при этом слабо уделяется внимание физическому развитию человека в целом, совершенствованию его здоровья, основная цель таких занятий форма и антураж, а не содержание.

Проблемой представляется также вопрос подготовки квалифицированных педагогов в области физического воспитания и тренеров. Большинство педагогов и тренеров забывает о рациональном совмещении образовательной и спортивной деятельности. Тренеры, в большинстве своем, заботятся о спортивных результатах юных спортсменов, но забывают о формировании общего кругозора. Тренеры допускают проведение тренировок и соревнований в ущерб учебе в общей образовательной школе или

ВУЗе. В связи с этим, возрастает роль валеологического воспитания обучающихся, формированию физической культуры личности.

Также, одной из основной проблемой, является отсутствие свободного времени для занятий спортом. Современный ритм жизни едва позволяет решать жизненно важные для человека вопросы. На занятия физической культурой у большинства граждан попросту не остается времени.

Одной из проблем также является низкая вовлеченность в формирование осознанного отношения к физической культуре и спорту, среди граждан, средств массовой информации. Большинство российских каналов ограничиваются лишь новостными сводками спортивной жизни и трансляцией наиболее популярных видов спорта высших достижений (Чемпионаты Европы, Мира, Олимпийские игры). С экранов телевизоров исчезли программы пропагандирующие здоровый образ жизни. Основная задача программ связанных с физической формой человека стало шоу («Взвешенные люди», «Я худею», «Похудей со звездой»).

Физическая культура и спорт должны способствовать созданию культурных и духовных ценностей. Однако главный двигатель мирового спортивного развития – МОК, избрал открытый путь коммерциализации в частности олимпийского движения. Это привело к искажению воспитательных ценностей спорта, необратимому процессу разрушения здоровья спортсменов в результате сверхчеловеческих тренировочных перегрузок. Кроме этого сдвигаются ценностные ориентиры спортивной политики разных стран, в том числе и России, исключительно в направлении спорта высших достижений, косвенно подавляя массовое развитие спорта, его воспитательное и оздоровительное значение. Педагогам необходимо разъяснять молодым спортсменам, что спорт это не только рекорды и гонорары, но в первую очередь это воля, целеустремленность, выдержка, самообладание и патриотизм.

В сфере спорта реализуется одна из важнейших социальных потребностей – потребность в непосредственном общении с людьми. Однако современные школьники, все меньше и меньше тяготеют к живому общению. Они реализуют его путем общения через различные мессенджеры, поэтому придя в коллектив (спортивную секцию), испытывают трудности коммуникации, вследствие чего попадают в стрессовые ситуации, которые могут спровоцировать отторжение от физической культуры ввиду негативных ассоциаций с ней.

В современных реалиях очень часто достижения известных спортсменов, а в большей степени и сами спортсмены, используются политиками, средствами массовой информации в своих целях. Нам нужно понимать, что если он использует допинги, употребляет наркотики или алкоголь, курит, а также снимается в рекламе сомнительных товаров, то тем самым пропагандирует девиантное поведение, нанося непоправимый вред воспитанию спортивной смены. Юное поколение, как правило, бездумно копирует поведение и образ жизни своих кумиров.

Абсолютно ясно, что приведенные в данной статье материалы являются лишь малой долей проблем, складывающихся в современных реалиях жизни, и являются моим собственным взглядом по данному вопросу. Вместе с тем, необходимо сделать вывод, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом, качественном уровне, является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию общества.

Литература

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания. М., 2008. 381 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука., 2001. 416 с.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Павленко А. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THEORETICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF WEIGHTLIFTING ON THE BODY OF YOUNG ATHLETES

Pavlenko A. V.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются основные аспекты влияния занятий тяжелой атлетики на молодой растущий организм, функции тяжелой атлетики, позитивные последствия занятия тяжелой атлетикой, противопоказания к занятиям тяжелой атлетикой в юном возрасте.

The article examines the main aspects of the influence of weightlifting on a young growing organism, the functions of weightlifting, the positive consequences of weight lifting, contraindications to weightlifting at a young age.

Ключевые слова: атлетика, тяжелая атлетика, физическая культура, здоровье, тонус тела.

Key words: athletics, weightlifting, physical training, health, body tone.

Тяжелая атлетика – один из многочисленных видов спорта, который помогает, в особенности, молодому растущему организму развивать физические качества и улучшать здоровье

Цель статьи заключается в том, чтобы изучить теоретический аспект влияния тяжелой атлетики на организм молодого поколения.

Тяжелая атлетика – современный олимпийский вид спорта, который предполагает выполнение поднятия штанги над головой. На данный момент тяжелая атлетика включает в себя всего два вида упражнения: толчок и рывок. При выполнении данного упражнения тяжелоатлеты имеют право на три попытки, при выполнении этих упражнений (если при объединении двух наиболее удачных попыток определяется общий результат в весовой категории). Следует заметить, что весовые категории у женщин и мужчин разные. Тяжелоатлет(-ка), которому не удалось успешно выполнить хотя бы один толчок или рывок автоматически выбывает из соревнования, при этом проигрывая соревнование в целом. Также, раньше в тяжелую атлетику входило упражнение «жим», но из-за того, что структура выполнения упражнения была слишком сложной, оно было исключено из программы соревнований.

Соревнования, которые предполагали поднятие тяжестей, можно увидеть во многих исторических заметках. Самое раннее и первое упоминание о таком виде спорта были указаны в исторических сведениях Древнего Египта, Древнего Китая и Древней Греции. В новое время данный вид спорта был официально оформлен в середине 19 века. Первые организованные соревнования были в 1860-х годах, в США, в 1870-х стали популярными в Европе. Первый чемпионат между странами был организован в 1891 году в Великобритании, а официальный 1898 году в Австрии, г. Вена.

Тяжелоатлетический Всемирный союз был создан в 1912 году, в этом же году формируются единые правила соревнований по тяжелой атлетике. В настоящее время ведущими странами по этому виду спорта являются: КНДР, Китай, Россия, Иран, Казахстан, Болгария.

Рывок – одно из упражнений в тяжелоатлетических соревнованиях, в котором спортсмен делает подъем штанги над головой одним непрерывным движением с помоста на выпрямленные руки, единовременно подседая под нее (разножка им. Попова или низкий сед). Потом, удерживая штангу, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги, и пытается удержать штангу над головой.

Толчок – второе из базовых упражнений, состоящее из двух отдельных друг от друга движений. Первая часть включает: спортсмен берет штангу на грудь, отрывая её от помоста и притягивает к груди, при этом делает разножку Попова, затем поднимается. Вторая часть также включает следующие действия: спортсмен полуприседает и резко откидывает штангу вверх при прямых ногах, в то же время подседая под нее, отведя ноги в разные стороны (швунг) или в разные стороны (метод «ножницы»). После фиксации штанги над головой он выпрямляет ноги, параллельно ставя их на одном уровне. Все перечисленные действия он будет делать правильно только тогда, когда поднимет штангу над головой, не опуская ее вниз на помост.

Жим над головой – вид упражнения, которое было исключено, в связи с тем, что слишком трудно для выполнения. Техника выполнения включает 2 этапа:

- Взятие штанг на грудь, аналогично «толчку»;
- Выжимание штанги над головой за счет мышц на руке;

Причина устранения данного упражнения и системы соревнований также было потому, что многие спортсмены начали делать жимовой толчок, то есть толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног, при этом освобождая мышцы рук. Такой «трюк» сложно заметить даже опытным судьям, в следствие чего атлеты, делавшие упражнение по правилам, оставались в невыгодной ситуации. Также, жим был очень травмоопасным для пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Тяжелая атлетика создана и развита для того, чтобы сократить процессы старения и повысить тонус мышц. Австрийские ученые, проведя анализ на тяжелоатлетах, выяснили, что при регулярном посещении тренажерного зала и выполнении тяжелоатлетических упражнений, люди замедляют процессы старения и увеличивают длительность и эффективность мыслительного процесса, упражнения помогают справиться с актуальными проблемами нового времени: стресса.

Стресс появляется от непрерывного и напряженного ритма жизни, в особенности у молодого поколения: постоянные эмоции, учеба, личная жизнь и обычные предрассудки. Все это вызывает стресс и угнетает, делая пассивным, привычный режим. В каждой стране около 35 % людей лечатся от стрессовых пережитков, а это только те люди, которые сообщают о своих проблемах узкоориентированным профессионалам.

В меру напряженные тяжелоатлетические упражнения прекрасно освобождают молодых людей от такого морального и физического состояния, путем «высвобождения» эмоций через физические испытания.

Сведения из «Международного Журнала Спорта и Медицины»:

– Регулярные занятия тяжелой атлетикой 2–3 раза в неделю снижают уровень кортизола – гормон, который и становится ключевым компонентом в стрессовых ситуациях. Кортизол более мощно распространяется в организмах возраста от 10 до 30 лет;

– Физическая активность через тяжелоатлетические упражнения – идеальный способ тренировки сердца и сосудов;

– Тяжелая атлетика отлично укрепляет кости, при этом замедляет и преодолевает процессы их старения.

Таким образом, в тренажерном зале спокойно можно продлить себе жизнь на десяток лет, обеспечить себе прекрасное здоровье и комфортную эмоциональную стабильность, потому что тяжелая атлетика снимает бессонницу, обеспечивая при этом спокойный и здоровый сон, а вследствие – и баланс эмоций.

На данный период статистика и риск травм в тяжелой атлетике намного снизился благодаря использованию современных систем тренировок, которые активно сочетаются с грамотным инструктированием.

Наиболее высокий процент травм связан с усталостными повреждениями, которые возникают во время соревнований или тренировок, в следствие неправильной техники, неподготовленности мышц перед началом тренировок и неправильной разминкой.

Поэтому можно выделить основные болезни и повреждения при занятии тяжелой атлетикой:

- Повреждения позвоночника;
- Повреждения коленных суставов;
- Повреждения менисков;
- Повреждения плечевых суставов;
- Повреждения локтевых суставов;
- Повреждения мышц;
- Усталостные переломы;
- Перетренированность;

Таким образом, тяжелой атлетикой могут заниматься люди, которые точно ознакомились с последствиями данного вида спорта, либо занимающиеся строго по инструкциям специально обученного специалиста, который не допустит травм и неэффективности занятий спортом. Заниматься тяжелой атлетикой можно всем, за исключением людей, которые не могут выполнять определенные физические упражнения по состоянию здоровья. Тяжелая атлетика убивает бессонницу, мотивирует людей поддерживать свое тело в тонусе и сохраняет молодость, укрепляя кости и мышцы.

Литература

1. Брет Контрерас. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Иллюстрированное пособие по развитию силы, выносливости и координации движений. М.: Попурри, 2014. 224 с.
2. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. М.: РИПОЛ классик, 2006. 144 с.
3. Пол Уэйд. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок. СПб., 2014. 136 с.



ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Прокопенко Т. И., Кудря А. Д., Гаджиметов В. Э.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE CAUSES OF THE HEALTH DETERIORATION OF STUDENTS AND THEIR HEALTHY LIFESTYLE

Prokopenko T. I., Kudrya A. D., Gadzhimetov V. E.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются причины, связанные с ухудшением здоровья студентов, снижением их функциональной подготовленности и физической работоспособности. Даны компоненты здорового образа жизни, способствующие профилактике различных заболеваний.

The article discusses the causes associated with the health deterioration of students, reducing their functional fitness and physical health. The components of healthy lifestyle conducive to the prevention of various diseases are proposed.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура, студент, физическая культура.

Key words: health, healthy lifestyle, culture, student, physical education.

В настоящее время отмечается негативная тенденция, связанная с ухудшением здоровья, снижением физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, основу которой определяют неблагоприятные социально-экономические и экологические факторы, воздействие гиподинамии, интенсификации образовательного процесса. Данные приводимые организацией здравоохранения, свидетельствует о том, что вклад этих факторов по их воздействию на здоровье распределяется следующим образом: образ жизни – 50 %, наследственность 20 %, влияние внешней среды – 20 %, оказание медицинской помощи 10 %.

Студенчество занимает особое место в социальной структуре общества, которые представляют значительную, зрелую и социально оформленную группу нового поколения, несущего с собой нарождающиеся тенденции цивилизации в области науки, образования, культуры.

Проблема здоровья студенческой молодежи выходит за рамки медицинской науки. Различные ее аспекты изучаются не только врачами, но и специалистами в области биологии, психологии, педагогики, физической культуры, социологии и права.

В последнее время медики констатируют, что общее здоровье студентов вузов ухудшилось, около 40 % абитуриентов на момент поступления уже имеют отклонения в здоровье, нарушения сердечно-сосудистой и нервной системы, одной из причин которых является высокое психическое напряжение, вызванное выпускными экзаменами в школе и вступительными в вуз. За период обучения в вузе здоровье ухудшается в 4–5 раз, здоровых студентов насчитывается 25–30 %, контингент занимающихся в специальных медицинских группах из года в год возрастает и колеблется в пределах 35–40 % к общему количеству обучающихся студентов. С каждым годом число имеющих паталогические отклонения не уменьшаются, а наоборот, увеличивается. Настораживает и тот факт, что уровень здоровья и физическая подготовленность студентов падает с каждым курсом, чем ближе к диплому, тем болезненнее.

Сегодня студенты находятся в стрессовом состоянии, они испытывают трудности с возрастанием умственных нагрузок и снижением физических, что приводит к нервно-психическим заболеваниям, преждевременному утомлению, ухудшению памяти, снижению работоспособности, вероятность развития соматических заболеваний, а также развития предпатологических и патологических изменений в основных системах жизнеобеспечения (заболевание органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, нарушение иммунитета). Причиной такой тенденции является отсутствие здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни складывается из следующих компонентов: достаточная двигательная активность, удовлетворяющая суточную потребность организма в движении; закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям; умеренное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ; соблюдение режима дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов, гигиена умственного труда; личная гигиена; грамотное экологическое поведение; отказ от вредных привычек: курение, употребление алкоголя и наркотиков; безопасное поведение в быту, на улице, в помещении, обеспечивающие предупреждение травм и отравлений.

Давно известно, что один из компонентов ЗОЖ является недостаточная физическая активность, которая способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение, способствует преждевременному утомлению и переутомлению нервной системы, вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется старческий механизм регуляции функционального состояния органов и систем. Занятия физической культурой и спортом способствуют профилактике различных заболеваний, восстановлению утраченных функций, являются одним из основных компонентов содержания здорового образа жизни.

Многогранность здоровья студента требует обширной разработки мер по организации учебного процесса в здоровьесберегающем режиме, студенты должны: знать теоретические и методико-практические основы физической культуры при различных заболеваниях и организацию занятий физическими упражнениями, уметь творчески использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности.

Анализ состояния здоровья показывает, что существовавшая система его формирования значительно подорвана, а новая только создается. Отсутствуют реальные социальные и экономические возможности, способные повлиять на причины сдвигов здоровья студенческой молодежи и нации в целом, не исключено, что в этом кроется одна из причин пренебрежительного отношения большей части студенчества к своему здоровью, к здоровому образу жизни.

Здоровье будущего специалиста, его своевременная адаптация к быстро меняющимся условиям учебно-производственной среды, повышенному объему научной информации, интенсивности психофизических нагрузок в процессе учебного труда достигается благодаря высокой степени проявления работоспособности, наличию необходимых резервных психических, физических и функциональных возможностей организма, степени способности к их полному восстановлению в заданном лимите времени.

Студенческая молодежь – надежда нового века, именно она будет укреплять здоровье за счет грамотно организованного здорового образа жизни и решать актуальные проблемы человечества.

Литература

1. Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сб. науч. тр. участников Всерос. конф. [с междунар. участием] «Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности», 12–13 сентября 2006 г. / под ред. А. В. Тимушкина. Балашов: Николаев, 2006. 196 с.
2. Соловьев Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. М.: Илекса, 2009. 432 с.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-п URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 25.12.2015).
4. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы / Резенькова О. В., Шаталова И. Е., Лукина Л. Б., Троценко Н. Н. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. 98 с.



К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНСТРУМЕНТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Саносян Х. А., Фароян Т. Г., Аристакесян У. Б., Тадевосян А.
Национальный Политехнический Университет Армении, г. Ереван, Армения
Ереванский Государственный Университет, г. Ереван, Армения

IMPROVEMENT OF MEANS OF TOOL CONTROL OF SCIENTIFIC PEDAGOGICAL RESEARCHMENT

Sanosyan Kh. A., Faroyan T. G., Aristakesyan Y. B., Tadevosyan A.
National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia
Yerevan State University, Yerevan, Armenia

В статье представлены возможности современного мобильного телефона в качестве прибора, позволяющего организовать научное исследование: это инструментальное фиксирование исследуемых параметров, их первоначальный анализ и сохранение с возможностью передачи на электронные накопители, что позволяет обеспечить объективность фиксируемых показателей.

In current article had been provided opportunity of mobile phone by way of tool, which will allow to organize scientific research, which is: instrumental fixation of research parameters, primary analysis and preservation with possibility to transfer to electronic storage devices, which allows to ensure the objectivity of the fixed indicators.

Ключевые слова: мобильный телефон, прибор, научное исследование, инструментальное фиксирование, сохранение исследуемых параметров, анализ

Key words: mobile phone, instrument, scientific research, instrumental fixation, preservation of the investigated parameters, analysis.

Актуальность исследования обусловлена расширением и углублением возможностей используемого ежедневно мобильного телефона в качестве прибора научного исследования.

Методы исследования: обзор и анализ (традиционной и электронной) литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование с использованием видеосъемки с помощью мобильного телефона, исследование компьютерных программ

Цель: разработка методики использования мобильного телефона в качестве прибора для научного исследования.

Задачи исследования: 1) обоснование возможностей мобильного телефона как научного прибора, обеспечивающего инструментальное фиксирование исследуемых параметров; 2) анализ исследовательских возможностей программ мобильного телефона; 3) поиск и адаптация традиционных методов исследования к данным, полученным фиксированием мобильного телефона; 4) разработка методических рекомендаций по использованию мобильного телефона в качестве инструмента организации научного исследования педагогическо-спортивной деятельности.

Результаты исследования: 1. Обоснование возможностей мобильного телефона как научного прибора, обеспечивающего инструментальное фиксирование исследуемых параметров. Одним из основных требований, предъявляемых к научным исследованиям, является обеспечение объективности исследуемых показателей путем инструментального фиксирования исследуемых параметров с возможностью их передачи и сохранения. Современные мобильные телефоны, помимо обеспечения связи, имеют возможность видео- и фотографирования, сохранения и связи с Интернетом. Вышеотмеченные функции (фиксирование, сохранение и передача исследуемых параметров) позволяют использовать современный мобильный телефон в качестве инструмента научного исследования.

2. Анализ исследовательских возможностей программ мобильного телефона.

Одной из прикладных возможностей мобильного телефона является программа секундомера. Использование секундомера проводится пальпаторно, что не может обеспечить условие объективности данных. Режим видеосъемки мобильного телефона позволяет обеспечить объективность фиксируемого показателя (пловца, легкоатлета, лыжника и др). С учетом возможностей технического сопровождения мобильного телефона (передвижная станция) и его связи по параметрам включения, отключения, удаления, временной периодичности, смены параметров и основной станции, которая фиксируется в протоколах стационарной станции, возможно, отследить и рассчитать скорость перемещения спортсмена. В отмеченном случае эти данные можно получить только у оператора связи [1]. Расчет скорости передвижения с помощью мобильного телефона, возможен при использовании компьютерной программы marcam.info,

play market и других приложений. Возможности мобильного телефона позволяют произвести видеосъемку техники, которая может использоваться для учебного показа и простого анализа. Это могут быть темп, время опорной и безопорной фаз при водных и наземных локомоциях [2, 3]. При маркировке спортсмена возможен также кинематический анализ техники. Алгоритмизация реконструкции пространственных координат для кинематического анализа техники спортивных движений, выходящих из фронтальной плоскости с использованием одной видеокамеры. Прогнозирование возможностей индивидуума по данным дерматоглифики представлены в различных исследованиях. В данном случае исходными данными могут выступать узоры кистей, сделанные фотокамерой мобильного телефона и переданные на компьютер.

Выводы. Представлен макет статьи, предполагающий использование мобильного телефона в качестве инструмента для фиксирования исследуемых параметров, их сохранения с возможностью передачи на электронные накопители.

В статье рассмотрены направления, которые позволяют адаптировать традиционные методы исследования к данным, полученным фиксированием с помощью средств мобильной связи.

Примеры решения задач с использованием данных, полученных средствами мобильной связи, будут представлены в дальнейших публикациях.

Литература

1. Бадалян Б. Ф., Гомцяян О. А., Егоян Г. К. Системы подвижной связи: учебное пособие (на арм. яз.) Часть 1. Тип. НПУА, Ереван 2014. 168 с.
2. Саносян Х. А. Электронный ресурс <http://www.gisap.eu/ru/node/25453>. <http://gisap.eu/ru/node/18628>, http://gisap.eu/sites/default/files/files/xxxi_conference.pdf <http://gisap.eu/ru/node/136043>
3. Саносян Х. А., Аракелян А. С. Электронный ресурс: <http://gisap.eu/ru/node/18627>, http://sibsau.ru/images/document/2013_01_30_simposium_vostok_rossiya_zapad.pdf (С. 173-177).
4. Электронный ресурс: <http://conf-v.narod.ru/Vlas.pdf>.
5. Электронный ресурс: http://www.expert-kriminalist.ru/readers/dakto_readingroom/details/30/.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Синицын В. С., Вучева В. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FORMING CHILDREN'S MOTIVATION TO GO IN FOR TAEKWONDO AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Sinitsyn V. S., Vucheva V. V.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

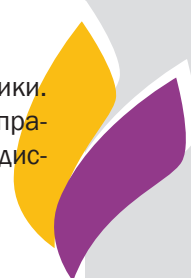
В данной статье тхэквондо рассматривается не только как боевое искусство, но и как часть духовной культуры личности, образа жизни и мышления, характеризующаяся высокой моралью и самодисциплиной. Для оптимизации тренировочного процесса в тхэквондо и сохранения численного состава занимающихся, нужно понимать мотивы, побуждающие к тренировке, потому что, как раз мотивация определяет направление работы и выполняет смыслообразующую функцию. Ключевой особенностью спортивной мотивации считается ее воздействие на результативность тренировочной деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного поединка полной самоотдачи и воли к победе можно ожидать только у мотивированного спортсмена, владеющего наибольшей выраженностью мотивации к достижению успеха.

In this article, Taekwondo is seen not only as a martial art, but also as part of the spiritual culture of the individual, way of life and thinking, characterized by conscience and self-discipline. To optimize the training process in taekwondo and keep the number of participants involved, it is necessary to understand the motives that encourage the training, because, exactly the motivation determines the direction of work and fulfills the semantic function. The key feature of sports motivation is its impact on the effectiveness of the sportsman's training activities. In the conditions of a tough competitive match, total dedication and the will to win can only be expected from a motivated sportsman who is extremely encouraged to reach the success.

Ключевые слова: тхэквондо, спорт, мотивация, психологическая подготовка.

Key words: Taekwondo, sport, motivation, psychological training.

Тхэквондо – это вид боевого искусства не знающий равных по мощности и эффективности техники. Элементы этого искусства дисциплина и дух являются способами развития у спортсменов чувства справедливости, твердости, целеустремленности. Именно духовная культура, высочайшая мораль и самодис-



циплина отличают истинного мастера от непрофессионала, совершенствующего только технические нюансы боевого искусства [2].

Для оптимизации тренировочного процесса в тхэквондо нужно понимать мотивы, побуждающие к тренировке, потому что как раз мотивация определяет направление работы и выполняет смыслообразующую функцию.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется разнообразно. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, то есть, определяющих поведение, в другом – как совокупность мотивов, в третьем – как побуждение, вызывающее активность личности, определяющее ее направление. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс воздействия мотива и как устройство, определяющее появление, направление и способа воплощения определенных форм работы, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность [1].

Отсюда все определения мотивации можно отнести к двум направлениям. Первое изучает мотивацию со структурных позиций, как совокупность факторов или мотивов. Второе направление изучает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении всей спортивной карьеры. На начальном этапе у начинающих и молодых спортсменов, причинами прихода в тхэквондо могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, развитие физических и волевых качеств).
2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на известного спортсмена; влечение к общественному признанию; желание отстаивать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).
3. Общественные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к службе в армии).
4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом спортивной команды или же спортивного заведения, общаться с друзьями, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждое из перечисленных обоснований содержит для определенного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов, для начинающих это: наслаждение, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, общению, самовыражению и развитию волевых качеств [3, 4].

Многочисленные исследования в области психологической подготовки спортсмена демонстрируют не только многообразие психологических функций и состояний, играющих весомую роль в достижении спортсменом наивысшего профессионализма, но и присутствие своеобразных особенностей проявления одних и тех же функций или качеств личности в связи с требованиями, предъявляемыми к психике человека спортивной деятельностью. Для тхэквондо свойственно довольно разнообразное распределение интересов и сохранение их зависит от мотивационной готовности спортсмена, в первую очередь, к длительной и упорной тренировочной деятельности [3].

Тхэквондо предъявляет самые высочайшие требования к психике спортсмена. Значительно проще добиться определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком тхэквондисте можно сказать, что он «настоящий боец», даже если он владеет высоким уровнем техники, тактики и физической подготовленности. Чтобы максимально воплотить в экстремальных условиях спортивных соревнований собственные технико-тактические способности, нужно умение регулировать свое психоэмоциональное состояние [2].

В заключение отметим, что основной особенностью спортивной мотивации считается ее воздействие на результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Наибольшее внимание формированию мотивации детей к занятиям тхэквондо необходимо уделять на начальном этапе подготовки.

Литература

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2012. 296 с.
2. Чой Сунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов на Дону: «Феникс», 2013. 320 с.
3. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва под ред. Ю. А. Шулика. Ростов-на-Дону: Феникс, 20012. 800 с.
4. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной подготовки. Омск. 2014. 150 с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Скитневский В. Л., Щербаков Д. А.
Нижегородский государственный педагогический университет
им. К. Минина, г. Нижний Новгород, Россия

THE ROLE OF ATTITUDES IN LEARNING MOTOR ACTIONS

Skitnevskiy V. L., Scherbakov D. N.
Nizhny Novgorod state pedagogical University. To. Minina, Nizhny Novgorod, Russia

В работе предпринята попытка конкретизировать положения теории установки Д.Н.Узнадзе в процессе обучения двигательными действиями. Выявлено, что общетеоретические положения теории установки имеют специфические особенности проявления при формировании двигательного навыка в спортивной деятельности. Это предъявляет дополнительные требования к организации учебно-тренировочного процесса и нуждается в дальнейшей разработке.

The study is an attempt to concretize the theory of set by D. N. Uznadze in the process of learning motor actions. It is revealed that the theoretical assumptions of the theory of the installation have specific features of manifestation in the formation of the motor skill in sports activities. This imposes additional requirements to the organization of the training process and needs further development.

Ключевые слова: теория установки, обучение двигательными действиями в спорте.

Key words: theory of set, learning motor actions in sport.

Обучение двигательными действиями сложный, многофункциональный процесс. Физическая культура и спорт характеризуются овладением большим количеством спортивных упражнений от простых, не требующих длительного времени для освоения и высокой психической нагрузки, до сложнокоординированных, предполагающих физическую подготовленность занимающихся, наличие двигательного опыта и длительное время для разучивания.

В качестве предпосылок успешного обучения двигательными действиями выступают также знание техники разучиваемого упражнения, оптимальное психическое состояние занимающихся, их заинтересованность в освоении разучиваемого упражнения, уверенность педагога в том, что данное упражнение под силу его ученикам, создание правильного представления у занимающихся о разучиваемом упражнении, использование тренажеров при обучении [2; 9].

В первую очередь, успешное обучение двигательными действиями невозможно без соответствующего уровня развития обеспечивающих двигательных качеств [7]. В теории и методике физической культуры, психологии спорта, психологии физического воспитания огромное внимание уделяется управлению учебно-тренировочным процессом, предсоревновательным и соревновательным состояниям, межличностным отношениям в спортивных коллективах, индивидуальному стилю деятельности и т.д. [1; 3].

Кроме того, обучение двигательными действиями, т.е. формирование навыка, рассматривается, в первую очередь, как процесс физиологический. Целью обучения и критерием его успешности является формирование соответствующего динамического стереотипа, позволяющего выполнять двигательное действие автоматизировано [8]. Не вдаваясь в детальный анализ этого явления, целесообразно отметить, что в данном случае, практически не рассматриваются психические установки обучаемого.

В психологии под установкой понимают психическое состояние человека как субъекта деятельности, определяющее готовность и конкретные особенности его поведения в ответ на воздействия внешней среды. В советской психологии теоретические положения установки разработал грузинский психолог Д. Н. Узнадзе. Он определил установку как особое состояние психики, которое предвещает появление отдельных фактов сознания или предшествует им. Установка формируется в психике субъекта в результате предварительных опытов в виде изначальной реакции на воздействие ситуации, в которой ему приходится ставить и решать задачи. Установка оказывает решающее влияние на содержание и течение сознательной активности, т.е. деятельности [6].

Фундаментальные идеи Д. Н. Узнадзе, базовые теоретические разработки его школы позволяют задуматься о некоторых конкретно-практических аспектах спортивной деятельности. Процесс обучения двигательными действиями невозможен без соответствующих установок. Более того, по определению, умение-это двигательное действие, выполняемое под контролем сознания. Это означает, что реализуется некая психическая установка на движения. Без данного параметра заданного движения не было бы вообще. Однако остается открытым очень «простой» вопрос: А о чем думает обучаемый? На что он нацелен? И ответить на него весьма и весьма непросто.



Мы решили продолжить избранное направление исследований [4; 5] и разобраться в данном вопросе на примере обучения плаванию способом брасс студентов ФФКиС НГПУ им. К. Минина. Выбор обусловлен тем, что брасс с одной стороны достаточно простой, одновременный, циклический вид движений. С другой – весьма непросто для освоения, т.к. одновременные движения требуют соответствующего контроля сознания, т.е. установок. Дополнительно, проводился опрос студентов, с целью выявления, о чем они думают (их установки) в ходе выполнения движений. В результате проведенного исследования установлено следующее:

1. В каждый отдельный, конкретный момент времени, в ходе начального обучения, обучаемый в состоянии иметь только одну установку, выполнять только одну сильную задачу. Например: Задание проплыть 25 метров за счет работы ног брассом решается в двух вариантах. Либо приоритетом является дистанция 25 метров и техника уходит на второй план, либо на первом плане техника и дистанция становится второстепенным параметром. Две задачи одновременно не решаются ни при каких условиях.

2. В документы планирования наряду с описанием средств решения двигательных задач целесообразно включить раздел, описывающий психологические установки данного этапа обучения, расставив должные приоритеты. В данном случае, нужно четко акцентировать внимание на технике работы ног, дистанция проплывания является вторичным параметром.

Литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: «Питер», 2008. 590 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: «Лань», 2005. 384 с.
3. Психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. М.: «Академия», 2010. 368 с.
4. Скитневский В. Л. Первоначальное обучение фехтованию (алгоритм работы тренера по фехтованию в группах начальной подготовки) // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования». Смоленск: СГАФКСТ, 2016. С. 47-52.
5. Скитневский В. Л., Бурханова И. Ю., Делоглан М. А. Система учебных задач при первоначальном обучении таеквон-до в группах начальной подготовки // Научно-исследовательский журнал «Успехи современной науки в образовании», Т.1. №11. 2016. С.1 13-116.
6. Узнадзе Д. Н. Общая психология. СПб.: 2004. 413 с.
7. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М.: «ФиС», 1980. 255 с.
8. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: «ФиС», 1991. 224 с.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия», 2003. 480 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Тарасова О. Ю., Касьянов С. В., Уляев С. И.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PHYSICAL EDUCATION AS MEANS OF ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO STUDY IN UNIVERSITIES

Tarasova O., Kasyanov S., Ulyayev S.
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются вопросы адаптации иностранных студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Даны рекомендации по разработке комплексной адаптивной оздоровительной программы. Определены основные социально-адаптивные функции данной программы.

The article discusses the adaptation of foreign students to study in the University by means of physical culture. The definition of the word «adaptation» is given. The guidelines for a comprehensive adaptive health program are developed. The basic social-adaptive functions of this program are defined.

Ключевые слова: адаптация, иностранные студенты, средства физической культуры, адаптивная оздоровительная программа.

Key words: adaptation, foreign students, means of physical culture, adaptive health program.

Адаптация иностранных учащихся – это процесс установления определенного соответствия личности с новой иноязычной социальной средой, как правило, в новой климатической зоне. Этот процесс должен быть научно организован педагогическим коллективом, занимающимся их обучением на основе основ-

ных достижений в области изучения адаптации иностранных учащихся. Адаптация как одна из предпосылок успешной учебной деятельности студентов-иностранцев представляет собой сложную систему мероприятий, направленных на овладение новыми формами деятельности, поведения, общения и связана с изменением социального статуса молодого человека. В процессе физкультурной деятельности студент вступает в большое количество социальных контактов, что создает возможность формирования социального поведения в среде учебного заведения [3].

Основная задача преподавателей физической культуры, по мнению ученых, – разработка комплексной адаптивной оздоровительной программы, на основе изучения данных состояния здоровья, физического состояния и интересов студентов, которые определяются путем анкетирования. Данная программа должна выполнять следующие социально-адаптивные функции:

- развивающую – создание условий для полноценного социального развития иностранных студентов, стимулирование положительных изменений в их личностном развитии, поддержка процессов раскрытия и самовыражения способностей;

- защитную – нейтрализация негативных воздействий окружающей среды на личность студента и его развитие, повышение уровня социальной защищенности в условиях их пребывания в вузе и общежитии;

- регулирующую – упорядочение межличностных взаимоотношений студентов и их влияния на формирование личности;

- социализирующую – внесение в жизнь иностранных студентов недостающих элементов жизнедеятельности, ускоряющих процесс адаптации.

- корректирующую – исправление негативного влияния в поведении и в общении студентов.

Для занятий физической культурой необходимо формировать смешанные языковые группы с целью активизации взаимного обучения, самоконтроля, различных форм взаимопомощи, расширения коммуникативных возможностей, нивелирования языкового барьера, укрепления межличностных отношений в группе и создания положительного психологического микроклимата.

При разработке системы мероприятий оздоровительного характера в программу необходимо включить проведение таких мероприятий как спортивные праздники для иностранных учащихся, участие их в соревнованиях по мини-футболу, баскетболу, волейболу, шахматам, настольному теннису, теннису и другим видам спорта, которые должны носить массовый характер и охватывать достаточно обширный контингент студентов-иностранцев. Данные виды физической активности повышают интерес студентов к занятиям, укрепляют межличностные отношения в группах и создают в них положительный психологический климат [4]. Также следует привлекать иностранных студентов к участию в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях в различных ролевых качествах (зритель, болельщик, участник группы поддержки, участник соревнований).

При определении средств и методов использования разнообразных физических упражнений необходимо учитывать скорость мобилизации физиологических резервов и приспособительных механизмов. Чем медленнее происходит нарастание физических нагрузок, тем легче организму приспособиться к ним. При резком же изменении длительности или напряженности физических нагрузок возможно развитие переутомления и как следствие дезадаптации [4]. Занятия по физической культуре с иностранными студентами следует проводить с меньшей моторной плотностью и умеренной интенсивностью, на высоком психоэмоциональном фоне, с высоким уровнем наглядности в обучении и с учетом языкового барьера.

Литература

1. Груцк Н. Б., Груцк В. И. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе // Журнал «Физическое воспитание студентов», январь, 2010.
2. Камаев В. О. Проблемы и пути совершенствования организации и проведения занятий по физическому воспитанию с иностранными студентами // Журнал «Физическое воспитание студентов», 20 апреля, 2012.
3. Удалова Е. П., Кокурина Е. Н., Лихоманов Е. А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников // Молодой ученый. 2017. №15. С. 679-681.
4. Фазлеева Е. В., Васенков Н. В., Шалавина А. С. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению // Наука и спорт: современные тенденции, 2016, №11.



ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Титаренко Е. В., Мачульная И. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON THE MENTAL STATE OF MODERN MAN

Titarenko E. V., Machulnaja I. A.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В данной статье рассматриваются возможности исследования благоприятного влияния упражнений йоги на гармонию психического состояния человека.

This article discusses possible beneficial effect research of Yoga exercises on the mental condition of the person.

Ключевые слова: йога, психическое состояние, стресс, релаксация, концентрация, медитация, психологическое здоровье.

Key words: yoga, mental state, stress, relaxation, concentration, meditation, mental health.

Современная жизнь постоянно подвергает человека испытаниям, которые вызывают умственное и психоэмоциональное напряжение. В некоторых странах, таких как США, Канада, Австралия, Швеции для укрепления психического здоровья населения и достижения успеха людей в профессиональной деятельности широко используются различные оздоровительные системы, основанные на активном применении психотренинга, медитации, концентрации [1]. В России сравнительно недавно вошли в моду подобные системы, но быстро приобрели огромную популярность и признание. Можно сказать, что самой распространенной и по праву признанной является йога.

Возникнув в древние времена на Востоке, йога постепенно была адаптирована и приспособлена под стиль жизни современного человека и очень быстро приобрела популярность в фитнес-клубах и спортивно-оздоровительных центрах.

Йогой может заниматься каждый, начиная с дошкольного возраста и до глубокой старости, так как йога является, наиболее щадящим видом физической деятельности и заниматься ей могут все независимо от степени физической подготовленности.

Многочисленные свидетельства оздоравливающего воздействия хатха-йоги на организм человека бесспорны. За последние 150 лет асаны стали элементами современной физической культуры, вошли в большинство разминочных, развивающих, релаксационных комплексов упражнений [1].

Медленное выполнение асан стоя, сидя и лежа при спокойном ритмичном дыхании с концентрацией внимания на отдельных частях тела позволяет расслабить мускулатуру, уменьшить сопротивление мышц и связок, увеличить их эластичность, растяжимость и силу. Дыхание «уджай» при выполнении асан купирует болевой мышечный синдром за счет мышечной релаксации с последующей нормализацией мышечного тонуса. В свою очередь, нормализация мышечного тонуса способствует коррекции нестабильности позвоночника, гармонизации двигательного стереотипа [2].

В настоящее время люди как никогда подвержены стрессам. По некоторым данным отмечается, что более 30 % населения нашей страны находится в состоянии хронической депрессии, что негативно отражается на состоянии их здоровья.

Все, что вызывает страх, беспокойство, тревогу, опасения, гнев или возбуждение и многое другое приводит к стрессовым состояниям различной тяжести. Наш организм моментально реагирует на малейший стресс. Учеными подтверждено, что 90-95% болезней вызываются психологическим состоянием, 98 % головных болей связаны со стрессовым или напряженным психологическим состоянием, большинство случаев нарушения пищеварения также возникают по причине стресса.

Многие ученые, изучающие воздействие йоги на человека отмечают положительное влияние медитативной техники в профилактике психоэмоционального напряжения, депрессионных состояний [3].

Проблема исследования обусловлена наличием противоречия между потребностью общества в укреплении психического здоровья населения для социального, профессионально-творческого долголетия и отсутствием научно-обоснованных подходов в создании технологий по направленному применению физических упражнений, а именно упражнений йоги, адаптированных к современному обществу, для гармонизации психического состояния занимающихся.

Важной научной задачей исследования, является научное обоснование и разработка методики применения упражнений йоги для благоприятного воздействия на психические состояния занимающихся.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики применения упражнений йоги для благоприятного воздействия на психические состояния занимающихся

Объект исследования – процесс воздействия физических упражнений, а именно упражнений йоги на психическое состояние занимающихся.

Предмет исследования – методика применения упражнений йоги для благоприятного воздействия на психические состояния занимающихся.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что системное применение разработанной методики будет способствовать гармонизации психических состояний занимающихся, если:

- упражнения будут соответствовать требованиям современного человека;
- в процессе применения упражнений будут соблюдены определенные условия в рамках которых, будут целенаправленно формироваться умения и навыки регуляции психических состояний.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы решались следующие задачи:

1. Определить состояние проблемы изученности влияния физических упражнений, а именно упражнений йоги, на гармонизацию психических состояний занимающихся.
2. Разработать методику применения упражнений йоги для благоприятного воздействия на психические состояния занимающихся.
3. Выявить условия формирования умений и навыков регуляции психических состояний посредством упражнений йоги.
4. Экспериментально доказать эффективность методики применения упражнений йоги для благоприятного воздействия на психические состояния занимающихся.

В работе были использованы следующие методы научного исследования:

- Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.
- Педагогическое наблюдение
- Метод опроса: беседа, анкетирование, педагогический эксперимент.
- Диагностическая методика оценки психоэмоционального состояния человека
- Метод математической статистики

Теоретико-методическую основу исследования составляют положения о: механизмах влияния упражнений йогой на психическое состояние человека (Б. В. Рагозин, Ф. С. Адылбаева, В. Г. Афанасьев, И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Т. В. Састамойнен, Э. Г. Юдин и др.), йоге, как оздоровительной системе (Б. В. Рагозин, Ф. С. Адылбаева, Б. Г. Ананьев, В. М. Смолевский, Т. В. Састамойнен, А. Н. Леонтьев, И. С. Якиманская и др).

Анализ литературы и начальное педагогическое исследование проблемы выявило и подтвердило практическую значимость исследования – преодоление психического и физического напряжения средствами йоги, помощь человеку в сохранении его психического здоровья, что имеет неограниченное значение для его благополучия, процветания, раскрытия своих природных способностей.

Литература

1. Састамойнен Т. В. Восточные оздоровительные системы в профилактике психоэмоционального напряжения // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. Вып. № 8. СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. С. 140-143.
2. Састамойнен Т. В. Теоретико-методологические основы адаптации восточных оздоровительных систем в практике психофизической рекреации населения // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. Вып. №12. СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. С. 78-87.
3. Б. Хан, Р. Д. Кулкарни, У. С. Рай Управление стрессом у практикующих сахаджа йогу. / пер. с англ. И. Н. Березовской. Тольятти, 1995. 36 с.



ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Титаренко Е. В., Тимофеева С. С.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
СДЮСШОР по художественной гимнастике, г. Ставрополь, Россия

INFLUENCE OF MENTAL STATE OF THE GYMNASTS ON THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITIES

Titarenko E. V., Timofeeva S. S.

North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
BSC in rhythmic gymnastics, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются вопросы влияния определенных психических состояний гимнасток на успешность спортивной деятельности, о взаимоотношениях тренера и спортсменов, о применении определенных средств и методов психорегуляции в тренировочном процессе.

This article discusses the impact of certain mental States gymnasts on the success in sports activities, about the relationship between coaches and athletes, the use of certain means and methods of self-regulation in the training process.

Ключевые слова: психические состояния, средства и методы психорегуляции, психологический настрой, вербальная установка, мотивация.

Key words: mental States, means and methods of self-regulation, mental attitude, verbal installation, motivation.

Каждому тренеру известно как важно психологически настроить гимнастку перед выходом на ковер. Как важно подобрать нужные слова и самому быть во власти своих эмоций. Тренер абсолютно понимает уровень готовности гимнастки, но еще больше он понимает, насколько важен определенный психологический настрой и как непредсказуемо может повести себя, казалось бы, очень хорошо подготовленная гимнастка. Многие до сих пор склоняются к тому, что готовность спортсмена на 90 % зависит от физических и только 10 % от его психических возможностей. Но как важна прочная, сильная мотивация спортсменки на успех, как важна сила духа для новых испытаний постоянно усложняющимися требованиями.

Прежде чем продолжить разговор о технологии управления психическим состоянием гимнастки, необходимо определить, что такое психическое состояние спортсмена и как оно влияет на эффективность его (её) деятельности.

Психическое состояние – это определенный уровень психофизической готовности спортсмена к реализации своих психических, психофизиологических и двигательных возможностей в процессе спортивной (соревновательной) деятельности.

Психологическая составляющая – это состояние уверенности – неуверенности, тревоги – спокойствия, мобилизации – апатии, концентрации – несобранности и так далее. Психофизиологическая составляющая – это уровень функционирования психических процессов (внимания, памяти, двигательных действий, реакций) и физиологических, вегетативных процессов [1]. Обе составляющие взаимно влияют друг на друга. В момент гармоничного состояния спортсменки, проявляются положительные психологические состояния, когда соревнования проходят на фоне усталости и нервного истощения, естественно, замедляется уровень функционирования психических процессов, таких как внимание, память, двигательные действия, простые и сложные реакции на предмет и другое.

Стоит понять, что систематическое применение в тренировочном процессе различных средств и методов психорегуляции поможет формировать очень важные психологические способности гимнасток, такие как:

- уверенность в себе и своих способностях, при помощи специальных установок;
- умение снимать напряжение при помощи релаксации;
- умение составлять для себя вербальные установки и визуализировать;
- умение идеомоторно выполнять упражнение;
- умение мобилизовать все свои силы и умения концентрироваться в ответственный момент.

Многие успешные тренеры в различных видах спорта отмечают, что очень важно обладать чувством юмора и уметь снять ненужное напряжение на тренировке, а в случае неудачного выступления на соревнованиях, придерживаться правила: плохой результат не катастрофа, а повод стать более собранным и решительным [2]. Спокойный, улыбчивый, уравновешенный, доброжелательный тренер и его четкие установки на успех выступления – это залог выступления гимнастки с эмоциональной свободой и раскованностью. Например, психологическая вербальная установка на успех, может быть такой: «Ты много

тренировалась, иди и покажи результат нашего с тобой труда», «Ты должна быть легкой и грациозной», «Танцуй для меня так, как ты это можешь» и так далее. Безусловно, психика у детей разная и иногда необходимо вызвать состояние «спортивной злости», но в гимнастике это проявляется реже, чем в других видах спорта. Вербальные установки, прежде всего, должны начинаться с уверенности в успехе и гармонизировать состояние спортсменки. Наилучшие результаты возможны, когда спортсмен находится в оптимальном психическом состоянии.

Как бы не формировались отношения тренера и спортсменки, всегда возможен конфликт, психологи относятся к этому как явлению естественному, тем более, что в процессе конфликта можно определить позицию сторон. Опасен «скрытый», затяжной конфликт, который несет с собой разрушительную силу, иногда с необратимыми последствиями, поэтому тренеру необходимо вовремя «вскрывать нарыв».

Способность тренера создавать приятную, дружескую атмосферу на тренировочных занятиях, больше шутить – это определенного рода искусство. Тренер должен понимать, что личностные качества гимнастки, её индивидуальные особенности могут в полной мере раскрыться, в большинстве случаев, при полной ее уверенности в любви тренера к ней. Необходимо понять, что положительный результат воспитательного процесса, возможен только тогда, когда спортсменка чувствует, несмотря на жесткий тон в голосе тренера, что она любима.

Еще раз подчеркнем, что в качестве основных психологических средств и методов тренировки, могут быть: различные установки гетерорегуляции со стороны тренера или психолога команды и саморегуляции со стороны спортсмена, визуализация успеха (образное мышление), идеомоторная тренировка и другое. Также рекомендуется ведение специального дневника, где гимнастка может фиксировать свои цели, задачи как общие, так и частные, где отмечается ежедневно самочувствие, активность и настроение. В конце недельного цикла рекомендуется провести анализ динамики психических состояний. Выше предложенные рекомендации помогут усилить контроль за психическим состоянием спортсменки и в целом усилить ее психологическую подготовку.

Литература

1. Малкин В., Рогалева Л. Спорт – это психология. М.: Спорт, 2015. 176 с.
2. Психологические барьеры спортсмена и их преодоление [Электронный ресурс]. URL: <http://paralife.narod.ru>.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В СОДЕРЖАНИИ ВУЗОВСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чаплыгина Е. В.

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семенова-Тянь-Шанского, г. Липецк, Россия*

METHODOLOGICAL PRECONDITIONS FOR FORMING THE CULTURE OF HEALTH IN THE CONTENT OF THE UNIVERSAL PHYSICAL CULTURE

Chaplygina E. V.

Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semyonov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

В предлагаемой статье рассматривается наболевший вопрос о демографической проблеме, как в стране, так и в высшем образовательном учреждении, мировоззрении личности, о культуре как системообразующем факторе самого мировоззрения, поддержания хорошего состояния организма, как в целом, так и детородной функции в частности.

In the present article, the urgent issue of the demographic problem, both in the country and in the higher educational institution, the world outlook of the individual, about culture as a system-forming factor of the worldview itself, maintenance of a good state of the organism, as a whole, and genital function in particular, is considered.

Ключевые слова: формирование культуры здоровья, деторождение, оздоровительная физическая культура, мировоззрение личности (человека), демографическая проблема, системообразующие факторы.

Key words: formation of culture of health, childbearing, health-improving physical culture, worldview of the person (person), demographic problem, system-forming factors.

В период современного развития общества, порождающего новые ценностные установки, особое значение приобретает ориентация на формирование всесторонней личности, для чего системообразу-



ющим фактором должно быть формирование мировоззрения человека. В отношении системы образования – как общего, так и специального – такое условие предопределяет необходимость обеспечения высокого преподавания каждого учебного предмета при той предпосылке, что любой из них является неотъемлемой и взаимосвязанной частью этого процесса, а исключение каждого из них позволит рассматривать мировоззрение как целостную систему [2]. Если речь идет о мировоззрении личности, о культуре как системообразующем факторе самого мировоззрения, то принципиальное положение в ней должна занимать культура здоровья, отражающая ценностное отношение человека к своему здоровью и здоровью окружающих людей как к важнейшему жизненному приоритету.

В последние годы в стране предпринимаются активные попытки к решению демографической проблемы. Не вызывает сомнения, что общество в своем воспроизведении нуждается прежде всего в активных полноценных гражданах, способных к максимально полной самореализации, благодаря чему само общество будет развиваться и формировать благоприятную для каждого человека среду обитания (включая социальные, материальные, культурные и др. условия).

Важнейшее значение в решении демографических проблем должна иметь система вузовского образования, т.к. именно здесь преимущественно сосредоточен не только интеллектуальный потенциал страны, но и та часть молодежи, которая наиболее восприимчива к идеям будущего и способна целенаправленно подготовить себя к выполнению одной из важнейших функций каждого человека – рождению и воспитанию потомства, пригодного для обеспечения прогрессивного развития страны, превращения ее в социально-экономического лидера мира. В этом отношении перед вузами стоят исключительно важные и одновременно очень трудные задачи по приобщению всех студентов к нормам и правилам здорового образа жизни и оздоровительной физической культуре, как в период обучения в вузе, так и в последующей профессиональной деятельности как специалиста с высшим образованием.

Студенчество как потенциальный и реальный участник демографических аспектов страны в особой степени нуждается в тех знаниях и умениях, которые могут помочь ему не только в поддержании собственного здоровья, но и в подготовке к максимально полной реализации своей родительской функции.

Анализ Государственного образовательного стандарта высшего образования показывает, что в решении проблем здорового родительства и воспитания потомства в вузах из всех возможных учебных дисциплин наибольшие возможности имеет физическая культура.

Следует отметить, что в курсе физической культуры не находит практически никакого отражения подготовка к родительству. На мой взгляд, такое положение представляется особенно тревожным относительно девушек. Вполне возможно, что именно этим обстоятельством объясняется тот факт, что значительная часть девушек-студенток (особенно младших курсов) не ориентирует свое будущее на рождение ребенка. Вызывает тревогу и то, что подавляющая часть студенток имеет крайне низкий уровень знаний о здоровом и счастливом материнстве [1]. И лишь к концу обучения в вузе, когда определенная часть из них становятся матерями, отмечается активизация интереса к этим вопросам. Впрочем, чаще всего такой интерес они начинают проявлять уже став матерями.

Для этого, на мой взгляд, в самой программе физической культуры должен быть предусмотрен специальный раздел, касающийся места и содержания здоровьесберегающего поведения в подготовке к здоровому безопасному деторождению. Разумеется, в этом вопросе необходимо системное сотрудничество кафедры физической культуры с кафедрой медико-биологической дисциплины.

Принципиально важно, чтобы определенная часть и теоретического, и практического разделов программы физического воспитания (в особенности посвященная вопросам оздоровительной физической культуры в обеспечении рождения и воспитания здорового ребенка) была дифференцирована по полу.

Как мне представляется, в вопросах подготовки к материнству основное значение должно иметь формирование у студенток здорового образа жизни и оздоровительной физической культуры, во всем многообразии их аспектов.

Учитывая все указанные обстоятельства, следует высказать убеждение, что репродуктивное здоровье населения (и прежде всего – молодежи) должно являться неотъемлемой частью государственной политики, поэтому вопросы здоровья подрастающего поколения вышли за рамки медицинских и требуют участия в своем решении квалифицированных специалистов в области образования, культуры, права с привлечением средств массовой информации.

Литература

1. Вайнер Э. Н. Место валеологического образования в обеспечении здоровья детей // Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты: сб. научн. тр. Л., 2002. С.7.
2. Александров А. Б. Информационно-аналитическая система мониторинга здоровья, оценки адаптивного потенциала и риска артериальной гипертензии у студентов ВУЗа: диссертация кандидата медицинских наук, 2008 г.

ОСОБЕННОСТИ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ РЕЗЕРВА НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД В ЕДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО И САМБО)

Чарыкова И. А., Рамза А. Г., Сороколит Я. Л.
Республиканский научно-практический центр спорта, Беларусь, Минск

PECULIARITIES OF NEUROPHYSIOLOGICAL INDEXES OF NATIONAL TEAMS' RESERVE WRESTLING ATHLETES (JUDO AND SAMBO)

Charikova I. A., Ramza A. G., Sorokolit J. L.
Republican scientific and practical center of sport, Belarus, Minsk

В статье представлен анализ результатов нейрофизиологического тестирования представителей резерва национальной команды (на примере дзюдо и самбо). Изучены возрастные особенности изменения координационных способностей и типов латерального профиля межполушарной асимметрии мозга. Полученные в ходе исследования данные позволили сделать вывод о том, что точность выполнения двигательных действий спортсменов необходимо рассматривать с учетом возрастных параметров постуральной устойчивости и профиля межполушарной организации мозга спортсменов, т.к. это позволит тренеру индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и достичь более высоких результатов, минимизируя при этом психофизиологическую «цену адаптации».

The article represents the analysis of neurophysiological testing's results of national team's reserve representatives (judo and sambo). Age peculiarities of coordination capabilities and types of lateralization of brain function were studied. Obtained data during the study process allowed to conclude that the accuracy of performance of athletes' motor actions need to be considered taking into account age parameters of postural stability and the profile of athletes' lateralization of brain function, because it will allow to coaches to individualize the training process and to achieve better results while minimizing psychophysiological «price of adaptation».

Ключевые слова: нейрофизиологическое тестирование, координационные способности, межполушарная асимметрия, функциональное состояние, двигательный акт, сенсорная система.

Key words: neurophysiological testing, coordination capabilities, lateralization of brain, functional state, motor action, sensory system.

Координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий. Достижение высоких спортивных результатов не представляется возможным без определенного уровня развития координационных способностей [3,4]. Вместе с тем, тип латерального профиля межполушарной асимметрии мозга составляет нейрофизиологическую основу формирования индивидуальных различий двигательной деятельности, регламентирует функциональные характеристики произвольных движений, возрастные особенности их организации и управления [1]. Об уровне развития координационных способностей можно судить по комплексу показателей. Однако необходимо учитывать, что в процессе спортивной деятельности возникают факторы, вызывающие адаптационные перестройки межполушарных отношений. К ним относится эмоциональное напряжение, целевые речевые установки, подвижность опоры, которые приводят к смене программы обеспечения равновесия, стратегии контроля позы тела [1,2].

Большую роль в трактовке сенсомоторной интеграции при организации позы играет концепция «схемы тела». Как известно, выбор стратегии поведения человека зависит от профиля латеральной организации мозга (Е. Д. Хомская с соавт., 1997).

Координационные способности имеют качественные и количественные характеристики. Качественная характеристика (адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность) представляет собой оценку способности использовать имеющиеся знания и навыки в зависимости от поставленной задачи на данный момент времени. Количественная характеристика говорит о степени выраженности таких координационных способностей, как точность, скорость, экономичность и стабильность движений [6].

Основным и наиболее эффективным методом воспитания координационных способностей является постановка перед спортсменами новых двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Одной из фундаментальных, генетически детерминированных, закономерностей деятельности мозга является функциональная асимметрия полушарий головного мозга. В исследованиях показано, что индивидуальный профиль асимметрии мозга составляет основу индивидуальной двигательной деятельности человека и регламентирует особенности мозговой организации движений человека [1, 6, 7].



Тип межполушарной асимметрии может рассматриваться как фактор, обуславливающий специфику протекания высших психических процессов, включая и двигательные функции. Типы профиля латеральной асимметрии закономерно связаны с динамическими характеристиками двигательных функций. В зависимости от асимметрии спортсмен использует разные пути для решения той или иной двигательной задачи.

Таким образом, проведя анализ публикаций по вопросу взаимосвязи между особенностями межполушарной организации моторной, зрительной и вестибулярной систем и количественными характеристиками координационных способностей, мы определили цель нашего исследования.

Цель исследования: провести анализ результатов нейрофизиологического тестирования представителей СДЮШОР по дзюдо и самбо.

Наряду с изучением развития координационных способностей представителей дзюдо и самбо (единоборства) в ходе научно-исследовательской работы (НИР) были проведены исследования по определению межполушарной латерализации головного мозга, в частности, определение моторной, зрительной и вестибулярной организации в двух возрастных группах. В исследовании приняли участие учащиеся СДЮШОР по дзюдо и самбо (70 чел.) в возрасте 11–16 лет.

Задачи исследования: изучить возрастные особенности координационных способностей и функционального состояния сенсорных систем представителей СДЮШОР по дзюдо и самбо.

Методы исследования: аналитический обзор литературы, стабилметрическое исследование с применением компьютерного стабиланализатора «Стабилан – 01-2». Функциональное состояние моторной сенсорной системы оценивалось по пяти тестам: тест самооценки, тест на выполнение точных движений, миокинетический тест, теппинг-тест, тест «на точность попадания в цель». Функциональное состояние зрительной сенсорной системы оценивалось по трем тестам: тест самооценки, тест «карта с дырой», тест «моргание одним глазом». Функциональное состояние вестибулярной сенсорной функции оценивалось с помощью модифицированной методики Склута [8].

Результаты исследования и их обсуждение:

Для возможного прогнозирования успешности овладения необходимыми двигательными актами, характерными для различных видов борьбы в табл. представлены среднегрупповые значения показателей постуральной устойчивости по тесту Ромберга.

Таблица

Среднегрупповые значения показателей постуральной устойчивости представителей дзюдо и самбо

возраст. группа	КФР (%) о. гл.	КФР (%) з. гл.	КРИНД (у.е.) о.гл.	КРИНД (у.е.) з.гл.	Ср. р. (мм) о.гл.	Ср. р. (мм) з.гл.	ПДЭ (кв.мм) о.гл.	ПДЭ (кв.мм) з.гл.
11-13	83,2±11,6	69,6±15,7	16,1±6,5	13,5±5,3	3,86±1,1	5,1±2,2	125,4±73,5	248,9±254,4
14-16	85,1±8,02	67,7±17,7	15,1±5,9	11,9±4,5	3,8±1,3	5,1±1,9	120,3±81,4	241,9±192,2

Примечание:

КФР – качество функции равновесия; КРИНД – коэффициент резкого изменения направления движения вектора; Ср.Р. – средний суммарный разброс колебаний общего центра масс; ПДЭ – площадь доверительного эллипса; ПУ – постуральная устойчивость. о.гл.-проба с открытыми глазами, з.гл.- проба с закрытыми глазами.

Из результатов исследования, представленных в таблице видно, что показатели постуральной устойчивости 14–16-летних спортсменов свидетельствуют достаточно высоком уровне развития координационных способностей (КФР, проба с открытыми глазами-85,1±8,02 %, КФР, проба с закрытыми глазами-67,7±17,7 %) [10].

В период от 11 до 13 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий (улучшается способность к воспроизведению усложняющихся звеньев движений). Подростки 11–13 лет отличаются высокой адаптивностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено достижением высокого уровня взаимодействия анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В период 14–16 лет продолжается совершенствование координационных возможностей до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В зависимости от асимметрии спортсмен использует разные пути для решения той или иной двигательной задачи.

На рис. представлена межполушарная латерализация головного мозга (моторная, зрительная и вестибулярная) в двух возрастных группах спортсменов резерва дзюдо и самбо.

Из рисунка видно, что с учетом возрастного аспекта, моторная, зрительная и вестибулярная функции аккумулируются преимущественно в правом полушарии. Так мы видим, что у представителей СДЮШОР 11–13 лет моторная функция распределена следующим образом: 73 % в правом полушарии и 27 % в левом. У спортсменов 14–16 лет 76 % и 24 % соответственно.

У спортсменов также отмечается проявление сенсорной асимметрии зрительной функции. 81 % представителей СДЮШОР 11–13 лет относятся к правополушарному типу зрительной организации, а 19 % к левополушарному. У дзюдоистов 14–16 еще более выражена правополушарная функциональная асимметрия глаз (88 % спортсменов), и 12 % обследуемых остаются левополушарными.

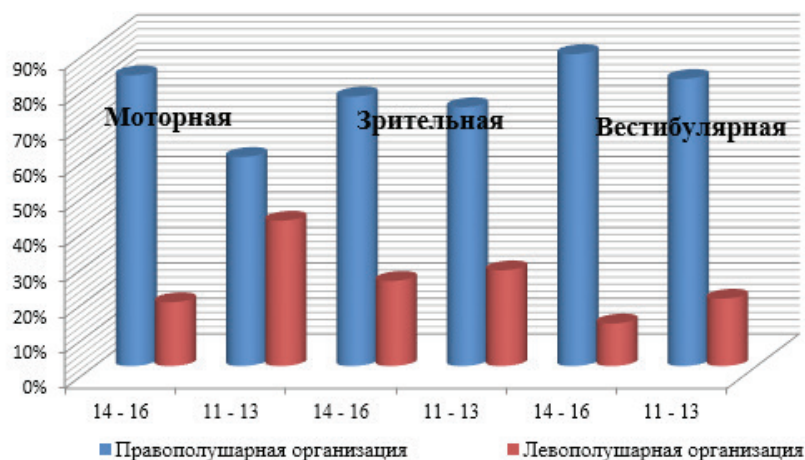


Рис. Межполушарная латерализация головного мозга (моторная, зрительная и вестибулярная) в двух возрастных группах

У представителей 11–13 лет функциональное состояние вестибулярной сенсорной системы на 59 % локализовано в правом полушарии головного мозга и 41 % относятся к левополушарному типу. Тогда как у дзюдоистов 14–16 лет функциональное состояние вестибулярной сенсорной системы на 82 % задействовано в правом полушарии и на 18 % в левом.

Полученные данные показывают, что, учитывая возрастные характеристики обследуемых, наблюдается правосторонняя латерализация моторной, зрительной и вестибулярной организации, что можно рассматривать как влияние специфики спортивной деятельности на межполушарную организацию мозга, т.к. именно правое полушарие обеспечивает быстрое реагирование на меняющиеся тактические ситуации. В возрасте 14–16 лет стабилизируется точная сложнocoордиационная регуляция, которая обеспечивается накоплением правосторонних латеральных признаков, в частности зрительной и вестибулярной.

Выводы:

1. Точность выполнения двигательных действий спортсменов необходимо рассматривать с учетом возрастных параметров постральной устойчивости спортсменов, сопровождающих их тренировочную и соревновательную деятельность. Это позволит тренеру индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и достичь более высоких результатов, минимизируя при этом психофизиологическую «цену адаптации».

2. Успешность занятий в конкретном виде спорта зависит от определенного типа межполушарной организации. Возможно, в этом просматривается связь с естественным отбором претендентов, лучше осваивающих спортивные навыки, легче переносящих стрессовые условия соревнований, надежнее адаптирующихся к высоким физическим и психологическим нагрузкам в жестко регламентированных или, наоборот, ситуативных условиях.

3. Изучение межполушарной организации мозга и количественных характеристик координационных способностей в качестве факторов, обуславливающих особенности спортивной деятельности, перспективно в контексте спортивной психофизиологии с целью выявления предпосылок, определяющих психическое и физическое состояние спортсменов.

Литература

- Бердичевская Е. М. Типологические свойства нервной системы и функциональные асимметрии юношей-боксеров / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская, В. И. Черенкевич // Физическая культура, спорт наука и практика. 2008. № 1. С. 33-36.
- Брагина Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. М.: Медицина, 1988.
- Караев И. Г. Особенности проявления функциональной моторной асимметрии у квалифицированных спортсменов / И. Г. Караев, А. М. Новиков // Теория и практика физической культуры. 1985. №10.
- Лях В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Ежи Садовски // Теория и практика физической культуры. 1999. № 5. С. 40-46.
- Пидоря А. М. Методические приемы совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов: автореф. дисс. канд. пед. наук ВНИИФК. М., 1988. 24 с.
- Сологуб Б. Б. Комплексная оценка типологических особенностей и тактического мышления при адаптации высококвалифицированных боксеров к специализированной деятельности / Б. Б. Сологуб, В. А. Таймазов // Комплексная диагностика и оценка функциональных возможностей организма и механизмы адаптации к напряженной мышечной деятельности высококвалифицированных спортсменов. М., 2000.

7. Солопов Н. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. Волгоград: ПринтТерра-Дизайн, 2003. 263 с.

8. Рамза А. Г., Сороколит Я. Л. Анализ функционального состояния сенсорных систем представителей биатлона и велоспорта // Прикладная спортивная наука. 2016. №1. С. 22-27.

9. Чарыкова И. А. Сравнительный анализ нейрофизиологических качеств представителей национальной команды и ближайшего резерва по биатлону / Чарыкова И. А., Пастак Е. А., Свирко Е. Ф. // Прикладная спортивная наука. 2016. №2. С. 46-51.

КВАЛИФИКАЦИЯ ТРЕНЕРА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Чесноков Н. Н., Таланцев П. А.

ГБУ ФСО «Юность Москвы», г. Москва, Россия

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва, Россия

COACHES' QUALIFICATION ON THE STAGES OF SPORT TRAINING OF AN ATHLETE

Chesnokov N. N. Talantsev P. A.

SBI PSA "YOUTH OF MOSCOW", Moscow, Russia

FSBI "Federal center for preparation of the sport reserve", Moscow, Russia

Квалификация тренера, важный показатель, влияющий на результативность спортивной подготовки. В настоящее время осуществляется плавный переход от использования отраслевых справочников должностей руководителей, специалистов и служащих к использованию профессиональных стандартов. В данной статье рассматриваются квалификационные характеристики тренера, указанные в профессиональном стандарте.

Coaches' qualification is an important indicator which influences on the effectiveness of sports training. Currently, there is a staples transition from the using of industry references of positions of managers, specialists and employees to the using of professional standards. This article discusses the qualification characteristics of the coach, specified in the professional standard.

Ключевые слова: тренер, профессиональный стандарт, квалификация, уровень образования.

Key words: coach, professional standard, qualification, level of education.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики», в целях дальнейшего совершенствования государственной социальной политики, Правительству Российской Федерации было поручено разработать к 2015 году и утвердить не менее 800 профессиональных стандартов. Профессиональный стандарт «Тренер» (далее – Стандарт) утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н.

Стандарт предусматривает различные наименования должностей, требования к квалификации и знаниям, трудовые функции в зависимости от этапа спортивной подготовки, на котором тренер осуществляет свою профессиональную деятельность.

На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, стандарт предусматривает два наименования должности «Тренер-преподаватель» и «Старший тренер-преподаватель» на начальном этапе к ним добавляется наименование «Тренер». На последующих этапах допускается наименование должности «Старший тренер».

Для выполнения трудовых функций на спортивно-оздоровительном, начальном и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) специалисту достаточно иметь среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, также допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства тренеру необходимо иметь высшее образование по программам бакалавриата в области физической культуры и спорта.

Требования к опыту тренерской работы закреплены в Стандарте, и зависят от этапа спортивной подготовки. На спортивно-оздоровительном и начальном этапах, требования к опыту работы не предъявляются. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) тренеру необходимо иметь не менее одного года стажа тренерской работы, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства тренерский стаж не должен составлять менее 3 лет. По рекомендации руководства физкультурно-спортивной организации в виде исключения к выполнению трудовых функций могут допускаться лица, не имеющих стажа работы, но имеющих спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта.

Выполнение трудовых функций тренера имеет особые условия допуска к работе: отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации, прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке и при проведении занятий с детьми дошкольного возраста (4-6 лет) на спортивно-оздоровительном и начальном этапе рекомендуется прохождение специальных курсов повышения квалификации.

Стандарт содержит в себе исчерпывающие требования к квалификации специалиста, раскрывает трудовые функции тренера вплоть до трудовых действий и необходимых для их выполнения знаний и умений. Применение профессиональных стандартов в кадровой работе в организациях осуществляющих спортивную подготовку позволит наиболее полно и объективно оценивать квалификацию специалистов, тем самым способствовать повышению результативности спортивной подготовки в организации.

Литература

1. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ // Справочная правовая система «Гарант».
2. «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. N 597 // Справочная правовая система «Гарант».
3. «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. N 193н // Справочная правовая система «Гарант».

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Чесноков Н. Н., Таланцев П. А.
ГБУ ФСО «Юность Москвы», г. Москва, Россия
ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва, Россия

STANDARD AND LEGAL BASIS OF THE SPORT AND HEALTH STAGE

Chesnokov N. N., Talantsev P. A.
SBI PSA "YOUTH OF MOSCOW", Moscow, Russia
FSBI "Federal center for preparation of the sport reserve", Moscow, Russia

Фактически спортивно-оздоровительный этап не является в настоящее время этапом спортивной подготовки, однако в части 1 статьи 32 Закона о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации», он представлен, как этап спортивной подготовки, а часть 2 этой же статьи это опровергает. В данной статье проведен краткий анализ нормативно-правовых актов регламентирующих спортивно-оздоровительный этап.

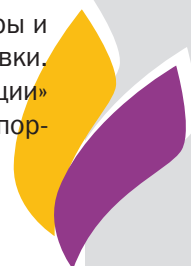
In fact, the sports and health stage currently is not the stage of sports training, but in part 1 of item 32 of the Law on «Physical Culture and Sport in the Russian Federation», it is presented like that, and part 2 of the same item refutes this. A brief analysis of the standard and legal acts regulating the sports and health stage was conducted in this article.

Ключевые слова: этапы спортивной подготовки, дополнительное образование, общеразвивающие программы.

Key words: Stages of sports training, additional education, general development programs.

Спортивно-оздоровительный этап в соответствии с частью 1 статьи 32 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливается, как один из этапов спортивной подготовки, но часть 2 этой же статьи сообщает о том, что данный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и его содержание определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» установлено, что дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спор-



та, являются дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта.

В соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» содержание общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Министерством спорта Российской Федерации разработаны и утверждены приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В пункте 20 особенностей указано, что реализация дополнительных общеобразовательных программ осуществляется в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва, в иных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности, в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках школьного спортивного клуба и в дошкольных образовательных организациях при организации ими дополнительных занятий физической культурной и спортом и (или) реализации ими программ физического воспитания.

Фактически спортивно-оздоровительный этап не является этапом спортивной подготовки, реализуется в рамках дополнительного образования и регламентируется в большей мере нормативно-правовыми актами в сфере образования.

Минобрнауки России в своем письме Руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» направляет «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Данные рекомендации разработаны Минобрнауки России во исполнение пункта 17 Плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции Развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.

Литература

1. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Справочная правовая система «Гарант».
2. «Об образовании в Российской Федерации» федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ // Справочная правовая система «Гарант».
3. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 // Справочная правовая система «Гарант».
4. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 // Справочная правовая система «Гарант».
5. О направлении информации» Письмо Минобрнауки России Руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования от 18.11.2015 № 09-3242» // Справочная правовая система «Гарант».



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ

Чигрина Я. А., Савченко Ю. А., Нефёдова Л. С.
Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF THE MODERN GENERATION

Chigrin J. A., Savchenko Yu. A., Nefedova L. S.
Stavropol state medical University, Stavropol, Russia

Основной проблемой 21 века является ухудшение здоровья современной молодежи. Чтобы улучшить показатели здоровья нужно применять комплексный подход и тем самым мы найдем решения в этой основной проблеме. Основные причины нездоровья нашего поколения складывается в слабой материально – технической спортивной базе образовательных учреждений, в несовершенстве организации учебного процесса физического воспитания, в отсутствии индивидуального подхода к занимающимся со стороны педагога, а также должного медико-биологического сопровождения учебных занятий по физвоспитанию. Главная проблема сегодня заключается в отсутствии современных знаний у преподавателей физвоспитания об основных методиках физической подготовки подрастающего поколения.

The main problem of the 21st century is the deteriorating health of today's youth. To improve health indicators it is necessary to apply an integrated approach and thus we will find solutions to this basic problem. The main causes of illness of our generation is formed in the weak material - technical base of educational institutions, the imperfection of the educational process of physical education, in the absence of individual approach to dealing on the part of the teacher, as well as proper bio-medical support of training sessions on physical training. The main problem today is the lack of modern knowledge of teachers of physical education about the basic techniques of physical training of the younger generation.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, физические упражнения, имидж.

Key words: physical education, health, sports, exercise, image.

Работоспособность будущих специалистов является социально значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональной деятельности. Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья молодежи актуализируют в настоящее время.

У подрастающего поколения за время учебы наблюдается ухудшение здоровья со стороны сердечно-сосудистой центрально нервной системы, костно мышечной системы и зрения. Около 75 % молодежи имеют патологические отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим возросла роль занятий по физической культуре и спортом с целью положительного влияния в укреплении здоровья подрастающего поколения. Занятия по физической культуре повышают формирование всесторонней и гармонично развитой личности занимающихся социальную важность физического воспитания с высоким уровнем компетентности к социально профессиональной деятельности. Физические упражнения являются эффективным условием реабилитации и составляют наиболее активную и действенную часть системы оздоровления.

Привлечение молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом требуют систематического, комплексного подхода, основанного на современной материально технической базе, наличие профессиональных педагогических кадров в области физической культуры и реабилитации, которые активно пропагандируют среди подрастающего поколения здоровый образ жизни и занятия спортом. Учебная дисциплина – физическая культура, включает в себя современные знания о здоровом образе жизни, сбалансированном питании, гигиене тела и психики, понятие о тренировочных нагрузках и эффективном тренировочном процессе [4, с. 12]. На сегодняшний день в учебных учреждениях преподаватели, учителя физвоспитания в основном нацелены на подготовку учащихся к выполнению нормативов физической подготовленности и только. И очень мало внимания уделяется оздоровительной и воспитательной направленности личности учащихся. Многие преподаватели проводят занятия по стандартному шаблону и забывают, что занятие должно проходить креативно современно для современной молодежи включая новые технологии образования шагая в ногу со временем. Личность педагога, методы и формы его работы, формируют на занятиях цели и задачи, зачастую определяют отношение занимающихся к учебной дисциплине. Авторитет и имидж педагога зачастую зависит от общей культуры поведения преподавателя (правильное поведение, владение речью, мимикой и жестами, опрятность в костюме и т.п.) [1, с. 45-53].

Внешность преподавателя по физической культуре и спорту играет большую роль в проведении практических занятий по спорту его культура поведения в значительной мере влияют на завоевание препода-



давателем авторитета. Востребованные учителя на практических занятиях приходят в хорошем костюме опрятно выглядят, постоянно следят за собой, всегда подтянуты и организованы, наглядно демонстрируют физические упражнения, без особых трудностей сдают тестирования по переподготовке по физической культуре и спорту принимают участие в соревнованиях сдают нормы ГТО. Своим примером они воспитывают и передают такие же качества своим воспитанникам. От этого крепнет авторитет преподавателя. Физическую культуру невозможно преподавать без духовности, без присутствия интеллектуального и воспитательного компонента в процессе формирования целостной гармоничной личности [3, с. 79]. Физкультурное образование и физическое воспитание должны основываться на фундаменте знаний, передаваемых из поколения в поколение с использованием новых инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта и духовно - нравственной культуре общения между людьми [2, с. 55-59].

По мнению многих ученых, массовости студенческого спорта будет так же способствовать разработка эффективных учебных программ по физической культуре по ступеням образования, учитывающие индивидуальные особенности отклонения в состоянии здоровья обучающихся. Поэтому требуется сосредоточить объединение усилий спортивных учёных, преподавателей, тренеров спортивных врачей организаторов спорта, чтобы получить высокий результат в сфере образования будущего поколения. Кардинальные изменения в сфере физической культуры и спорта станут возможными при условии полноценного финансирования государством спортивной отрасли и подготовки высоко квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. Заинтересованность и согласованность совместных усилий приведет современное поколение к оздоровлению нации к большим победам в спорте.

Литература

1. Варданян М. Р. Влияние имиджа педагога на психологическое здоровья школьников // Журнал прикладной психологии. 2006. №6-1. С. 5-53.
2. Купцова В. Г. Сущность и содержание имиджа учителя физической культуры // Современные технологии образования: Сб. науч. труд. 1-й Всерос. заоч. науч.-практ. конф. Магнитогорск: МаГУ, 2007. С. 55-59.
3. Лукьянченко В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе. М.: Советский спорт, 2008. с. 79.
4. Физическая культура / под общ. ред. Е. В. Конеевой. Ростов н/Д: Феникс, 2006.



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Section IV ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS



INCLUSIVE SPORTS PROGRAM IN MENTAL DISORDER PEOPLE

David Mullor, Adolfo J. Cangas, José Gallego, José M. Aguilar, Konstantin Smyshnov
University of Almería, Almería, Spain
North-Caucasus Federal University Stavropol, Russia

ИНКЛЮЗИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА У ЛЮДЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Муллор Д., Кангас А. Дж., Гальего Х., Агилар Х. М., Смышнов К. М.
Университет Альмерии, г. Альмерия, Испания
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

In this work about an inclusive sports program in mental disorder people is analyzed in a group of 28 people with Severe Mental Illness (SMI). An assessment was made before the start of the program and again after four months, measuring anthropometric variables, physical functional ability, balance and coordination, and social functioning and activities of daily life. The results showed statistically significant improvements in those who attended more than 50 % of the sessions in all anthropometric variables, and functional fitness and motor skills, as well as the Personal and Social Performance Scale (PSP). Moreover, assistance to the program was high, keeping the same 80 % of people who started it. The relevance of the results and the need to implement such interventions in the SMI is discussed.

В данной работе, посвященной инклюзивной спортивной программе для людей с психическими расстройствами, представлен анализ данных, полученных в группе респондентов (28 человек) с тяжелыми психическими заболеваниями. Была проведена оценка антропометрических показателей, функциональных возможностей, равновесия и координации, а также социального функционирования и деятельности в повседневной жизни до вхождения в программу и после четырех месяцев участия в программе. Результаты показали статистически значимые улучшения у тех, кто посещал более 50 % сессий по всем антропометрическим переменным, а также по функциональному состоянию и двигательным навыкам, по личностной и социальной шкале показателей. Обсуждается актуальность результатов и необходимость реализации таких мероприятий для людей с тяжелыми психическими заболеваниями.

Key words: Severe Mental Illness; Mental Disorder; Physical Exercise; Sports; Mental Health; Physical Health.

Ключевые слова: тяжелое психическое заболевание; психическое расстройство; физические упражнения; спорт; психическое здоровье; физическое здоровье.

INTRODUCTION. Today, sedentarism is a very common feature in the population with severe mental disorder (hereinafter TMG). Although the positive symptomatology usually has an effective treatment, symptoms negative, associated with less physical activity and greater social isolation, are often very present. This reduced physical activity, along with other elements such as type of diet, smoking and other toxic substances or the side effects of psychotropic drugs, may contribute to the onset of various diseases and that the hope and quality of life is shortened significantly (Pack, 2009). Patients with schizophrenia have comorbidity with «medical» diseases that exceeds 50 %, being the prevalence of the so-called «metabolic syndrome» very high, among other effects, an increase between two and four times of being at risk coronary and diabetes (Ohlsen and Gaughram, 2011; Sánchez-Araña, 2006). From there, as highlighted by the Consensus on Physical Health of Spanish Societies of Psychiatry and Biological Psychiatry, the need to improve the interventions on modifiable behavioral factors, including is physical activity (Sáiz, Bobes, Vallejo, Giner and García-Portilla, 2008).



PARTICIPANTS. The sample consisted of a total of 28 people with disorder mental illness (TMG) that came from different centers in Almería Andalusian Public Foundation for the Social Integration of People with Mental Illness (FAISEM), such as the Social Club and the different Casas-Home that owns this institution in Almería capital. Of which 21 were men (75 %) and 7 women (25 %). The ages ranged from 27 to 61 years ($M = 46.64$, $SD = 9.24$).

RESULTS AND DISCUSSION. After four months of the program, there are significant improvements, particularly in the group that attends more than 50 % of the sessions, in variables that have to do with the decrease in fatigue and recovery time, the weight, as well as an increase in the maintenance of balance. The same has happened with changes in social skills, where it is those who attend more than half of the sessions who experience significant improvements. Regarding the skills of daily life, those who attended a higher percentage of sessions maintained them, an aspect that did not occur among those who attended at least 50% (who suffered a decrease in these skills). In this sense, in line with what has been argued by many authors about the benefits derived from regular and programmed practice of physical exercise, these improvements are more significant in those who attended the program on a regular basis (more than 50% the sessions) (Hahn, Teutsch, Rothenberg and Marks, 1990; Nieman, 1998; Paffenbarger, Blair and Lee, 2001). The acceptance of the program among the participants was also high, only 5 of the 25 that formed the initial sample (without having to leave it for medical prescription or accident) decided to leave voluntarily. This fact is very relevant if we take into account that the data collected in the pre-evaluation indicated that we had a very heterogeneous in terms of age and physical and motor skills and abilities, the great majority were overweight and had multiple physical limitations (lack of balance, excessive ICC, etc.), nor did most of them practice any sport for a long time and also in the population with TMG is characteristic of a high degree of general abandonment in different programs (Ussher et al., 2007). This fact could be motivated so much by the variety of activities, due to the fact that the program introduced sports new ones (like Kin-ball), as well as having the collaboration of quite a few (which helped to energize the program). This is an aspect that is necessary to investigate in future studies, to see what is the weight specific to these elements.

References

1. Hahn R., Teutsch S., Rothenberg R. y Marks J. (1990). Excess deaths from chronic diseases in the United States. *Journal of the American Medical Association*, 264, 2654-2659. <https://doi.org/10.1001/jama.1990.03450200062032>
2. Nieman D. (1998). *The exercise-health connection*. Human kinetics: Champaign.
3. Ohlsen R. y Gaughram, F. (2011). Schizophrenia: A major risk factor for cardiovascular disease. *British Journal of Cardiac Nursing*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.12968/bjca.2011.6.5.228>
4. Pack S. (2009). Poor physical health and mortality in patients with schizophrenia. *Nursing Standard*, 21, 41-45. <https://doi.org/10.7748/ns.23.21.41.s50>
5. Paffenbarger R. S., Blair S. N. y Lee I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris. *International Journal of epidemiology*, 5, 1184-1192. <https://doi.org/10.1093/ije/30.5.1184>
6. Sáiz J., Bobes J., Vallejo J., Giner J., García-Portilla M. P. (2008). Consenso sobre la salud física del paciente con esquizofrenia de las Sociedades Españolas de Psiquiatría y de Psiquiatría Biológica. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 36, 251-64.
7. Sánchez-Araña T. (2006) Esquizofrenia y síndrome metabólico: análisis de la prevalencia. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
8. Ussher M., Stanbury L., Cheeseman V. y Faulkner, G. (2007). Physical Activity Preferences and Perceived Barriers to Activity Among Persons with Severe Mental Illness in the United Kingdom Services. *Psychiatric Service*, 58, 405-408. <https://doi.org/10.1176/ps.2007.58.3.405>.



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ МИОПИИ

Демерза Г. Н., Сасин А. А., Чесноков О. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

LESSONS OF SPORTS AND PHYSICAL EXERCISES IN MYOPIA

Demersa G. N., Sasin A. A., Chesnokov O. V.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В данной статье рассматривается влияние физических упражнений на зрительную систему, приводятся основные упражнения для коррекции зрения.

In this article the influence of physical exercises on the visual system is considered, basic exercises for vision correction are given.

Ключевые слова: зрительная система, миопия, спорт и физические упражнения, методики корректирующей гимнастики.

Key words: visual system, myopia, sports and physical exercises, corrective gymnastics techniques.

В мире информационных технологий самым частым заболеванием среди людей является миопия. Миопия – дефект зрения, когда изображение формируется не на сетчатке, а перед ней. Данное заболевание проявляется вследствие изменения размера и формы глазного яблока. Глазное яблоко из круглого, с начала превращается в продолговатое, а со временем может превратиться в полноценный овал [3].

Основными причинами миопии являются: наследственность, зрительные нагрузки, неправильная коррекция зрения. Эти факторы определяют наличие врожденного или приобретенного заболевания миопией. К большому сожалению, миопия передается по наследству. Семьи, в которых это заболевание отмечалась в двух или более поколениях, вероятность рождения детей с проблемами зрения очень высока. Приобретается миопия не только из-за длительных зрительных нагрузок (просмотр телевизионных программ, увлечение играми на телефоне и т. д.), а также из-за географических особенностей местности проживания больного. В высокогорье зрительная система просто не нуждается в идеальном зрении, т. к. область просмотра ограничена горами. Корректировка же зрения предусматривает особые правила подбора очков, а также правила их ношения.

Зрительная система принимает на себя огромные нагрузки – до 95 % всей информации воспринимаемой глазом. Чаще всего миопия развивается, когда на глаза приходится максимальная нагрузка – это учеба в школе, вузе (работа с компьютером и гаджетами, чтение и т. д.).

Большинство врачей-офтальмологов при миопии запрещают своим пациентам заниматься физической культурой и спортом. Их рекомендации содержат исключение физических нагрузок в режиме труда и отдыха, предлагая ограничиться лишь легкими физическими упражнениями. Однако доказано, что циклические занятия спортом (дозированная ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д.) только положительно влияют на состояние глаза т. к. благодаря физической нагрузке усиливается кровоток, что вызывает улучшение работоспособности глазной мышцы.

Сегодня существует огромное количество методик восстановления зрения: М. Норбекова, В. Г. Жданова, У. Г. Бейтса, Е. А. Оремуса, А. Ю. Шикунова и др. Также популярны классические упражнения для глаз и старинная славянская методика улучшения зрения. Однако самые первые упоминания об упражнениях для коррекции зрения встречаются в комплексах упражнений созданных йогами много столетий назад.

Американский врач-офтальмолог Уильям Бэйтс вопреки прогрессии болезни миопии предложил выполнение не сложных расслабляющих упражнений для глаз [2]. Инструкция: мягко закрыть глаза и прикрыть их сложенными крест-накрест руками, чтобы мизинцы накладывались друг на друга, а ладони образовывали форму «чаша»; пальцы необходимо скрестить на лбу, где не должно быть ни малейшего напряжения. Данный способ позволяет достигнуть максимального глазного расслабления в короткий период времени. Также во все комплексы релаксирующей гимнастики для глаз следует включать упражнение «метка на стекле» для тренировки цилиарной мышцы. Инструкция: широко раскрыть глаза на 3–4 сек., затем перевести взгляд на определенную точку, желательно зеленого цвета. Помимо специальных упражнений для мышц глаз, важно давать активный отдых глазам в процессе нагрузки. С этой целью, сначала нужно помассировать глазное яблоко 10–15 сек. (веки закрыты), затем быстро поморгать в течение 15–20 сек., закрыть глаза на 1 мин., после чего повторить упражнения для глаз [1].



Одной из форм оздоровительной гимнастики для глаз являются самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика для глаз (до 10 мин.); физкультурная пауза во время занятий (1–2 мин.); элементы самомассажа; закаливание организма.

Нагрузка при выполнении упражнений должна соответствовать состоянию здоровья, степени миопии, тренированности организма и проходить под наблюдением врача-офтальмолога. Самостоятельные занятия проводятся систематически с соблюдением дозировки упражнений.

Таким образом, если с ранних лет много и разнообразно заниматься спортом и физическими упражнениями, укреплять организм, применять корректирующие методики способствующие профилактике прогрессирования заболевания, то возникновение даже наследственной миопии – можно свести к минимуму.

Литература

1. Рубан Э. Д. Мир вашего ребенка. Изд-во: Феникс, 2009.
2. Уильям Г. Бэйтс. Как приобрести хорошее зрение без очков. М.: Тимошка, 2000. 320 с.
3. Циганенкова Т. А. Значимость занятий физической культурой в социализации личности [Электронный ресурс]. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1495642490>.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Демиденко О. П., Строй Г. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

GAME STRETCHING CLASSES ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Demidenko O. P., Stroy G. V.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В коррекционной работе большую роль играют занятия адаптивной физической культурой. Основными ее задачами являются укрепление здоровья детей, обеспечение их правильного физического развития, обучение двигательным умениям и навыкам.

In correctional work play an important role classes of adaptive physical culture. Its main objectives are the strengthening of health of children, ensuring their proper physical development, learning of motor skills.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, двигательная активность, движение, игровой стретчинг.

Key words: adaptive physical culture, a set of measures of a sports nature, physical activity, movement, games stretching.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) представляет собой подсистему общей физической культуры, спецификой которой является работа с детьми с ограниченными возможностями, с теми, у кого имеются серьезные отклонения в состоянии здоровья, а также с детьми, которые недостаточно физически и умственно развиты.

С научной точки зрения АФК – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физическая культура создает условия для формирования двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность ребенка. Познание сущности этого явления – методологический фундамент АФК [3].

У ребенка с отклонениями в физическом или психологическом здоровье АФК формирует:

- способность преодолевать физические и психологические барьеры; потребность чувствовать себя здоровым, вести активный и здоровый образ жизни;
- осознанное отношение к своим силам;
- способность преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление повысить умственную и физическую работоспособность.

Наряду с решением основных задач – укреплением здоровья, обеспечением правильного физического развития, уроки физической культуры в специальной школе решают и коррекционные задачи путем преодоления недостатков физического развития и нарушений моторики умственно отсталых детей [2].

Как показывает статистика, из всех нарушений здоровья, нарушение интеллекта является самым распространенным. Многочисленные исследования показали, что у детей с нарушениями интеллекта недостаточно развиты психофизические качества: мышление, речь, память, зрительное восприятие, пространственное ориентирование, фонематический слух, моторика пальцев рук и т.д. Все это сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы.

Отметим, что укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями, физическими или умственными отклонениями – это, прежде всего, движение. Именно движение активизирует функции всего организма, усиливает и улучшает дыхание, кровообращение [1].

Для достижения наилучших результатов в планирование необходимо включать не только коррекционно-развивающие занятия и упражнения, но и игровой стретчинг. Игровой стретчинг – это комплекс специально подобранных упражнений на растяжку мышц, проводимых с детьми в игровой форме. Основной целью игрового стретчинга является развитие двигательной активности детей, их коммуникативных качеств.

Основными принципами игрового стретчинга являются: комплексность; индивидуализация; систематичность; доступность; коррекционная направленность [4].

Развитие детей с помощью средств и методов АФ, поддержание оптимального психофизического состояния представляет каждому ребенку возможность достичь выдающихся результатов, адаптироваться в обществе, повысить самооценку.

Литература

1. Андрущенко В. А., Артеменко О. Н. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и пути их решения / Материалы II Международного интернет-симпозиума: Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь, 2016.
2. Артеменко О. Н., Поддубный Е. Н., Макадей Л. И. Здоровый образ жизни как фактор здоровьесбережения студентов вуза / Образование. Наука. Научные кадры. М., 2014. № 5.
3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 2003.
4. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры: учебн. пос. для ин-тов физ. культ. М.: ФИС, 2003.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Евстигнеева М. И., Килькеев Я. Р.
Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

DEVELOPMENT OF SPECIAL STABILITY FROM WEAK LIGHTWEERS AT MIDDLE DISTANCES

Evstigneeva M. I., Kilkeev Y. R.
State University Stavropol Medical Stavropol, Russia

В данной статье представлены результаты особенностей развития специальной выносливости у легкоатлетов депривированных по слуху на средние дистанции, и повышении специальной выносливости путем применения специальных упражнений и контрольных нормативов, показывающих уровень развития специальной выносливости у слабослышащих легкоатлетов. Исследование проводилось на базе государственного бюджетного учреждения Ставропольского края «Центра адаптивной физической культуры и спорта» в марте 2017 года. Все спортсмены тренируются в группе совершенствования спортивного мастерства и выступают в соревнованиях различного ранга среди инвалидов за сборную команду Ставропольского края. Выявлены средства, методы развития специальной выносливости и определен уровень развития специальной выносливости у слабослышащих легкоатлетов тренирующихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

This article presents the results of the peculiarities of the development of special endurance in athletes deprived by hearing at medium distances, and the increase in special endurance through the use of special exercises and control standards showing the level of development of special endurance in hard of hearing athletes. The study was conducted on the basis of the state budget institution of the Stavropol Territory «Center for Adaptive Physical Education and Sports» in March 2017. All athletes train in the group improving sports skills and compete in various competitions among disabled people for the national team of the Stavropol Territory. The means, the methods of development of special endurance, and the level of development of special endurance in hard of hearing athletes training at the stage of improving athletic skill are identified.



Ключевые слова: легкоатлеты, спортивное мастерство, тренировочный процесс, депривированные по слуху, специальная выносливость, уровни физической подготовленности.

Key words: athletes, sportsmanship, training process, deprived by hearing, special endurance, levels of physical fitness.

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и обычные спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и обычные, а зачастую выступают даже лучше их, чему есть сотни примеров.

В беге на средние дистанции специальная выносливость (также ее называют скоростной выносливостью) играет ключевую роль [1]. Специальная выносливость выражается в способности спортсмена проявлять скоростные возможности близкие к максимальным и поддерживать высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции бега. Актуальность исследования состоит в необходимости определения особенностей развития специальной выносливости у слабослышащих легкоатлетов, что даёт возможность на базе полученных данных разработать общую направленность в построении учебно-тренировочных занятий.

В тренировке бегунов на средние дистанции депривированных по слуху широко используют как продолжительную работу (повышение аэробных возможностей), так и повторное преодоление отрезков, сильно укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией. Выбор относительно коротких отрезков обусловлен стремлением повысить анаэробно-гликолитические возможности организма бегуна и приучить его к длительному передвижению на более высоких скоростях, чем он в состоянии это сделать вначале на дистанции в целом [3]. Рассматривая в нашем исследовании особенности развития скоростной выносливости у слабослышащих легкоатлетов на средние дистанции мы сформулировали основные задачи позволяющие выявить средства, методы развития скоростной выносливости и определить уровень развития скоростной выносливости у слабослышащих легкоатлетов на средние дистанции тренирующихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Исследование проводилось на базе государственного бюджетного учреждения Ставропольского края «Центра адаптивной физической культуры и спорта» в марте 2017 года. Группа испытуемых состояла из 10 слабослышащих легкоатлетов специализирующиеся на средние дистанции. Все спортсмены тренируются на этапе совершенствования спортивного мастерства и выступают в соревнованиях различного ранга среди инвалидов за сборную команду Ставропольского края.

Для определения уровня развития специальной выносливости у легкоатлетов депривированных по слуху, специализирующихся в беге на средние дистанции, было организовано и проведено тестирование в следующих беговых видах:

- Бег на 100 м
- Бег на 300 м
- Бег на 800 м
- Бег на 1000 м

Результаты в беговых видах измерялись электронным секундомером и, в соответствии с правилами соревнований (ИААФ, ВФЛА), округлялись до 0,1 с.

Для бега на 800 м (основная соревновательная дистанция) определялся индекс выносливости. Результаты физической подготовленности, показанные спортсменами во время тестирования представлены в табл.

Таблица

Результаты тестирования легкоатлетов депривированных по слуху мальчиков 17-18 лет (n=10)

Испытуемые	ИВ (800 м)	Дистанции бега			
		100 м, сек	300 м, сек	800 м, мин	1000 м, мин
Испытуемый 1	40.8	13,4	45,1	2.28,0	3.14,0
Испытуемый 2	43.2	13,6	48,2	2.32,0	3.19,0
Испытуемый 3	35.4	13,2	44,8	2.21,0	3.00,0
Испытуемый 4	47.6	13,8	48,7	2.38,0	3.20,0
Испытуемый 5	39	13,5	45,3	2.27,0	3.15,0
Испытуемый 6	40.6	13,8	48,9	2.31,0	3.27,0
Испытуемый 7	39.4	13,7	46,8	2.29,0	3.19,0
Испытуемый 8	32.6	13,3	44,1	2.19,0	3.11,0
Испытуемый 9	32	13,5	44,4	2.20,0	3.06,0
Испытуемый 10	33.2	13,1	43,9	2.18,0	3.07,0
М ср.	38.38	13,49	46,02	2.26,3	3.13,8

Результаты, представленные в таблице показывают, что в контрольных нормативах, легкоатлеты с нарушением слуха справляются с показателями уровня развития специальной выносливости, по данным Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 16 февраля 2015 года № 133 утвержденного Министерством спорта Российской Федерации.

Согласно полученным данным нами проведена обработка полученных результатов и выявлены уровни развития скоростной выносливости.

Таким образом, выявленный индекс выносливости у легкоатлетов с нарушением слуха позволил внести в тренировочный процесс коррективы, направленные на развитие такого физического качества – скоростная выносливость. При этом прерывистый характер нагрузок, используемых в тренировочных методах (интервальный, повторный, разновидности серий тренировочных отрезков и др.) дает возможность бегунам выполнять более интенсивную работу и в то же время избежать кумулятивного эффекта утомления.

Литература

1. Дедковский С. М. Скорость или выносливость. М.: «Физкультура и спорт», 2006.
2. Лёгкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. М.: «Академия», 2003.
3. Макаров А. Н. «Бег на средние и длинные дистанции». М.: «Физкультура и спорт», 2006.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Еремин И. В., Трубицина А. В., Лютова Д. А.
Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

CORRECTION OF POSTURE DEFECTS OF THE WEAKLY DEVELOPED CHILDREN OF THE YOUNG SCHOOL AGE

Eremin I. V., Trubitsyna A. V., Lyutova D. A.
State University Stavropol Medical Stavropol, Russia

Интенсификация учебного процесса в системе школьного образования вызывает статическое перенапряжение мышц туловища, что приводит к высокой распространенности дефектов осанки. В статье представлены методические рекомендации по коррекции нарушений осанки для школьников, имеющих показатели низкого уровня развития силовой выносливости мышечного корсета; в качестве профилактики и предотвращения развития патологических искривлений позвоночника для слабослышащих мальчиков 9–10 лет с высоким и средним уровнями.

Intensification of the educational process in the school system causes static overstrain of the muscles of the trunk, which leads to a high prevalence of postural defects. The article presents methodological recommendations for correcting posture disorders for schoolchildren who have indicators of a low level of development of muscular corset strength endurance; as a prophylaxis and prevention of development of pathological curvature of the spine for hard-of-hearing boys 9–10 years old with high and medium levels.

Ключевые слова: коррекция осанки, методические рекомендации, депривация по слуху, младший школьный возраст, школьники, гипокинезия.

Key words: correction of posture, methodical recommendations, deprivation by hearing.

В настоящее время здоровье слабослышащих детей в России подвержено множеству неблагоприятных факторов, негативно влияющих на развитие опорно-двигательного аппарата, в частности осанки. Этому способствует интенсификация учебного процесса в системе школьного образования, в результате которой развивается гипокинезия. Снижение двигательной активности и увеличение статического напряжения не до конца развитых мышц приводит к возникновению дефектов осанки [2].

По данным статистики за последние десять лет в нашей стране наблюдается рост детской популяции с депривацией слуха, имеющей заболевания опорно-двигательного аппарата. От 40 до 50 % младших школьников имеют нарушения осанки различного генеза [1, 3].

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что формирование правильных физиологических изгибов позвоночного столба у слабослышащих детей имеет не только эстетическое значение, но и является важным показателем нормального функционирования всех органов и систем.



В связи с этим проблема коррекции осанки у слабослышащих детей младшего школьного возраста относится к числу актуальных и приобретает все большую социально-педагогическую значимость.

Целью нашего исследования являлось выявление нарушений осанки и определение уровней развития силовой выносливости мышечного корсета у слабослышащих детей младшего школьного возраста.

На базе Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №36 г. Ставрополя» было проведено исследование, в котором приняли участие 10 слабослышащих мальчиков в возрасте 9-10 лет. Для выявления дефектов осанки совместно с лечащим врачом данного учреждения нами был применен метод соматоскопии, в результате которого все обследуемые подверглись визуальному осмотру внешних особенностей строения тела. Основное внимание обращалось на привычную позу непринужденно стоящего школьника: расположение предплечий, лопаток, наличие правильных физиологических изгибов, отклонение позвоночного столба от оси.

По результатам проведенного обследования и анализа медицинских карт участников исследования были выявлены следующие показатели: сколиотическая осанка – 40 %; круглая спина – 20 %; сутулая спина – 30 %; кругло-вогнутая – 10 %.

Общеизвестным является тот факт, что дефекты осанки сопровождаются спастическим сокращением, слабостью, растянутостью связочно-мышечного аппарата, поэтому следующим шагом нашего исследования являлась оценка уровней развития силовой выносливости мышц туловища по методике Т. В. Лукьянченко для слабослышащих мальчиков в возрасте 9–10 лет.

По результатам выполнения контрольных упражнений были выявлены следующие среднегрупповые показатели: «оценка силы мышц спины» – 42,6 сек; «оценка силы мышц брюшного пресса» – 14,9 раз; «оценка мышц левой стороны туловища» – 45,3 сек; «оценка мышц правой стороны туловища» – 46,9 сек. Нами установлены и определены границы трех уровней развития силовой выносливости мышечного корсета (низкий, средний и высокий) у слабослышащих мальчиков 9–10 лет. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица

Распределение слабослышащих мальчиков 9–10 лет по уровням развития силовой выносливости мышечного корсета

Контрольные тесты	Уровни развития силовой выносливости мышц туловища		
	Низкий	Средний	Высокий
Тест №1 «Оценка силы мышц спины»	<35	35–51	51<
	4 (40%)	4 (40%)	2 (20%)
Тест №2 «Оценка силы мышц брюшного пресса»	<13	13-17	17<
	3 (30%)	6 (60%)	1 (10%)
Тест №3 «Оценка мышц левой стороны туловища»	<42	42-50	50<
	4 (40%)	3 (30%)	3 (30%)
Тест №4 «Оценка мышц правой стороны туловища»	<43	43-51	51<
	2 (20%)	5 (50%)	3 (30%)

Интерпретируя результаты таблицы распределения по уровням развития силовой выносливости мышечного корсета, нами были предложены методические рекомендации по коррекции нарушений осанки для школьников, имеющих показатели низкого уровня; в качестве профилактики и предотвращения развития патологических искривлений позвоночника для слабослышащих мальчиков 9-10 лет с высоким и средним уровнями:

1. Комплексная физическая реабилитация осанки, включающей в себя коррекционную гимнастику, лечебное плавание, массаж, физиотерапевтические процедуры;
2. Постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на учебу, экскурсии, подвижные игры, занятия спортом, общее физическое развитие;
3. Сон на жесткой постели [4];
4. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей;
5. Отказ от вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения за партой, рабочим столом;
6. Подбор правильной одежды и обуви [5].

Таким образом, соблюдение вышеперечисленных условий, способствует более эффективному освоению навыка поддержания правильной вертикальной позы во время учебной деятельности, формирова-

нию правильной осанки, увеличению двигательной активности, достижению оздоровительного и профилактического эффекта у слабослышащих школьников младшего школьного возраста.

Литература

1. Валеев Р. Ф. Оздоровление детей 7-9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2003. 22 с.
2. Ловейко И. Д., Фонарев М. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Л., 2003.
3. Пенькова И. В., Сулейманов И. М. Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Тюмень, 2000.
4. Кривощёва О. Н., Зелова Т. Ф. Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов: методические указания для студентов и преподавателей. Омск, 2011. 34 с.
5. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе: учебн.-метод. ре-ком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич; под ред. А. Н. Герасевича. Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006. 36 с.

ПРИНЦИПЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЬМИ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Калашникова В. А., Проскурня К. М.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PRINCIPLES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL INSUFFICIENCY

Kalashnikova V. A., Proskurnya K. M.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье описаны методы освоения детьми с интеллектуальной недостаточностью физической культуры, приведены способы коррекции двигательной активности детей с нарушением интеллекта.

The article presents the methods of mastering physical culture by children with intellectual insufficiency. Methods for correcting the motor activity of children with intellectual disabilities are presented.

Ключевые слова: умственная отсталость, адаптивная физическая культура.

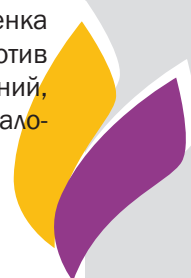
Key words: mental retardation, adaptive physical culture.

Дети с нарушением интеллекта имеют ряд особенностей в физическом развитии. Для них характерным является несформированность простых движений, что связано с поражением головного мозга, а именно его корковых функций. Сложные нарушения моторики и речедвигательных систем у таких детей связано с поражением двигательного анализатора. Двигательный анализатор в свою очередь занимает важное место в формировании функций головного мозга, он имеет взаимосвязи с абсолютно всеми структурами центральной нервной системы [4].

Рядом ученых установлено, что основным нарушением в двигательной сфере у таких детей является расстройство координации движений. Как простые так сложные движения вызывают у них затруднения. При неосложнённой форме олигофрении нарушения сложных двигательных актов, которые требуют тонких движений, являются составной частью основного дефекта и обуславливаются теми же механизмами, что и интеллектуальный недостаток, то есть нарушениями аналитической деятельности коры головного мозга. Данные нарушения и считаются основной преградой при обучении детей с интеллектуальной недостаточностью сложнокоординационным двигательным действиям [1].

Для данной категории детей применяется программа адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура направлена на удовлетворение потребности лица с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, поддержании его физического здоровья, целью которого является улучшение качества его жизни и нормальной адаптации его в обществе. Следующая физическая культура во многом отличается от обычной физической культурой, так как она подстраивается и строится с учетом дефекта ребенка и его особенностей [4].

В процессе занятия с обычными детьми не делается акцент на упражнения на включение ребенка в движение, сосредоточение на координацию, вестибулярный аппарат. У аномальных детей напротив же имеются настолько выраженные и значительные дефекты, что восстановить координацию движений, а иногда и равновесие, обычными общими упражнениями не удаётся. Для детей с умственной отсталостью существуют две формы упражнений: общеподготовительные и общеразвивающие [2].



Дети с интеллектуальной недостаточностью не могут заниматься самостоятельно, занятие с ними строится по следующим принципам: оно имеет вводную, основную и заключительную часть. Число упражнений на первых занятиях колеблется в пределах от 6 до 7, постепенно данное число увеличивается от 10 до 15. Повтор каждого упражнения не должен превышать четырех или пяти раз. После каждого упражнения необходимо проводить дыхательные упражнения, которые будут направлены на удлиненный выдох. Проводятся как статические так и динамические дыхательные упражнения [3].

Большинство детей с интеллектуальной недостаточностью имеют нарушения в процессе ходьбы, это отражается в походке, удержании равновесия, эта категория детей не может регулировать свои движения во время ходьбы. Данные нарушения индивидуальны для каждого и могут иметь различные формы выраженности, типичными являются следующие движения: шаркающая походка, при этом голова может быть опущена вниз, движение рук и ног несогласованны. Особое внимание во время занятий уделяется развитию правильной осанки, постановки головы, плеч и разгибанию ног в процессе отталкивания. Начиная с младших классов, нагрузка в упражнениях увеличивается, сначала выполняются упражнения направленные на выработку правильной ходьбы по прямой с изменением скорости и направления.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что умственная отсталость является комбинированным дефектом, так как при данной патологии нарушаются все стороны личности и физического развития ребенка вследствие органического поражения головного мозга. Для таких детей необходимы правильно подобранные упражнения с учетом его дефекта и особенностей психофизического развития.

Литература

1. Петровская О. А., Артеменко О. Н. Проблемы и перспективы развития инклюзивного образования в России / Материалы I Международного интернет-симпозиума: Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь, 2015.
2. Андрищенко В. А., Артеменко О. Н. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и пути их решения / Материалы II Международного интернет-симпозиума: Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь, 2016.
3. Физическая реабилитация / под. ред. С. Н. Попова. Ростов/н/Д., 2008.
4. Частные методики АФК / под. ред. Л. В. Шапковой. М., 2003.

КОРРЕКЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Козенко Е. Ю., Труфанова Т. Е., Журавлева Т. В., Бушенева И. С.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

CORRECTION AND REHABILITATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH MENTAL RETARDATION

Kozenko E. J., Trufanova T. E., Zhuravleva T. V., Busheneva I. S.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Stavropol state medical University Stavropol, Russia

Статья посвящена действительно насущной проблеме современной России. Сложившиеся экономические, социально-психологические, экологические условия жизни повлекли за собой ряд причин биологического и социального характера, вызывающих отклонения в состоянии здоровья детей, отставания в психическом и физическом развитии.

The article is dedicated to a really pressing problem of contemporary Russia. The current economic, social, psychological, and environmental conditions of life led to a variety of reasons, biological and social nature that cause deviations in health status of children, the lag in mental and physical development.

Ключевые слова: коррекционно-развивающее обучение, учебный процесс, технология.

Key words: remedial and developmental education, educational process, technology.

В современной педагогике все более прочные позиции занимает проблема коррекции и реабилитации детей средствами физической культуры детей с задержками физического развития. Решение ее требует использования оптимального набора инновационных психолого-педагогических форм и технологий, интеграции усилий педагогов, родителей и самих учащихся.

В рамках коррекционно-развивающего образования в сфере физической культуры идет научно-практический поиск ее технологий, принципов, содержания, форм и методов организации [1, 2].

Ретроспективный анализ научных исследований ученых и наши педагогические наблюдения позволили выделить наиболее распространенные виды нарушений физического и психического развития учащихся классов коррекционно-развивающего обучения. К ним относятся:

- нарушения произвольной регуляции движений, недостаточная их четкость и точность;
- трудности в переключении движений;
- затруднения в выработке умений и навыков, особенно в сложно координационных движениях;
- общая неразвитость тонких психомоторных актов и ощущений;
- недостаточная координированность, особенно при выполнении перекрестных движений;
- психомоторные затруднения при выполнении упражнений с предметами;
- сложности в пространственной ориентации, в поворотах кругом, в сторону, в перестроениях и соблюдении дистанции в беге и ходьбе;
- трудности в восприятии и воспроизведении ритмики движения;
- затруднения в концентрации внимания на двигательном действии или задании;
- сложности с образным (идеомоторным) представлением упражнений;
- отсутствие необходимого проявления оперативного мышления в игровых ситуациях, поточных или сложно координационных упражнениях;
- психомоторная расторможенность при выполнении статических упражнений и строевых команд;
- как правило, отсутствие должного, относительно возраста, уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также развития основных физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силы, гибкости и ловкости;
- боязливость и неуверенность в себе или необдуманная решительность при выполнении двигательных заданий;
- музыкально-ритмичная дисгармония при выполнении движений;
- отсутствие навыков общения и коммуникации на занятиях физической культуры, проявления внимания друг к другу, поддержки и понимания.

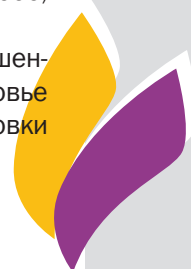
Очевидно, что необходимо введение в практику работы общеобразовательных школ комплекса мер, направленных на предоставление детям с задержкой в психическом развитии адекватных педагогических условий, обеспечивающих формирование полноценной личности, получении ею должного образования и оптимально организованной двигательной деятельности с коррекционной направленностью ее содержания [1].

Идея комплексного подхода к диагностике, коррекции и реабилитации детей с трудностями в обучении в определенной степени отражена в школьных программах, но далеко не исчерпывающе. В науке и практике ее решение предполагается в самых различных направлениях, прежде всего: обеспечение ранней диагностики и коррекция детей, тесной связи дошкольных и школьных образовательных учреждений, открытие консультативно-диагностических служб, создание компетентных диагностических комиссий, повышение квалификации учителей, включение родителей в коррекционную работу с детьми и прочее.

Среди множества причин школьной дезадаптации детей необходимо выделить основные, которые связаны с нарушениями психической организацией детей (депривацией) и которые обязательно должны учитываться при построении и организации учебно-воспитательного процесса. Это, прежде всего:

- двигательная депривация, возникающая при гиподинамии и вызывающая депрессию, ярость, агрессивность, повышенную тревожность, обидчивость и плаксивость;
- сенсорная депривация, как результат недостаточности сенсорных раздражителей (кинестических, тактильных, визуальных и акустических), ведущая к неполноценному развитию нервной системы;
- эмоциональная депривация – это не только результат отсутствия материнского или родительского внимания, но и педагогического и окружающей социальной среды в целом, сопровождающейся вялостью эмоциональных реакций и неуверенность в себе;
- социальная депривация, связанная с неудовлетворенной потребностью в автономизации и ощущении самости, притязаниями на личностное достоинство, самостоятельность и значимость в глазах окружающих, становится главной причиной детских неврозов и отклонений в поведении;
- депривация традиционной системы образования, не обеспечивающая в должной степени здоровье сбережение учащихся, противоречащая психофизиологическим закономерностям усвоения информации и ведущая к комплексу физических и психофизических заболеваний, неуверенности в себе, в своих силах и возможностях, а в итоге к комплексу неполноценности и отрицанию учебы [1, 2].

Таким образом, обозначенная проблема многогранна и в контексте своего решения требует совершенствования с позиции модельно-системных, программных и технологических подходов, а в целом здоровье сберегающего образовательно-воспитательного пространства. Мы полагаем, что в программу подготовки



студентов вузов должна быть введена специальная дисциплина «Коррекционная физическая культура», обеспечивающая теорию и методику коррекционной работы с детьми с запоздалым психическим развитием.

Нами предложена и экспериментально обоснована авторская комплексная программа по физической культуре для учащихся начальных классов коррекционно-развивающего обучения.

Данная программа обеспечивает дидактическое единство формирования физической культуры личности учащегося с уточнением ее критериальных характеристик и коррекцию его психофизического состояния.

Кроме этого была разработана педагогическая модель учебно-воспитательного процесса в области физической культуры учащихся начальных классов коррекционно-развивающего обучения. Педагогическая модель показала себя эффективной по следующим признакам:

- роста результатов физической подготовленности в соответствии с тестами государственной программы по физическому воспитанию классов коррекционно-развивающего обучения и тестам «Президентские состязания» ($p < 0,001$);
- положительных изменений в особенностях детей с запоздалым психическим развитием, в социально-педагогическом развитии, в отставании в физическом развитии, дезадаптации;
- положительных изменений в сформированности физической культуры личности учащегося на уровне начальной грамотности.

Литература

1. Козенко Е. Ю. Модель учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся четвертых классов коррекционно-развивающего обучения: автореф. дис ...канд. пед. наук. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. 25 с.
2. Дубровина И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений: 2-е изд. стереотип. Изд. центр «Академия», 2001. 160 с.
3. Трасенко И. Р., Осыченко М. В. Организация учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в начальных классах общеобразовательной школы / Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития: сборник материалов II международной науч.-практ. конф. Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2013. 273 с.
4. Тарасенко И. Р., Ляшов И. В. Особенности влияния физических упражнений на адаптационные способности детей первого класса / Сб. науч. трудов междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма». Тула, 2014. С.218-221.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Литвина Г. А., Литвина Е. В., Кульчицкий В. Е., Тютюнникова А. А.
 Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
 Ставропольское президентское кадетское училище, г. Ставрополь, Россия
 Муниципальное общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 21, г. Ставрополь, Россия

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN CORRECTIONAL INSTITUTIONS

Litvina G. A., Litvina, E. V., Kulchytskyi V. E., Tyutyunnikova A. A.
 Stavropol State pedagogical Institute, Stavropol, Russia
 Stavropol presidential cadet school, Stavropol, Russia
 Municipal educational institution Secondary school № 21, Stavropol, Russia

Коррекционные учреждения III и IV видов обеспечивают детям с нарушениями зрения воспитание, обучение, коррекцию имеющихся отклонений в развитии, так же развитие других анализаторов, развитие коррекционно-компенсаторных навыков, которые способствуют адаптации воспитанников в обществе. Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют.

Correctional institutions of the III and IV types provide children with disabilities the education, training, correction of existing abnormalities in the development and as well as the development of other analyzers, the development of remedial and compensatory skills that promote adaptation of pupils in society. The game should correspond to the physical development of children and the skills they possess.

При рассмотрении значимости физической культуры выделяют несколько аспектов. Один из самых значимых – оздоровительный. Регулярные физические тренировки положительно сказываются на пси-

хике человека, уменьшают количество различных заболеваний, воспитывают в человеке такие качества как: настойчивость, целенаправленность, воля, коммуникабельность, трудолюбие, коллективизм.

Но, к сожалению, не все дети могут использовать традиционные методы и упражнения физической культуры. Для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, необходимы методики, используемые в адаптивной физкультуре. Нарушения зрения мешают процессу познания, ограничивают в ориентации в пространстве, лишают возможности полноценный образ жизни. В современном мире количество детей, имеющих нарушения зрения увеличивается. Дети данной категории требуют особого внимания. Одним из важных этапов в развитии является ознакомление со звуками, так как через них происходит познание мира.

Немаловажными так же являются физические нагрузки, к ним относятся различные подвижные игры, направленные на развитие и укрепления зрения, а также вестибулярного аппарата, тактильной чувствительности ребенка.

Методики подбираются, с учетом заболевания, умственных способностей ребенка. Развитие и коррекция зависят от включенности родителей, воспитывающих ребенка с нарушениями зрения. Существуют различные упражнения в адаптивной физической культуре, которые помогают детям, имеющим нарушения зрения преодолеть данную проблему.

Коррекционные учреждения III и IV видов обеспечивают детям с нарушениями зрения воспитание, обучение, коррекцию имеющихся отклонений в развитии, а так же развитие других анализаторов, развитие коррекционно-компенсаторных навыков, которые способствуют адаптации воспитанников в обществе. Учреждение III вида предназначено для незрячих детей, а также детей, имеющих остаточное зрение. Специальное (коррекционное) учреждение IV вида для слабовидящих детей, с учётом состояния других зрительных функций, таких как острота, поле зрения

При организации работы необходимо уделять внимание развитию ведущих анализаторов: слух и осязание. Для развития тактильного восприятия необходимо, большее внимание сконцентрировать на подвижных играх, стимулирующих зрение, развивающих координацию, укрепляющих мускулатуру, обучающих необходимым навыкам.

При работе с детьми данной категории необходимо учитывать диагноз, а так же рекомендации врача. Иначе при неправильных нагрузках, возможен обратный эффект. Важную роль при обучении и воспитании играет ориентировка в пространстве. Для развития данного компонента используются различные упражнения. Если детей с нарушениями зрения обучают какому-то конкретному действию, то делать это нужно многократно, повторяя «рука в руку» и до тех пор, пока оно не дойдет до автоматизма. Свои действия обязательно нужно описывать словами, чтобы ребенок четко уяснил, что и для чего он делает. Игрушки таких детей должны быть крупными, достаточно яркими (но не стоит покупать экземпляры «ядовитых» цветов). Интересными будут для них музыкальные игрушки, а также состоящие из разнообразных материалов, стимулирующих тактильные ощущения.

В процессе игры (эстафеты) взрослый ведет постоянное наблюдение за самочувствием детей. Чтобы избежать переутомления, ведущему необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка, а именно: рекомендации врачей; общее состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и др. заболевания); состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения; наличие сопутствующих заболеваний; состояние нервной системы. При организации и проведении занятий со слепыми и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением.

Таким образом, можно подвести итог всему вышесказанному и выделить особенности адаптивной физической культуры для детей с нарушениями зрения. Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для игры, взрослый должен: для слепых – использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих – подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

Литература

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. СПб., 1966. С. 4-25.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.



СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Панова О. А., Деньгова Л. Е.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

CURRENT STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORT

Panova O. A., Dengova L. E.

Stavropol state medical University Stavropol, Russia

В статье рассмотрены вопросы современного состояния и перспективы развития адаптивной физической культуры. А также значимость адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и методы восстановления социального статуса инвалидов и включения их в систему общественных отношений средствами адаптивно-оздоровительных занятий.

The article discusses the current state and prospects of development of adaptive physical culture. As well as the importance of adaptive physical culture for persons with disabilities and methods to the restoration of the social status of the disabled and the inclusion in the system of social relations by means of adaptive and improving occupations.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация.

Key words: adaptive physical education, people with disabilities, rehabilitation.

Во всём мире рост инвалидности населения связан с усложнением производственных процессов, наносящих огромный вред атмосфере, что ведёт к ухудшению экологической обстановки всего мира. Также сказываются военные конфликты, в результате которых люди становятся инвалидами.

Именно поэтому в настоящее время правительство всячески пытается помочь людям с ограниченными возможностями: увеличивая пособие, создавая разнообразные реабилитационные центры, а всё для того, чтобы люди с ограниченными возможностями работали, обучались в школах и университетах наряду со здоровыми людьми. Учитывая данные факты, для трудоспособного населения с ограниченными возможностями создают условия для более комфортного проживания, передвижения и работы: создаются пандусы, кнопки вызова сотрудника для помощи. А во многих образовательных учреждениях применяют адаптивную физическую культуру как средство реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, который способствует налаживанию и укреплению социальных связей человека к нормальной социальной среде, преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Для многих инвалидов АФК является единственным способом войти в социум, общаться наравне со всеми, получать полноценные эмоции, познавать мир и радоваться каждому мгновению. Именно здесь, они начинают чувствовать себя частью большого мира, который больше не делится на “здоровых” и “больных”.

Целью адаптивной физической культуры является разработка комплекса мероприятий, содержание которых ведёт к привлечению к физическому воспитанию людей с ограниченными возможностями, формированию у них потребности в самосовершенствовании своего организма и укреплению здоровья физическими упражнениями.

В последние годы в нашей стране адаптивная физическая культура выходит на новый уровень развития. К примеру:

- увеличивается собственная инфраструктура (физкультурно-спортивные клубы инвалидов).
- идёт развитие специфической (во многом отличную как от традиционной физкультурно-спортивной практики, так и от стандартной системы реабилитации) материальной-технической базы.
- формируется система подготовки профессиональных кадров в лице медицинских, тренерско-педагогических, социальных работников.

АФК – специфический предмет учебного плана, поэтому следует уделять особое внимание подготовке высококвалифицированных педагогических кадров. Безусловно, в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья многое зависит от профессионализма педагога, который основываясь на программном материале, умеет применять нестандартные приемы и находить подходы к как к детям массовой школы, так и к детям с ограниченными. Именно поэтому каждый педагог старается постоянно вести поиск наиболее действенных средств адаптивного физического воспитания, учитывающих особенности

каждого ребенка. И для того, чтобы создать оптимальные условия для самореализации учеников с нарушениями в развитии и без нарушений, необходимо постоянно анализировать литературу по физическому воспитанию, изучать опыт работы зарубежных коллег, обмениваться опытом работы с коллегами на уровне района, области, республики.

Так на сегодняшний день процесс создания современных и доступных условий для занятий физической культурой и спортом в России протекает активно. Вводятся спортивные объекты, которые будут доступны инвалидам. Кроме того, продолжается подготовка квалифицированных кадров в сфере адаптивной физической культуры. Все это представляет перспективу для дальнейшего развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов в нашей стране.

Таким образом, одним из важных аспектов является то, что адаптивно-оздоровительные занятия помогают вернуть человеку с отклонениями в здоровье ощущение самодостаточности, приспособить их к относительно независимой жизни. Известно, что значительная часть людей с ограниченными физическими возможностями страдает не только от своих болезненных ощущений, но и от невозможности приспособиться к нормальному образу жизни. Поэтому адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Это не столько средство лечения каких-либо болезней, сколько одна из разновидностей форм, которая составляет полноценную жизнь человека с ограниченными возможностями здоровья с учетом его физических ограничений.

Литература

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие. М.: Физическая культура и спорт, 2007. 192 с.
2. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: учебное пособие / В. С. Ткаченко. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. 384 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Сапронова З. В., Ананьев Д. В.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

CORRECTION PSYCHOMOTOR IMPAIRMENTS IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Sapronova Z. V., Ananiev D. V.

Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

В данной статье дан сравнительный анализ разных комплексных методик коррекции психомоторных нарушений у детей с церебральным параличом, подтверждающих эффективное использование средств и методов адаптивной физической культуры.

This article presents a comparative analysis of different methods of correction of complex psychomotor impairments in children with cerebral palsy supporting the efficient use of means and methods of adaptive physical culture.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, коррекция психомоторных нарушений, адаптивная физическая культура.

Key words: cerebral palsy, correction psychomotor disturbances, adaptive physical education.

Наиболее многократную группу заболеваний, среди нарушений в состоянии здоровья, ограничениями жизнедеятельности, социальной депривации, составляют двигательные расстройства – 25 %, в том числе детский церебральный паралич. Изучением проблем восстановления функций жизнедеятельности инвалидов с последствиями детского церебрального паралича, при помощи двигательной реабилитации, занимался ряд ученых, посвящая этой теме свои исследования (В. В. Кудряшов, 1978; Е. М. Мастюкова, 1991; Н. В. Ганзина, 1998; Н. А. Мякишева, 2000; А. Н. Лаврентьева, 2002; Т. Е. Сидорова, 2000; М. О. Лянной, 2003).

Цель исследования: выявить методики коррекции психомоторных нарушений у детей с детским церебральным параличом.

В настоящее время в системе адаптивной физической культуры, для реабилитации детей с церебральным параличом, созданы и спроектированы программы, направленные на поддержание и реабилитацию функций, которые были нарушены или потеряны в результате заболевания.



Н. А. Мякишева (2000) в своей комплексной методике реабилитационно-рекреативных воздействий указала, что была впервые создана система занятий с применением нетрадиционных форм реабилитационно-восстановительных мероприятий совместно с традиционными методиками, подвижными и спортивными играми, занятиями психогимнастикой, компьютерными коррекционными играми для детей с детским церебральным параличом, а также тренировочно-игровой комплекс «СаундБим» [7].

Г. И. Дерябина (2005) разработала методику, в которой предложила такие средства коррекции двигательных нарушений у детей с церебральным параличом, в которых применялись: общеразвивающие упражнения, для поддержания и развития мышечного корсета и физических качеств, подвижные игры, элементы спортивных игр, танцевально-двигательная и арттерапия [3].

Э. И. Кухтина (2006) в своей методике предложила, что одной из форм физической реабилитации больных с церебральным параличом является иппотерапия – лечебная нагрузка верховой ездой на лошади [5].

И. П. Машаду (2006) в своей методике теоретически обосновал и экспериментально доказал эффективность включения лечебного плавания, как наиболее эффективного средства двигательной рекреации и физической реабилитации, улучшающего состояние респираторной системы и опорно-двигательного аппарата у детей с церебральным параличом [6].

Е. Ф. Архипова (2008) предлагает комплексную методику лечения детского церебрального паралича, которая включает в себя: массаж; физиотерапию; лечебную физическую культуру; бобат-терапию; метод Войта, основанный на технике надавливания на определенные точки тела, при котором происходит непроизвольное движение; применение вспомогательных устройств, таких как: вертикализатор, ортезы и т.д.; занятия со специалистами: дефектологом и психологом [1].

Ю. А. Ковалева (2009) разработала методику занятий по адаптивной физической культуре с включением мульти дисциплинарного подхода и средств АФК, с целью развития локомоторной функции детей с церебральным параличом, включающую в себя коррекционно-развивающие игры, лечебную гимнастику, фитбол-гимнастику, механотерапию с использованием в своих занятиях костюма «Адели» [4].

Е. Н. Брановская (2013) предложила методику, направленную на формирование установочных поз и ходьбы у детей с церебральным параличом, включающую занятия в костюме «Адели», проводимые на тренажере «Гросса»; фитбол-гимнастику, физические упражнения, подобранные с учетом характера и форм проявления двигательных нарушений церебрального паралича, устраняющие или снижающие влияние позотонических рефлексов в вертикальном положении с целью создания правильной исходной двигательной базы и ее дальнейшего формирования [2].

Сравнительный анализ разных комплексных методик коррекции психомоторных нарушений у детей с церебральным параличом свидетельствует об эффективном использовании средств и методов адаптивной физической культуры, направленных на коррекцию психомоторных нарушений с учетом их индивидуальных возможностей.

Литература

1. Архипова Е. Ф. Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии у детей. Изд-во: АСТ., 2008. 256 с.
2. Брановская Е. Н. Формирование установочных поз и ходьбы у детей дошкольного и младшего школьного возраста с детским церебральным параличом: автореф. кан. пед. наук. М., 2013. 31 с.
3. Дерябина Г. И. Коррекция двигательных нарушений средствами физической культуры у инвалидов 11-14 лет с детским церебральным параличом: автореф. кан. пед. наук. Тамбов, 2005. 154 с.
4. Ковалева Ю. А. Развитие локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры: автореф. кан. пед. наук. СПб., 2009. 29 с.
5. Кухтина Э. И. Качество жизни детей-инвалидов с детским церебральным параличом: автореф. кан. мед. наук. Уфа, 2006. 31 с.
6. Мякишева Н. А. Физическая реабилитация детей с последствиями ДЦП в условиях спортивно-игрового центра: дис. канд. пед. наук. М., 2000.
7. Машаду И. П. Адаптивная физическая культура детей с церебральным параличом в условиях образовательного учреждения: автореф. кан. пед. наук. СПб., 2006. 69 с.



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА

Сапронова З. В., Газгешев Б. Х.
Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

FEATURES OF PHYSICAL PREPARATION OF SCHOOLGIRL ON DEPRIVATION HEARING

Sapronova Z. V., Gazgeshev B. H.
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

В статье указывается, что показатели физического развития школьниц с депривацией слуха уступают показателям физического развития слышащих сверстниц по всем основным соматометрическим признакам, развитие физических качеств у девочек с нарушением слуха зависит от ряда причин. Особенности физической подготовки у глухих школьниц обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи.

The article states that the physical development of schoolgirls with deprivation of hearing inferior physical development of hearing peers in all major somatometric featured, the development of physical qualities at girls with hearing loss depends on several factors. Features of physical training of deaf schoolgirls are due to three main factors: the lack of a hearing, the change of some functional systems and insufficient development of speech.

Ключевые слова: физическая подготовка, развитие физических качеств, депривация слуха, контрольные упражнения.

Key words: physical training, development of physical qualities, deprivation hearing, control exercises.

В настоящее время состояние здоровья детей, в том числе и детей с депривацией слуха, в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Современные условия обучения детей и подростков предъявляют повышенные требования к состоянию их здоровья. Особого внимания и индивидуального дифференцированного подхода требуют дети и подростки с существенными нарушениями здоровья (А. А. Баранов, 1999, М. М. Мокеева, И. П. Сетко, 1999; Н. Н. Куинджи, М. И. Степанова, 2000 и др.). Если физическая культура предоставляет здоровому человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, то для инвалида, а тем более подростка «...это максимально возможное развитие жизнеспособности за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизация для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта» (С. П. Евсеев, 1997) [1].

Цель исследования: выявить особенности физической подготовки школьниц с депривацией слуха 13–14 лет.

Исследование проводилось в ГКОУ Специальной (коррекционной) общеобразовательной школе-интернате №36 г. Ставрополя, в котором принимали участие 9 школьниц с нарушением слуха разной степени в возрасте 13–14 лет, причем специальный отбор в экспериментальную группу не осуществлялся.

В процессе нашего исследования подбор специальных контрольных упражнений позволил определить низкий, средний и высокий уровни развития отдельных физических качеств у школьниц с нарушением слуха средних классов, сравнить подготовленность как отдельно взятых занимающихся, так и целой группы в следующих контрольных упражнениях: «бег 30 м», «бег 60 м», «челночный бег 3х10 м» и «прыжок в длину с места»:

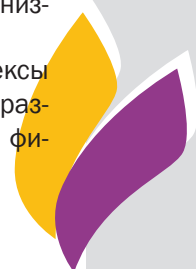
– «бег 30 м» – средний уровень подготовленности выявлен у 44 % школьниц с депривацией слуха, высокий уровень – у 23 %, не справились с нормативом и показали низкий уровень – 33 % исследуемых.

– в контрольном упражнении «бег 60 м» средний уровень подготовленности выявлен у 12 % школьниц с депривацией слуха, высокий уровень – у 44 %, низкий уровень выявлен у 44 % исследуемых.

– в контрольном упражнении «челночный бег 3х10 м» средний уровень подготовленности выявлен у 12 % школьниц с депривацией слуха, высокий уровень – у 44 %, показали низкий уровень – 44 % исследуемых.

– в контрольном упражнении «прыжок в длину» средний уровень подготовленности выявлен у 44 % школьниц с депривацией слуха, высокий уровень – у 23 %, не справились с нормативом и показали низкий уровень – 33 % исследуемых.

Учитывая полученные результаты исследуемой группы, школьницам, рекомендованы комплексы специальных физических упражнений, позволяющие повысить уровень отстающих по показателям развития отдельных физических качеств. Также анализ полученных результатов исследования уровней фи-



зической подготовленности слабослышащих школьников показал, что у исследуемых учащихся снижены показатели скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств по сравнению с показателями здоровых учащихся.

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 (Л. В. Шапкина, Л. Д. Хода, 2003) [2].

Анализ специальной литературы свидетельствует, что показатели физического развития школьников с депривацией слуха уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам, развитие физических качеств у девочек с нарушением слуха зависит от ряда причин. Вместе с тем можно утверждать, что особенности физической подготовки у глухих школьников обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи.

Данные, полученные при анализе результатов педагогического наблюдения, направленного на развитие физических качеств у школьников 13-14 лет с депривацией слуха, позволяют сделать вывод о том, что средства и методы, дозирование физических нагрузок, использование индивидуально-дифференцированного подхода в комплексе является эффективной методикой не только для развития конкретного двигательного качества, но и, как следствие, существенно повышает уровень физического состояния школьников.

Литература

1. Евсеев С. П., Шапкина Л. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
2. Шапкина Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапкиной. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТОВ 9–10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Сапронова З. В., Мозговая Е. М.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

PHYSICAL TRAINING BADMINTONISTOV 9–10 YEARS WITH A HEARING IMPAIRMENT

Sapronova Z. V., Mozgovaya E. M.

Stavropol state medical University Stavropol, Russia

В статье рассмотрены актуальные проблемы физической подготовки юных бадминтонистов с нарушением слуха, определены уровни развития физических качеств. На основе проведенного анализа даны рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса бадминтонистов с депривацией слуха.

The article deals with actual problems of physical preparation of young badmintonistov players with hearing impairment, defined levels of development of physical qualities. Based on this analysis recommendations for the improvement of the training process badmintonistov with deprivation of hearing.

Ключевые слова: физическая подготовка, развитие физических качеств, депривация слуха, бадминтон.

Key words: physical training, development of physical qualities, deprivation hearing, badminton.

В настоящее время в России среди различных видов адаптивного спорта, для школьников с нарушением слуха становится все более популярной игра в бадминтон. Как отмечают многие авторы [2], нарушение слуха не ограничивает возможности физического развития юных спортсменов, но требует применения особой методики и многих специальных физических упражнений на тренировочных занятиях в детско-юношеской спортивной школе.

Несмотря на многочисленные работы ученых, посвященных проблеме формирования двигательных способностей детей и подростков с нарушением слуха, в литературе разнятся данные о влиянии занятий бадминтоном на уровень их физического развития и двигательных качеств.

Основные физические качества, которые необходимо развивать бадминтонисту исследователи выстраивают в следующем порядке: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость (В. П. Помыткин,

2012) [3], выносливость, быстрота, сила, гибкость (В. С. Бугаев, 2009) [1], быстрота, выносливость, ловкость, гибкость (Ю. Н. Смирнов, 2011) [4]. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта – бадминтон (2013), указаны следующие физические качества, влияющие на результативность в бадминтоне: сила, выносливость, гибкость. Анализ специальной литературы показал, что высокая игровая активность юных бадминтонистов с депривацией слуха на протяжении всей игры возможна лишь при оптимальном уровне их физической подготовленности.

Цель исследования: определить уровни развития физических качеств у юных бадминтонистов с нарушением слуха.

Результаты исследований, которые проводились на базе ГБУ СК «Центра адаптивной физической культуры и спорта» с участием 9 юных спортсменов 9–10 лет, показывают, что из 7 контрольных упражнений, разработанных на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (2013), юные бадминтонисты с нарушением слуха выполняют контрольные нормативы в 5 тестах, исключение составляют «бег 30 м» и «челночный бег 10х9 м».

Согласно полученным данным и обработке полученных результатов определены уровни развития – низкий, средний и высокий (Н. А. Толоконцев, 1961) в следующих физических качествах: быстрота, координационные способности, выносливость, силовые способности у слабослышащих бадминтонистов 9–10 лет. На основании распределения юных бадминтонистов по уровням физической подготовленности определили:

1. В контрольном упражнении «бег 30 м», «бег 800 м» и «подъем туловища из положения, лежа на спине» показатели совпали, средний уровень выявлен у 22 % юных бадминтонистов, высокий – у 44 %, низкий уровень подготовленности показали 34 % слабослышащих спортсменов.

2. В тесте «челночный бег 10х9 м» средний, и высокий уровни физической подготовленности равен 33 %, низкий – 34 %.

3. «Сгибание разгибание рук, в упоре лежа» – средний уровень выявлен у 34 % спортсменов, высокий – у 22 %, низкий уровень подготовленности показали 44 % слабослышащих спортсменов.

4. В упражнении «подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин» средний уровень показали 55 % спортсменов, высокий – 22 %, низкий – 23 %.

Проведенные нами исследования позволили выявить низкий уровень подготовленности у слабослышащих спортсменов в развитии отдельных физических качеств, что дало основание рекомендовать необходимость внесения в учебно-тренировочных процесс оптимальных средств и методов, направленных на развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей каждого юного бадминтониста в возрасте 9–10 лет. Подбор упражнений, их комплексов и методов следует осуществлять, исходя из конкретных условий игры, подбирать применительно к особенностям действий в игре, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке.

Таким образом, для юных спортсменов с нарушением слуха необходимо соблюдать такие педагогические требования, как учёт индивидуальных особенностей каждого бадминтониста, уровня его физической подготовленности, создание условий для реального выполнения упражнений, контроль за динамикой развития физических качеств.

Литература

1. Бугаев В. С. Обучение игре в бадминтон: учебное пособие для студентов и преподавателей. Сыктывкар, 2009. 47 с.
2. Игнатьев М. А. Бадминтон как одно из средств улучшения двигательных возможностей школьников с нарушением слуха: дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2002. 179 с.
3. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. 344 с.
4. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учебник для вузов. 2-е изд., с изм. и дополн. М.: Советский спорт, 2011. с. 248.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН С КОМПРЕССИОННЫМ ПЕРЕЛОМОМ ПОЗВОНОЧНИКА

Сапронова З. В., Царев П. В.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

MOTOR REHABILITATION MEN WITH COMPRESSION FRACTURES SPINE

Sapronova Z. V., Tsarev P. V.

Stavropol state medical University Stavropol, Russia

В статье указывается, что двигательная реабилитация мужчин с компрессионным переломом грудных и поясничных тел позвонков, которая является основным средством восстановления, включает одномоментную реклинацию тела поврежденного позвонка с последующей иммобилизацией, постепенную реклинацию и функциональный метод Древинг-Гориневской, способствующий развитию силовой выносливости мышц туловища, созданию мышечного корсета и улучшению регуляции статодинамического равновесия.

The article states that the motor rehabilitation of men with a compression fracture of the thoracic and lumbar vertebral bodies, which is the main means of restoring includes one-step reclination body of the damaged vertebra, followed by immobilization, progressive reclination and functional method Dreving-Gorinevskoy contributing to the development of strength endurance of the trunk muscles, creating the muscular system and improve the regulation of the static-dynamic equilibrium.

Ключевые слова: травма опорно-двигательного аппарата, компрессионный перелом позвоночника, двигательная реабилитация.

Key words: injuries of the musculoskeletal system, compression fracture of the spine, motor rehabilitation.

Среди всех видов травм опорно-двигательного аппарата к наиболее тяжелым повреждениям относятся компрессионные переломы позвоночника, требующие длительного лечения и реабилитации. По данным разных авторов частота встречаемости компрессионных переломов позвоночника варьируется от 3 до 20 % от общего числа травм опорно-двигательного аппарата (Б. М. Корнилов, 1996; А. К. Дулаев и соавт., 1998, 2000) при этом наблюдается тенденция к увеличению количества этих травм. Прежде всего, это связано с увеличением дорожно-транспортных происшествий, промышленных и техногенных катастроф, военных конфликтов.

Цель исследования: разработать методику двигательной реабилитации, направленную на развитие силовой выносливости мышц туловища мужчин 35–40 лет после неосложненного компрессионного перелома позвоночника.

При компрессионном переломе позвоночника, под влиянием травмирующей силы происходит сжатие тела позвонка, уменьшение его высоты, в результате чего обломки смещаются в позвоночный канал.

Современный реабилитационный процесс предполагает использование оперативного лечения повреждений опорно-двигательного аппарата (В. В. Рерих, 1999; Э. А. Рамих и соавт., 1999), консервативного метода лечения (С. А. Исламов, 1999; В. М. Шаповалов и соавт., 1998), рационального сочетания данных методов лечения на всех его этапах, сочетания функциональной и медикаментозной терапии; проведение лечебной физической культуры с учетом рационального режима нагрузки, и подбором специальных средств адаптивной физической культуры (А. А. Вишнеvский; В. А. Епифанов, 2010).

Двигательная реабилитация мужчин с компрессионным переломом грудных и поясничных тел позвонков, которая является основным средством восстановления, включает одномоментную реклинацию тела поврежденного позвонка с последующей иммобилизацией, постепенную реклинацию и функциональный метод Древинг-Гориневской [2].

Г. С. Юмашев, К. Ренкер (1973), В. А. Епифанов, А. В. Епифанов (2008) в свои исследования включали средства двигательной реабилитации, направленные на формирование мышечного корсета и силовой выносливости мышц спины, обосновывая это тем, что человек основную часть времени проводит в вертикальном положении, мышечный корсет способствует приданию правильного положения и препятствует повторному повреждению позвоночного столба, а силовая выносливость мышц спины способствует удержанию правильного положения позвоночника длительное время [1].

Педагогическое исследование проводилось в Нейрореабилитационном центре «Опора» г. Ставрополя, где были сформированы экспериментальная и контрольная группы с участием мужчин 35–40 лет.

Для выявления эффективности методики развития выносливости мышц туловища у мужчин зрелого возраста с неосложненным компрессионным переломом позвоночника использовались контрольные тесты по В. А. Епифанову [1].

Разработанная экспериментальная методика развития силовой выносливости мышц туловища у мужчин 35–40 лет показала свою эффективность в следующих тестах: «удержание позы лёжа на животе» – 79,8 с ($P < 0,01$), «удержание позы лёжа на спине» – 67,1 с ($P < 0,01$), «подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа» – 8,6 раз ($P < 0,01$).

Таким образом, двигательная реабилитация мужчин с компрессионным переломом позвоночника с использованием функционального метода Древинг-Гориневской, включающего специально подобранные физические упражнения, позволили повысить силовую выносливость мышц туловища, улучшить регуляцию статического равновесия и сформировать мышечный корсет.

Литература

1. Епифанов В. А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. М.: МЕД пресс-информ, 2008. 383 с.
2. Кузьмина Т. А. Физическая реабилитация детей в возрасте 10–16 лет с неосложненными компрессионными переломами грудного отдела позвоночника: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 2013. 19 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Сапронова З. В., Юхнов В. А.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

FORMATION OF A CORRECT POSTURE OF THE HEARING IMPAIRED PUPILS BY MEANS OF IMPROVING SWIMMING

Sapronova Z. V., Yukhnov V. A.

Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

В статье рассмотрены актуальные проблемы формирования осанки у школьников с депривацией слуха, где применение оздоровительного плавания является одним из важных звеньев комплексной профилактики и коррекции искривлений позвоночника.

The article deals with actual problems of formation of posture in schoolchildren with hearing deprivation, where the use of recreational diving is one of the most important parts of a comprehensive prevention and correction of spinal curvature.

Ключевые слова: коррекция нарушения осанки, оздоровительное плавание, депривация слуха.

Key words: correction of incorrect posture, recreational swimming, deprivation hearing.

В научных исследованиях указывается о возрастающем спектре различных заболеваний, в которых нарушение осанки является наиболее распространенной среди детей младшего и среднего школьного возраста (Р. Ф. Валеев, 2003, Е. Н. Дергоусова, 2003, И. А. Котешева, 2002, С. А. Мясищев, 2003, Я. А. Смекалов, 2000).

По данным Н. А. Агаджанян (1994), С. М. Иванова (1970), А. П. Шкляренко (2001) и других исследователей, дефекты осанки неблагоприятно воздействуют на функции внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, что отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности школьников.

Коррекция нарушений осанки средствами оздоровительного плавания требует строго регламентированного специфического использования с учетом видов и степени деформаций позвоночника. В настоящее время содержание коррекционных методик для детей, депривированных по слуху, младшего школьного возраста не решает проблемы конкретных нарушений осанки, а носит в основном обобщенный характер воздействия.

Цель исследования: провести сравнительный анализ эффективности различных методик применения оздоровительного плавания, направленных на формирование осанки у школьников с депривацией слуха.

Плавание при формировании правильной осанки является незаменимой формой лечебной физической культуры, однако на практике ему уделяется мало внимания. С целью решения этой проблемы необходимо разработать научно-обоснованные рекомендации по методике использования плавания со слабослышащими школьниками и проведения занятий в бассейне.

Р. Ф. Валеев (2003) считает, что одним из важных звеньев комплексной профилактики и коррекции неправильной осанки является оздоровительное плавание, причем при сколиозе I степени необходимо



применять брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой максимально вытягивается позвоночник и статически напряжены мышцы туловища; при сколиозе II–III степени задача коррекции осанки решается с помощью ассиметричных исходных положений [1].

А. Н. Кудяшева (2012) разработала инновационную методику формирования правильной осанки у младших школьников на основе использования упражнений профилактической и коррекционной направленности с элементами плавания и хатха-йоги, позволяющими корректировать нарушения осанки, развивать функциональные возможности систем организма и повышать уровень развития физических качеств [2].

С. А. Мясичев (2003) доказал, что воздействие оздоровительного плавания на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему способно обеспечить компенсаторно-коррекционное влияние на нарушенные функции организма школьника с депривацией слуха и положительно влиять на процесс его двигательной реабилитации [3].

В своей научной работе Я. А. Смекалов (2000) отмечает, что наиболее оптимальным средством коррекции нарушений осанки у слабослышащих детей младшего школьного возраста является плавание, которое целесообразно начинать с третьего класса, подготовительный этап к занятиям в воде – со второго класса, т.к. нарушение слуха и связанные с этим последствия, создают организационные сложности на занятиях в бассейне [4].

Таким образом, сравнительный анализ эффективности различных методик показал, что физическая реабилитация школьников с депривацией слуха, имеющих отклонения в позвоночном отделе опорно-двигательного аппарата, кроме комплексов специальных корригирующих упражнений, должна включать лечебно-оздоровительное плавание.

Литература

1. Валева Р. Ф. Оздоровление детей 7–9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 2003. 49 с.
2. Кудяшева А. Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2012. 35 с.
3. Мясичев С. А. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих мальчиков 9–12 лет средствами плавания: автореф. дис... канд. пед. наук. Краснодар, 2003. 29 с.
4. Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук. СПб., 2000. 36 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Троценко Н. Н., Лукина Л. Б., Кучукова Д. Д.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

INFLUENCE OF HEALTH IMPACT ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE CHILD'S MOTOR SYSTEM WITH CHILDREN'S CEREBRAL PARALYSIS

Trotsenko N. N., Lukina L. B., Kuchukova D. D.

North-Caucasus Federal University Stavropol, Russia

В статье представлены особенности оздоровительного плавания, а также его влияния на детей с ДЦП. Раскрыта польза оздоровительного плавания для детей с детским церебральным параличом. Описано влияние оздоровительного плавания на различные органы и системы организма ребенка.

The article presents the features of health swimming, as well as its impact on children with cerebral palsy. The benefits of improving swimming for children with infantile cerebral palsy are disclosed. The influence of health-improving swimming on various organs and systems of the child's organism is described.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, дети с ДЦП, детский церебральный паралич.

Key words: health swimming, children with cerebral palsy, cerebral palsy.

Среди нарушений состояния здоровья со стойкими расстройствами функционального состояния систем организма, ограничениями жизнедеятельности, нарушениями социальной адаптации и интеграции

в общество наиболее многочисленную группу составляют заболевания, связанные с двигательными нарушениями, в большей мере это детский церебральный паралич (далее – ДЦП).

Детский церебральный паралич – это органическое поражение мозга, которое возникает в период внутриутробного развития, родов или новорожденности и сопровождается двигательными нарушениями: парезами, параличами, гиперкинезами нарушением координации.

Заболевание ДЦП считалось на протяжении многих лет неперспективным. Отсутствие эффективных методов лечения и реабилитации, квалифицированных специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, специализированных учреждений способствовало тому, что такие дети направлялись только в учреждения социального обеспечения.

Однако доказано, что только комплексная реабилитация может значительно улучшить общее состояние ребенка с последствиями ДЦП. И значительная роль здесь принадлежит занятиям плаванием. Нет другого такого вещества, значение которого для человека было бы так велико и находило бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни.

Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного фактора. Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения между человеком и водной средой как внутри организма, так и снаружи. Инклюзивные занятия с детьми в плавательном бассейне приносят детям с ДЦП безудержный поток положительных эмоций – радость, счастье, развитие свободы и повышение двигательной активности.

В настоящее время в области теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры, оздоровительного плавания, гидрокинезиотерапии, адаптивного плавания, лечебной физической культуры происходит активный поиск и разработка новейших средств и методов обучения двигательным действиям детей с ДЦП и совершенствование имеющихся двигательных навыков.

Определяющим критерием разработки действенных средств и методов оздоровительного плавания является их доступность и посильность усвоения в соответствии с возрастным периодом развития и физической подготовленности ребенка.

Особый учет и индивидуальный подход необходим в выборе дидактических средств организации и проведения занятий в водной среде с детьми-инвалидами, имеющими последствия детского церебрального паралича, проявляющихся двигательными нарушениями, несущих потенциальную опасность для жизни и здоровья.

Проведя анализ литературных источников, рассматривающих проблему функционального состояния организма детей с диагнозом ДЦП и специфику их физического развития, нам удалось выяснить, что двигательные нарушения наблюдаются у всех детей с диагнозом ДЦП, которые проявляются в виде парезов, параличей и насильственных движений.

Изучение проявлений двигательных действий ребенка с тяжелыми нарушениями двигательных функций в условиях действия гравитации воды, а также специальных упражнений в воде, направленных на преодоление последствий, позволяет сделать вывод, что плавание является эффективным средством не только физического развития, но и коррекции двигательных нарушений у детей с диагнозом ДЦП.

Также во время плавания активно включена в работу вся скелетная мускулатура, а также сердечно-сосудистая система, легче переносится физическая нагрузка. Кроме этого, оздоровительное плавание корректирует у детей с ДЦП всевозможные нарушения осанки, снижает спастичность, способствует расслаблению мышц.

Литература

1. Булгаковой Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2014.
2. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М., 2009.
3. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М., 2015.
4. Ефименко Н. Н., Сермеев Б. В. Содержание и методика занятий физической культурой с детьми, страдающими церебральным параличом. М., 2011.
5. Кардамова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Р-н/Д, 2016.
6. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 2011.
7. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1978.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ГРОССА В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Тютинина Е. А., Прядко Н. А.

ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия

THE USE OF THE SIMULATOR GROSS IN THE REHABILITATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Tyutina E. A., Pryadko N. A.

Stavropol rehabilitation center for children and adolescents with disabilities, Stavropol, Russia

Статья посвящена реабилитации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья с применением тренажера Гросса. Статья рассказывает из чего состоит данный тренажер, описывает механизм использования. В статье представлена полученная динамика по результатам работы с детьми, имеющими нарушения в развитии в условиях ГБУСО «Ставропольский РЦ».

The article is devoted to the rehabilitation of children with disabilities and children with disabilities with the use of the simulator gross. The article tells what is in this simulator, describes the mechanism of use. The article presents the dynamics obtained by results of work with children who have disorders in development in terms of guch Tsentr sotsial'noy «Stavropol RTS».

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, тренажер Гросса, реабилитационный центр, вертикализация, опорно-двигательные нарушения.

Key words: children with disabilities, trainer gross, rehab, plumbing, musculoskeletal disorders.

В последние годы в реабилитационной практике используют разнообразное оборудование, одним из которых является тренажер Гросса, который включает: систему страховочного пояса и страховочный трос подвижными блоками, перемещающимися по поперечной направляющей. Он позволяет находиться в вертикальном положении неограниченное время, с его помощью можно выполнять упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов, формировать двигательные акты. Детям, имеющим разные степени двигательных ограничений, свободно перемещаться в пространстве во всех направлениях, вращаться вокруг своей оси, при этом контролируется нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сохраняется вертикальное положение, движения рук и ног не скованы, ребенок застрахован от падения.

Занятия в ГБУСО «Ставропольский РЦ» с использованием тренажера Гросса построены следующим образом. Начинаются с разминки и проведения растяжек мышц с помощью инструктора, затем фиксируем ребенка в тренажере и проводим занятие в нем. Фиксация ребенка в тренажере проводится с учетом тяжести двигательных нарушений и цели занятия. Во всех случаях ребенок закрепляется в страховочном поясе. В случае, если ребенок не держит голову проводится дополнительная фиксация головы, при необходимости проводится дополнительная фиксация рук и тазового пояса для проведения упражнений в горизонтальной плоскости. Продолжительность занятий составляет от 15 до 30 минут, с постепенным увеличением нагрузок. Курс лечения составляет 10–20 процедур. Тренажер «Гросса» используется при выполнении разного рода упражнений: на гимнастическом мяче, стоя на полу, при передвижениях и прыжках, с использованием разных приспособлений.

Во всех случаях, когда ребенок не может выполнить упражнения самостоятельно, они выполняются с помощью одного или двух инструкторов. После нескольких повторений ребенку предлагается самому выполнить упражнение. В зависимости от возможностей ребенка пассивный характер выполнения упражнений может сохраняться до определенного времени, пока ребенок не освоит данное задание.

В результате курса занятий на тренажере Гросса у всех детей отмечалась положительная динамика, значительно расширились двигательные возможности детей, улучшилась ориентация в пространстве благодаря тому, что занятия на тренажере можно проводить в различных плоскостях. Улучшилась осанка, дети стали ровнее удерживать спину. Из десяти детей с тяжелыми двигательными нарушениями пять детей научились прыгать в тренажере и совершать самостоятельные шаги. В результате тренировок у детей улучшилась вертикализация тела и ориентация в пространстве, улучшилась опора на руки. Ребенок с двойной гемиплегией, тяжелой формы научился стоять на четвереньках. Ярким примером эффективности занятий в «тренажере Гросса» ребенок с тяжелой спастико-гиперкинетической формой ДЦП. В обычных условиях из-за выраженных гиперкинезов вертикализировать ребенка было невозможно, а в тренажере он смог расслабиться, появилась опора на обе ноги, ребенок смог сделать свои первые самостоятельные

шаги. Получение таких результатов позволяет ребенку ощутить себя в новом качестве, поверить в свои возможности и стимулировать его к дальнейшему развитию. При соблюдении техники безопасности и дозированных нагрузках при занятии на тренажере побочных эффектов отмечено не было.

Таким образом, тренажер позволяет находиться в вертикальном положении неопределенное время. С его помощью можно выполнять упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов, формировать двигательные акты. Он позволяет детям, имеющим разной степени двигательные нарушения, свободно перемещаться с помощью тренажера в пространстве в любом направлении, вращаться вокруг своей оси, благодаря снятию определенного процента массы тела. При этом контролируется нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сохраняется вертикальное положение, движения рук и ног не скованы, ребенок застрахован от падения. Дети с патологией опорно-двигательного аппарата, находящиеся в тренажере «Гросса», могут одновременно заниматься на других тренажерах или гимнастических снарядах, что позволяет в наиболее короткие сроки помочь в вертикализации ребенка и выполнить важнейшую задачу реабилитации.

Литература

1. Айзиков Г. С. Лечебная физкультура при паралитических заболеваниях у детей / Айзиков Г. С, Манович З. Х. М.: Медицина, 1973. 208 с.
2. Гросс Н. А. Реабилитация опорно-двигательных функций у детей-инвалидов с использованием элементов физической культуры и спорта / Гросс Н. А., Гросс Ю. А., Горбунова Е. А. // Подходы к реабилитации детей с особенностями развития средствами образования. М., 1996. С. 332-339.
3. Гросс Н. А. Применение физических упражнений с учетом функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. 2005. №2. С. 26-34.



Раздел V

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ
И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ



Section V
HEALTHCARE PHYSICAL CULTURE,
ENGINEERING RECREATION
AND PHYSICAL REHABILITATION

L'ORGANISATION ET LE RÔLE DES STRUCTURES INSTITUTIONNELLES
TOURISTIQUES DANS LE DÉVELOPPEMENT DU TOURISME DANS LA FRANCE

Pinson N., Yatsynin A. I.

Le mandataire «Velorout Voua Vert le Grand West», Nantes, la France

L'université du Caucase du Nord fédérale, Stavropol, la Russie

ОРГАНИЗАЦИЯ И РОЛЬ ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ
СТРУКТУР В РАЗВИТИИ ТУРИЗМА ВО ФРАНЦИИ

Пинсон Н., Яцынин А. И.

Уполномоченный «Велорут Вуа Верт Гранд Уэст», г. Нант, Франция

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Le développement fructueux de la branche touristique dans la France dépend sûrement de la politique élaborée dans ce domaine et par l'organisation des structures spéciales, appelé à l'appliquer à de divers niveaux, à savoir sur national, régional, local et local. Il s'agit des structures institutionnelles assistant dans chaque région et le département de la France, dans toutes les villes et même dans le terrain de village. À présent leur organisation est complexe et nombreuse que parfois amène à la répétition superflue et l'inefficacité de certaines structures.

Успешное развитие туристской отрасли во Франции несомненно обуславливается разработанной политикой в этой области и организацией специальных структур, призванных применять её на различных уровнях, а именно на национальном, региональном, местном и локальном. Речь идёт об институциональных структурах, присутствующих в каждом регионе и департаменте Франции, во всех городах и даже в сельской местности. В настоящее время их организация сложна и многочисленна, что иногда приводит к лишнему повтору и неэффективности некоторых структур.

Les mots clefs: la branche touristique de la France, la direction de la structure touristique; l'Agence Nationale des chèques de congé (ANCV); l'Agence Nationale de l'information touristique (ANIT); l'Observatoire National selon le tourisme (ONT); l'Agence Française de l'ingénierie touristique (AFIT); le Comité Régional du tourisme (Comité Régional du Tourisme).

Ключевые слова: туристическая отрасль Франции, руководство туристической структуры; Национальное агентство чечов отпуска (ANCV); Национальное агентство туристической информации (ANIT); Национальная Обсерватория по туризму (ONT); Французское агентство туристического проектирования (AFIT); Региональный Комитет туризма (Региональный Комитет Туризма).

Voici non un premier an, comme la France est la première direction touristique dans le monde. Cela s'exprime, d'une part, la richesse et la variété des ressources touristiques, parmi qui les paysages divers, les patrimoines historiques et culturels, les monuments innombrables architecturaux, ainsi que les aspects multiples du tourisme et sa pratique. Il faut aussi ajouter que la position «stratégique» géographique du pays à la croisée des directions d'automobile, ferroviaires et aériennes contribue aussi à l'augmentation du flux des touristes.

D'autre part, le développement fructueux de la branche touristique dépend sûrement de la politique élaborée dans ce domaine et par l'organisation des structures spéciales, appelé à l'appliquer à de divers niveaux, à savoir sur national, régional, local et local. Il s'agit des structures institutionnelles assistant dans chaque région et le département de la France, dans toutes les villes et même dans le terrain de village. À pré-

sent leur organisation est complexe et nombreuse que parfois amène à la répétition superflue et l'inefficacité de certaines structures.

La naissance (1910-1960) et le développement (1960-2017) les administrations du tourisme en France se prolonge au courant de presque le siècle entier. Au début du XX siècle le gouvernement de la France s'est rendu compte de l'importance du tourisme pour le développement de l'économie du pays. Déjà à cette époque-là, grâce à la multitude de projets élaborés pour le développement de cette branche, la France est devenue première parmi les directions touristiques. Dès le début et jusqu'à présent la direction de l'infrastructure touristique changeait, en passant d'un ministère à l'autre. Mais, malgré tout l'intérêt manifesté vers le tourisme, sa vraie reconnaissance, comme de la branche économique, est venu seulement à partir de 1981. En conséquence de la décentralisation, les formations d'administration territoriale ont pu élargir le cercle компетенций, ayant introduit, ainsi, les services spéciaux pour l'élaboration des projets dans le domaine du développement de la branche touristique (2).

En 1982 il y avait une Agence Nationale des chèques de congé (ANCV), la mission principale de qui était l'aide dans le développement du tourisme pour tous. La même année, il y a une Agence Nationale de l'information touristique (ANIT). En 1993 sont créés l'Observatoire National selon le tourisme (ONT) et l'Agence Française de l'ingénierie touristique (AFIT). La gestion du Tourisme (Direction du Tourisme) remplace déjà la gestion existant par l'industrie touristique (2).

Par la loi sur la distribution компетенций dans le domaine de l'activité touristique, accepté le 23 décembre 1992, sont fixés le rôle et les fonctions de l'État. En 2005 il y a un groupement D'État selon l'observation, le développement et l'ingénierie dans le tourisme (ODIT France). Il comprend auparavant créé l'Observatoire National selon le tourisme (ONT) et l'Agence Française de l'ingénierie touristique (AFIT) et sa tâche principale est l'harmonisation des actions d'État au plan des recommandations et l'expertise dans le tourisme. La base législative dans la sphère du tourisme s'unit au Code Touristique (2000-2006) (2).

Dès le 18 mars 2008, le tourisme se trouve dans la conduite du Ministère de l'Économie, l'Industrie et l'Emploi. La gestion du Tourisme (Direction du Tourisme), est l'administration centrale et est présidé par le vice-ministre du ministère indiqué ci-dessus. Il travaille sur la politique totale du développement du tourisme dans le pays et assume la responsabilité de son introduction. Ses tâches principales sont : la conciliation, l'orientation et les recommandations par rapport aux professionnels de l'activité touristique et les députés des régions et les départements (2).

La gestion du tourisme unit les organismes suivants associés : la Maison de la France (Maison de la France), le groupement D'État selon l'observation, le développement et l'ingénierie dans le tourisme (ODIT France), l'Agence Nationale des chèques de congé (ANCV) et autres (2).

La mission principale de la Maison de la France créée en 1987, consiste en progression de la France à titre de la direction touristique et dans la création de l'image favorable du pays pour le tourisme. La maison de la France est appelée à coordonner les actions des structures régionales et départementales institutionnelles, ainsi que les structures privées, dans le domaine de la progression, les informations et les communications sur les marchés internationaux. Il assiste dans 28 pays, et ses actions embrassent 39 pays (2).

Le Comité régional du tourisme (Comité Régional du Tourisme) est la structure institutionnelle responsable pour le développement du tourisme au niveau de la région. Le cercle de son activité et les missions principales sont défini par la loi sur la distribution компетенций parmi les structures institutionnelles du tourisme, accepté en 1992 et à présent inséré au Code Touristique. Le Comité régional du tourisme introduit la politique du développement de l'industrie touristique, élaboré par le conseil Régional. Il s'occupe de la progression de la région sur les marchés internationaux qu'est assez important pour du maintien du haut niveau de la compétitivité. Il crée aussi une image forte et attrayante, permettant d'assurer la meilleur visibilité de la région comme de la direction touristique.

Le comité du département du tourisme (Comité Départemental du Tourisme) - cela la structure institutionnelle responsable pour le développement du tourisme au niveau du département. Le cercle de son activité et les missions principales sont défini par la loi sur la distribution компетенций parmi les structures institutionnelles du tourisme, accepté en 1992 et à présent inséré au Code Touristique. Créé à l'initiative du Conseil général définissant la politique du département dans le domaine du tourisme, le comité du département du tourisme participe chaque année à l'élaboration du programme pour le développement du tourisme conformément aux indications du Conseil général, qui se fondent à son tour sur la politique régionale.

Le comité du département du tourisme se subdivise sur quatre branches : trois efficace et une (direction) fonctionnelle.

1. La branche pour le développement des produits touristiques assure l'observation pendant les moyens du placement et agit à titre du consultant et l'expert professionnel, ainsi qu'accompagne de diverses initiatives et les projets, d'État, ainsi que privé, dans le domaine de l'infrastructure hôtelière et les moyens analogues du placement. La branche donnée est responsable aussi pour le développement du tourisme culturel,



le tourisme sportif, le tourisme fluvial, les marches touristiques, le tourisme écologique et le cyclotourisme. Se trouve ajouter que par lui se réalise le développement et la progression de la marque «le Tourisme et l'Invalidité».

2. La branche pour le développement des marchés touristiques. La tâche principale de cette branche est l'élaboration de la politique selon la progression des produits touristiques et leur vente ultérieure. À savoir, il s'agit de la participation aux expositions nationales et internationales, ainsi que sur l'organisation des opérations spécialisées pour la progression des produits touristiques à tous les niveaux.

3. La branche pour le développement des moyens de la communication s'occupe du développement de la base de données du comité, la réalisation des éditions imprimées, le développement Internet des sites, l'achat des encarts publicitaires, la création des divers moyens de la communication pour les opérations spécialisées et administre foto.

4. L'observatoire, en étant le composant de la direction, observe l'offre et demande dans le domaine du tourisme au niveau du département, conduit la statistique de la visite des infrastructures touristiques.

Ainsi, le comité du département du tourisme unit tous les participants et coordonne leurs initiatives que permet de créer les conditions favorables pour les opérations combinées.

Le bureau selon le tourisme est une des structures principales participant activement dans le développement de l'économie locale. C'est le vrai représentant du territoire, le principal rôle de qui consiste en garantie de l'interface entre la stratégie dans le domaine du tourisme, l'administration élaborée territoriale, les attentes des professionnels de l'activité touristique et, certes, la demande des produits touristiques partant, des touristes, ainsi que de la population locale. La classification existant des bureaux devant le tourisme de 1 à 4 étoiles se réalise par le préfet à la base des critères définis, parmi qui la valeur du collectif, sa qualification, l'équipement du bureau, les jours et le temps de travail, les services proposés et l'organisation des actions. Toutes les 5 années, le bureau selon le tourisme passe nouvelle classification.

Les missions principales obligatoires du bureau selon le tourisme, prévu par la législation dans le Code Touristique (l'article 133-3) sont l'accueil et l'information des touristes, ainsi que la progression des produits touristiques : «le Bureau selon le tourisme assure l'accueil et l'information des touristes, de même que la progression des produits touristiques de la commune ou le groupement des communes, en agissant en accord avec le Comité du Département du tourisme et le Comité Régional du tourisme. Il contribue aussi à la coordination des actions des divers partenaires pour le développement de la touristique locale de l'activité »(1). Seulement en cas de l'exécution des missions énumérées ci-dessus la structure donnée a le droit complet de s'appeler le Bureau selon le tourisme.

Cependant, une supérieure organisation d'administration territoriale peut confier au bureau selon le tourisme les missions supplémentaires décrites dans le Code Touristique (l'article 133-3) : «le conseil Municipal peut confier au bureau selon le tourisme l'élaboration intègre ou partielle de la politique locale pour le développement de l'activité touristique comme son application, à savoir dans le domaine des services touristiques, l'exploitation des constructions destiné pour les touristes et les distractions, la tenue des études dans le domaine du tourisme, l'organisation des distractions, les fêtes et les actions culturelles. Au bureau selon le tourisme peut être permis de réaliser l'exercement des services touristiques ...» (1).

La liste de la littérature

1. Code du tourisme. Version consolidée au 1 août 2017. URL: <https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?cidTexte=LEGITEXT000006074073>

2. La quinzaine de la transmission repris. URL: <https://www.entreprises.gouv.fr/tourisme>



К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

Бакшева Т. В., Картина Т. П.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

TO THE QUESTION ABOUT THE IMPACT OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE HEALTH OF WOMEN

Baksheva T. V., Kartina T. P.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В представленных материалах актуализируются программы фитнеса. Наибольший интерес заслуживает программа функционального тренинга. Рассмотрено влияние занятий функциональным тренингом на улучшение показателей здоровья занимающихся женщин.

In the presented materials, fitness programs are updated. The program of functional training deserves the greatest interest. The influence of training in functional training on improving the health of women.

Ключевые слова: фитнес, функциональный тренинг, здоровье.

Key words: fitness, functional training, health.

Популяризируя направления программ фитнеса, многие специалисты рекомендуют занятия функционального тренинга для женщин, с целью коррекции форм телосложения, снижения массы тела, улучшения показателей функционального состояния.

В основу функционального тренинга закладываются упражнения, включающие в работу большое количество мышечных групп, что способствует активному жиросжиганию.

Анализируя данные литературных источников, наиболее эффективными являются тренировки функционального тренинга проводимые по методу интервальной тренировки или круговой тренировки. Содержание занятий функционального тренинга включает упражнения скоростно-силовой, силовой направленности, упражнения на развитие координации, выносливости с использованием дополнительного оборудования или упражнения с весом собственного тела.

Учитывая особенности воздействия физической нагрузки на организм, рекомендован диапазон пульсовых ударов 70–85 % от максимальной частоты сердечных сокращений при занятиях функциональным тренингом.

В нашем исследовании мы сравнивали контрольную группу. Занимающуюся по программе классической аэробике, и экспериментальную группу занимающуюся по программе функционального тренинга.

При изучении особенностей воздействия системы функционального тренинга на организм занимающихся выявлено, что за счет комбинирования аэробных, скоростно-силовых и силовых упражнений определён более значительный положительный сдвиг у занимающихся женщин в экспериментальной группе. Комплекс упражнений преимущественно циклического характера, по принципу непрерывности, применяемый в контрольной группе определил индивидуальные изменения в состоянии показателей здоровья, но не значительно.

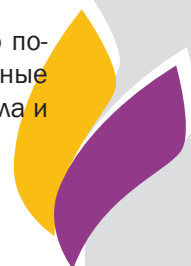
Определение эффективности влияния упражнений функционального тренинга на коррекцию фигуры женщин после эксперимента отражено в интерпретации данных обхватных размеров тела. Обхватные размеры груди имеют различия на 2,03 см между контрольной и экспериментальной группами с улучшением показателей в экспериментальной на 2,3 %. Обхват размеров талии отмечено различие на 3,1 %. Обхватные размеры бёдер уменьшились на 2,04 % ($p \leq 0,05$).

Показатели массы тела отмечены в динамике уменьшения в обеих группах исследуемых. Снижение массы тела в контрольной группе составляет 3,9 %, а в экспериментальной – 6,3 %.

Что подтверждает эффективность использования сочетаний упражнений аэробного, силового, скоростно-силового характера в по программе функционального тренинга.

Обобщение значений пульсовых данных позволило изучить реакцию сердечно-сосудистой системы. Выявлено улучшение показателей частоты сердечных сокращений в обеих исследуемых группах ($p < 0,05$). Положительное изменение показателей ЧСС в контрольной группе составило 2,8 %, в экспериментальной – 6,6 %.

Таким образом, разработка и внедрение программы функционального тренинга положительно повлияла на показатели здоровья женщин. О положительном влиянии свидетельствуют полученные данные о влиянии упражнений функционального тренинга на снижение массы тела, обхватных размеров тела и улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы женщин.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Бакшева Т. В., Мирошник Н. М.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

USE OF WELLNESS TECHNOLOGIES IN FORMING THE CULTURE OF POPULATION HEALTH

Baksheva T. V., Miroshnik N. S.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Проблема обусловлена необходимостью использования инновационных технологий для формирования культуры здоровья населения. Раскрывается потенциал велнес технологий для повышения активной жизненной позиции, укрепления и сохранения здоровья.

The problem is caused by the need to use innovative technologies to form a culture of public health. The potential of wellness technologies for enhancing the active life position, strengthening and maintaining health is revealed.

Ключевые слова: культура здоровья, оздоровительная физическая культура, фитнес, велнес технологии.

Key words: culture of health, health-improving physical culture, fitness, wellness technologies.

Неблагоприятные условия жизни населения нашей страны на современном этапе приводят к снижению ориентации на ценностно-смысловые установки человека на сохранение собственного здоровья. У взрослого населения отмечается дисбаланс между занятостью и свободным временем. Представленные реалии современной жизни населения в меняющихся условиях приводят к расширенному изучению оздоровительных технологий физической культуры для формирования культуры здоровья населения как личностного феномена.

Культура здоровья как совокупность специализированных знаний, ценностно-смысловых установок, жизненного опыта, является целевой ориентировкой жизнедеятельности человека. Одним из способов формирования культуры здоровья человека являются велнес технологии. Семантика понятия «велнес» (в переводе с английского «wellness») рассматривается как «хорошее самочувствие». Велнес технологии интегрируют в себя оздоровительные системы фитнеса, аппаратные методики коррекции тела, индивидуальные программы питания.

Анализ изученного опыта, отражённого в научно-методической литературе выявил, что степень научной разработанности проблемы внедрения велнес технологий в систему формирования ценностного отношения к здоровью недостаточно изучена.

Учитывая особенности низкого уровня культуры здоровья населения, нами актуализируется проблема применения велнес технологий в систему оздоровительной физической культуры. Велнес технологии способны образовывать предпосылки для улучшения физического состояния, сохранения здоровья взрослого населения.

Актуальность проблемы исследования позволил выявить ряд противоречий между:

- запросом социума в здоровом населении и неэффективностью традиционных подходов к здоровью и сбережению человека;
- стремительным развитием и широкими возможностями фитнеса в России и наличием предпосылок повышения качества фитнес-услуг за счет новых технологий;
- практикой внедрения велнес технологий как нового направления оздоровительных систем физической культуры и отсутствием научного обоснования для психофизического состояния людей.

Таким образом, тема исследования представляется актуальной.

Созданная среда здоровьесбережения посредством внедрения велнес технологий реализовывалась в клубе здоровья г. Ставрополя. Участниками данного исследования явились женщины второго зрелого возраста. На основе персональных запросов женщин был разработан алгоритм действий, реализуемый с целью повышения оздоровительного эффекта с использованием велнес технологий.

Особенностью программы велнес технологий явился индивидуальный подход к каждому участнику фитнес-группы: комфортная, доброжелательная обстановка, подбор физических упражнений, разработка программы питания, использование велнес оборудования для коррекции форм телосложения. Потенциал каждого исследуемого зависел от их интереса, потребности, физического состояния, уровня здоровья.

В результате разработанной программы эксперимента у исследуемого контингента выявлено:

1) положительное отношение и интерес к составляющим культуры здоровья: личной ответственности, грамотности, здоровье сберегающей жизнедеятельности, самооценки.

2) положительное отношение к культуре питания;

3) улучшение показателей морфофункционального состояния здоровья за счет комплекса упражнений и использования спектра услуг: душа Шарко, аппаратно-вакуумного массажа, инфракрасной сауны.

Таким образом, использование велнес технологий способствует формированию культуры здоровья, повышает потенциал жизненной активной позиции человека, улучшает состояние здоровья, способствует улучшению форм телесности.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Белова Л. В., Белов А. К., Громак О. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

IMPROVING TRAINING YOUNG JUDOYS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Belova L. V., Belov A. K., Gromak O. A.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается вопрос о необходимости использования тренировок с оздоровительной направленностью на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов. Отмечается недостаточная разработанность теоретических, методических и организационных основ оздоровительной направленности начального этапа многолетней подготовки спортсменов.

The article discusses the need to use training with a health-improving orientation at the initial stage of training young judoists. It is noted that the theoretical, methodical and organizational bases of the health-improving orientation of the initial stage of long-term training of athletes are insufficiently developed.

Ключевые слова: здоровье, спорт, оздоровительная физическая культура.

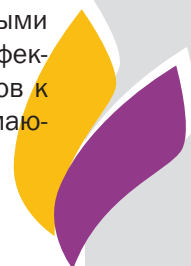
Key words: health, sport, recreational physical culture.

В настоящее время доказана огромная роль систематических занятий физическими упражнениями как фактор сохранения здоровья, предупреждения развития заболеваний, повышения сопротивляемости и устойчивости организма. Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют о пагубном влиянии гипокинезии на здоровье человека. К сожалению, мнения исследователей не однозначны в вопросе о влиянии спорта на здоровье спортсмена, направленного на достижение высоких результатов, поскольку гиперкинезия при определенных условиях также может оказаться губительной для здоровья, способствуя формированию перенапряжения, переходных и предпатологических состояний.

Сложившаяся в современное время кризисная ситуация с состоянием здоровья имеет для спорта особое значение, так как оно оказывает непосредственное влияние на сохранение правильной интегративной реакции организма на физические нагрузки, а так же и на спортивную работоспособность и результаты.

За последнее время в методике спортивной подготовки отмечаются радикальные изменения, связанные с увеличившимся соперничеством на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Особую актуальность приобретает такая проблема на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок (А. Н. Воробьев, 1977, 1989). Ранняя специализация в спорте, интенсификация тренировок и их негативное влияние на организм человека обостряют положение дела (Н. Ж. Булгакова, 1986; В. П. Губа, 1997; Ю. А. Шулика, 1987).

Между тем, возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма. Возникает необходимость поиска эффективных организационных форм, средств и методов спортивной подготовки, рациональных подходов к дозированию задаваемых нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма занимаю-



щихся, обеспечивающих им рост спортивного мастерства, а так же и оздоровительную направленность начального этапа многолетней подготовки.

Вышеизложенное послужило основанием для проведения нами исследования начального этапа подготовки юных дзюдоистов. Данный вид спорта является сложно координационным, ситуативным, контактным и оказывает значительное воздействие на организм спортсменов на тренировках и соревнованиях. В исследовании все мероприятия были направлены на улучшение соматического, физического здоровья и всестороннюю общефизическую подготовку детей. Учитывая особую значимость этих факторов в системе спортивной подготовки, важно придать подготовке дзюдоистов оздоровительную направленность за счет дополнительного введения в содержание занятий средств и методов оздоровительной физической культуры.

В тренировочном процессе будет проводиться непрерывное сравнение индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности занимающихся с возрастными нормами здоровья детей. В то же время на занятиях применяются общеразвивающие и специальные упражнения борьбы, а также средства других видов спорта, которые имеют коррекционное воздействие на организм для повышения уровня, отстающих от возрастной нормы показателей.

Необходим комплексный подход к разработке программно-методического материала с индивидуальной направленностью средств и методов тренировки. Отсюда начальный этап подготовки юных спортсменов должен строиться с учетом индивидуального, личностно-ориентированного подходов к отстающим по состоянию здоровья занимающимся.

Важно отметить, что в современной практике недостаточное внимание обращается на слабых по показателям здоровья юных спортсменов. Специалисты в области спорта, в том числе и дзюдо, основной упор делают на одаренных детей, за счет которых в группах подготовки возрастают средние показатели физического развития и подготовленности.

Таким образом, обновление содержательного компонента многолетней подготовки юных спортсменов представляется одним из наиболее перспективных направлений.

Первостепенное значение имеет программно-методическое обеспечение детско-юношеского спорта, что в значительной мере определяет содержание, формы и методы учебно-тренировочного процесса, следовательно, и качество подготовки (А. А. Сучилин, 1997).

Анализ специальной литературы и опыт практической деятельности позволил, выявить отставание в уровне физического развития, морфофункциональных показателей и физической подготовленности от возрастных норм здоровья юных дзюдоистов. В связи с этим, необходимо на начальном этапе подготовки юных спортсменов организовать целенаправленную, осознанную деятельность по введению в содержание занятий специального оздоровительного раздела с включением передовых педагогических здоровьесберегающих технологий.

Следует заметить, что в настоящее время специалистам в области физической культуры и спорта необходимо ориентироваться на фактические достижения и их соответствие возрастным нормам здоровья человека.

На наш взгляд, от правильной организации учебно-тренировочного процесса, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние юных спортсменов в процессе тренировок, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Литература

1. Перевозников А. С. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов // Методические рекомендации для тренеров. Челябинск: Изд-во. Челябинского госуниверситета, 2003. 18 с.
2. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Белова Л. В., Белов А. К., Мысочка А. С.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PREVENTION OF POSTURE DISORDERS IN CHILDREN OF SCHOOL AGE BY MEANS OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE

Belova L. V., Belov A. K., Mysochka A. S.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье на основе теоретического анализа научных источников по педагогическим, медицинским наукам проведен анализ проблемы профилактики нарушений осанки у детей школьного возраста. Отмечается недостаточная разработанность теоретических, методических и организационных основ формирования осанки у детей средствами оздоровительной физической культуры.

In the article, based on the theoretical analysis of scientific sources on pedagogical and medical sciences, an analysis was made of the problem of preventing postural disorders in school-age children. The inadequate elaboration of the theoretical, methodological and organizational foundations for the formation of posture in children by means of physical fitness is noted.

Ключевые слова: здоровье, профилактика, осанка, оздоровительная физическая культура, физическое воспитание, гиподинамия.

Key words: health, prevention, posture, recreational physical culture, physical education, physical inactivity.

Здоровье является важнейшим показателем, отражающим биологические и личностные характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качества окружающей среды, степень развития медицинской помощи, в конечном счете, отношение государства к проблемам материнства и детства. Важная характеристика качества системы образования – это здоровье воспитанников образовательных учреждений. Здоровье детей и его формирование, полноценное развитие их организма – является важнейшей проблемой современного общества [1, 3].

Решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка является школьный возраст называемый «критическим» периодом в его жизни. С развитием и укреплением опорно-двигательного аппарата связаны наиболее существенные изменения в организме детей, формирующие основные умения и навыки, благодаря чему в дальнейшем создается фундамент для развития и укрепления всей двигательной деятельности ребенка [2, 3, 4].

Между тем, в современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По статистике 5-7 % детей в нашей стране страдают нарушенными функциями двигательной сферы, носящими как врожденный, так и приобретенный характер, в том числе и нарушения осанки [1, 2].

Дети часто отстают в интеллектуальном и психическом развитии из-за отрицательного воздействия нарушений в движениях на другие системы организма. Отставание в развитии в свою очередь неудовлетворительно воздействует на общение со сверстниками, в обществе в целом ведет к ухудшению самооценки и дальнейшему прогрессированию нарушения интеллектуального и психического развития [1, 3].

Таким образом, актуальным является вопрос формирования правильной осанки, профилактики и коррекции ее нарушений в сохранении здоровья детей.

Исследованию различных аспектов состояния осанки школьников посвящено большое количество научных работ (Г. А. Халемский, В. К. Велитченко, О. В. Козырева, И. Д. Ловеико), в то же время изучение этого вопроса на контингенте учащихся практически лишено внимания. Кроме того, в настоящее время не существует единой методики определения осанки и единой классификации ее нарушений, в связи с чем существующие в научно-методической литературе данные очень сильно отличаются друг от друга, что не позволяет создать четкой картины [2, 3, 4].

В настоящее время физическое воспитание в начальных классах средних общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимого фундамента физического развития учащихся на этапе первого звена обучения в школе. В связи с этим актуальной задачей является разработка и обоснование методик применения различных средств оздоровительной физической культуры у детей, имеющих патологические состояния осанки в младших классах, а также предотвращение нарушений правильной осанки, способствующих развитию как физических, так и умственных способностей [1].



Физическое воспитание играет большую роль в профилактике нарушений состояния здоровья и особенно опорно-двигательного аппарата. Поэтому, одной из актуальных ставится задача об особенностях организации процесса физического воспитания в школе для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а так же формирования у учащихся навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями в целях своего самосовершенствования и укрепления здоровья. В связи с этим, эффективные средства оздоровительной физической культуры (элементы спортивных и подвижных игр, корригирующие упражнения) позволят предотвратить и устранить нарушения осанки детей [1, 3].

Осанкой называют привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения. Положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры, которая во многом определяет правильность физиологических изгибов позвоночника, являются ведущими факторами, определяющими осанку человека [1].

Заболеванием не является нарушение осанки, это состояние, которое не прогрессирует и при применении оздоровительных мероприятий является обратимым процессом. Вместе с тем, нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что будет способствовать негативному влиянию на деятельность центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. По данным результатов исследования Д. А. Ивановой, нарушения осанки имеются у 67 % школьников [3].

Средства оздоровительной физической культуры, такие как утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика в ГПД и физкультминутки, использование специальных закаливающих процедур будут способствовать не только повышению уровня физического развития ребенка, укреплению мышечной массы и опорно-двигательного аппарата, но и позволяет полностью восстановить здоровье.

Положительный эффект в процессе формирования правильной осанки возможен только при систематичности, постепенности, комплексности применения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Литература

1. Егорова С. А., Петрякова В. Г. Теория оздоровительной физической культуры: учебник: В 2 ч.: Сев. Кав федер. ун-т. Ч. 1. Ставрополь: СКФУ, 2016. 72 с.
2. Ключев М. Е. Формирование осанки ребенка. Рига: Латв. ун-т, 2010. 63 с.
3. Копылов Ю. А. Профилактика нарушений осанки у младших школьников // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2010. №5. С. 43-50
4. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Л.: Медицина, 2010. 144 с.



ИНТЕГРИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПАССИВНЫХ И АКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Борисенко А. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

INTEGRATION OF PHYSICAL EXERCISES ON PASSIVE AND ACTIVE SIMULATORS FOR FITNESS

Borisenko A. V.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Рассматриваются аспекты развития оздоровительной физической культуры и места в ней фитнеса. Предлагаются способы популяризации занятий фитнеса за счет расширения спектра услуг посредством интегрирования занятий физическими упражнениями на активных и пассивных тренажерах.

The aspects of development of physical fitness and fitness in it are considered. We propose ways of popularizing fitness classes by expanding the range of services by integrating physical exercises with active and passive simulators.

Ключевые слова: оздоровительные системы физической культуры, фитнес, тренажеры.

Key words: health improving systems of physical training, fitness, simulators.

Для привлечения заинтересованности населения к занятиям физическими упражнениями популяризация фитнеса в нашей стране актуализирует вопрос использования комплекса средств оздоровительных систем физической культуры. Особую категорию в данном аспекте занимают женщины, которые в силу тенденций моды стремятся стать подтянутыми, стройными и физически подготовленными. Для расширения спектра услуг в фитнес индустрии применяют тренажерные устройства при проектировании физкультурно-оздоровительных программ.

С целью комплексного воздействия на организм занимающихся женщин интегрируется программа занятий физическими упражнениями на пассивных и активных тренажерах.

Данный подход позволяет учитывать индивидуальные потребности женщин в совершенствовании форм телосложения, снижении веса, повышении тонуса мышц и улучшении показателей соматического здоровья. Интегрирование упражнений на пассивных и активных тренажерах в программу занятий фитнесом позволяет локально воздействовать на проблемные зоны организма женщин.

Иерархия использования пассивных тренажерных устройств включает оборудование: вакуумные тренажеры, роликовые тренажеры, механические и электро-миостимуляторы, смарт-тренажеры, баро-тренажеры, вибротренажеры и другие. Применение пассивных тренажеров позволяет усилить эффект занятий физическими упражнениями на активных тренажерах.

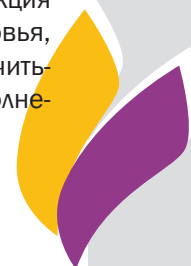
В имеющейся научно-методической литературе нет достаточного количества исследований, посвященных изучению возможностей интегрирования физических упражнений на пассивных и активных тренажерных устройствах в систему оздоровительных программ в фитнес клубах.

Следовательно, актуальность исследования определяется существующими изменениями, происходящими в сфере физкультурно-оздоровительных технологий, недостаточным вниманием на теоретическом и практическом уровнях к вопросам осуществления проектирования тренировочного процесса оздоровительной направленности в сфере фитнеса посредством сочетания упражнений на пассивных и активных тренажерах.

Предварительный этап исследования предполагал изучение использования программ фитнеса с интеграцией физических упражнений на активных и пассивных тренажерах, популяризации данного вида направления фитнес программы на основе анкетирования с занимающимися женщинами.

Анализ полученных данных анкетного опроса показал, что самую многочисленную группу занимающихся фитнесом – 81 %, составляют женщины зрелого возраста первого периода (молодые – в возрасте 20–35 лет).

При ранжировании мотивов респондентов о приоритетах и склонностях к занятиям оздоровительными видами фитнеса мотивационно-потребностным ведущим доминантным ориентиром стала коррекция форм телосложения (36 %). На второе место опрашиваемые поставили показатель улучшения здоровья, что составило 26 %. Третий по популярности ответ был – снять эмоциональное напряжение, переключиться, так ответило 23 % респондентов. Фактор, связанный с расширением круга общения, друзей, заполнение свободного времени был определен на четвертом месте (15 %).



Наиболее целесообразными, по мнению большинства инструкторов фитнеса (89 %), являются программы смешанного (комбинированного) характера, интегрирующие упражнения на пассивных и активных тренажерах, позволяющие разносторонне воздействовать на физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся. Проведенное социологическое исследование, его анализ позволил подойти к проектированию авторской программы фитнеса.

Таким образом, для получения оздоровительного эффекта от применяемых средств фитнеса необходима оптимизация нагрузок, варьирование интенсивности их выполнения за счет интегрирования упражнений на активных и пассивных тренажерах.

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ АЭРОБИКИ

Борисенко А. В., Груднев А. Г., Павлова Г. Г.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

CORRECTION OF WOMEN BY MEANS OF FITBALL AEROBICS

Borisenko A. V., Grudnev A. G., Pavlova G. G.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются вопросы о разрешении проблемы и нахождению конкретной программы фитбол-аэробики, направленную на коррекцию фигуры женщин 30–35 лет.

The article discusses issues on resolving problems and finding specific programs fitball-aerobics aimed at correcting the figures of women 30–35 years.

Ключевые слова: женщины, фитнес, фитбол-аэробика, уровень физического состояния женщин, антропометрия, физические упражнения.

Key words: women, fitness, fitball-aerobics, level of physical condition of women, anthropometry, exercise.

Аэробика является одним из направлений физического развития человека. Ее оздоровительная направленность прослеживается в поддержание физического состояния всего организма в тонусе.

Проблема коррекции фигуры женщин всегда остается актуальной.

В процессе изучения темы нами были обнаружены противоречия: с одной стороны женщины в возрасте 30–35 лет нуждающиеся в коррекции фигуры, с другой – наличие огромного многообразия средств аэробики для решения обозначенной проблемы. Еще в Швейцарии в 1909 г. разработали первый комплекс корректирующей тренировки с применением мяча из пластичного материала под названием – фитбол. Анализ литературных источников показал, что практические рекомендации по аэробике с применением фитбола, направленные на коррекцию фигуры женщин конкретной возрастной группы, фактически отсутствуют (Виноградова Е. Е., Грудницкая Н. Н., Крючек Е. С., Лисицкая Т. С., Одинцова И. Б., Сайкина Е. Г., Сиднева Л. В. и др.). Выход из создавшегося положения видится в применении средств фитбол-аэробики в оздоровительной тренировке. Следуя актуальности проблемы, нами проведены изыскания в этой области.

Организация исследования. Исследование проводилось в г. Ставрополе в женском клубе «Тонус клуб» в течение 1 года. В нем приняли участие 2 группы женщин 30–35 лет по 12 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась с фитнес-тренером по специально составленной программе три раза в неделю (Я. В. Калиничев (2003), Н. Г. Байкин, В. И. Сютин (2009), контрольная группа – самостоятельно, по составленным ранее программам тренировки. В ходе проведения исследования изучалась научно-методическая литература, осуществлялось педагогическое наблюдение, разрабатывалась программа фитбол-аэробики, направленная на коррекцию фигуры женщин. По итогам была выполнена математическая обработка его результатов. Также были сформулированы выводы.

В исследовании мы придерживались мнения Т. С. Лисицкой, Л. В. Сидневой (2002). Их разработки оздоровительной тренировки для женщин данного возраста основывалась на классическом построении занятия. В подготовительную часть входили упражнения для разогрева мышц с фитболом в руках; основная часть включала комплекс общеразвивающих упражнений на фитболе; в заключительной части – преобладали упражнения на восстановления дыхания и стретчинг с фитболом.

Анализ полученных данных включал сравнение результатов антропометрических данных женщин 30–35 возраста: вес; окружность грудной клетки, талии, бедер, левого бедра, левой голени, бицепса левой руки; содержание жира; мышечной массы; индекса массы тела по Кетле.

Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами, к концу эксперимента были получены: в окружности талии 5,75 %, процентного содержания жира на 22,32 % и мышечной массы 18,38 %.

Таблица

Сравнение результатов исследования обеих групп

№	Контрольное испытание	Кол-во испытуемых	Экспериментальная группа %	Контрольная группа %
1.	Вес (кг)	12	6,46%	3,05%
2.	Окружность грудной клетки (см)	12	4,04%	2,27%
3.	Окружность талии (см)	12	8,61%	2,45%
4.	Окружность бедер (см)	12	6,85%	3,05%
5.	Окружность левого бедра (см)	12	6,31%	4,97%
6.	Окружность левой голени (см)	12	6,04%	4,93%
7.	Окружность бицепса левой руки (см)	12	6,23%	4,27%
8.	содержание жира (кг)	12	12,48%	3,07%
9.	% содержание воды (%)	12	0,53%	0,48%
10.	Мышечная масса (кг)	12	12,61%	0,83%
11.	Индекс массы тела по Кетле (кг)	12	3,57%	2,97%

Выводы: проведенное исследование свидетельствует, что включение в программу оздоровительной тренировки средств фитбол-аэробики способствует изменению показателей структуры и объемов тела занимающихся, что положительно влияет на коррекцию фигуры женщин 30–35 лет.

Литература

1. Виноградова Е. Е. Сравнительная характеристика фитнес-программ // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации инвалидов и больных. 2006. № 2. С. 115-126.
2. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2011. С. 17-21.
3. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика в 2 т. Том 2. Частные методики. М.: Федерация аэробики, 2002. 232 с.
4. Одинцова И. Б. Фитнес и аэробика. М.: Эксмо, 2007. С. 384.
5. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко // Здоровье, 1986. С. 152.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Бугаевский К. А.

Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина

MORPHOLOGICAL AND ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP WITH HIGH BODY MASS IN PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION

Bugaevsky K. A.

Classical Private University, Institute of Health, Sports and Tourism, Zaporozhye, Ukraine

В статье представлены результаты проведенного исследования у студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела. Все студентки данной группы занимаются физической культурой в университете. Выявлены многочисленные нарушения в результатах полученных антропометрических и морфологических индексных значений.

The article presents the results of the conducted research among female students of a special medical group with an increased body weight. All the students of this group are engaged in physical education at the university. Numerous violations were found in the results of the obtained anthropometric and morphological index values.

Ключевые слова: студентки, специальная медицинская группа, повышенная масса тела, физическая культура, антропометрические показатели, морфологические индексы.

Key words: students, special medical group, heightened body weight, physical culture, anthropometric indicators, morphological indices.



Среди современной студенческой молодежи отмечаются различия в их уровне соматического здоровья. Поэтому актуальным есть исследование здоровья студенток, как особой социальной группы, с повышенным риском функциональных нарушений организма [1]. Для проведения исследования, нами, во время проведения медицинского осмотра студентов I–II курсов Запорожского государственного медицинского университета (ЗГМУ), была выделена группа студенток, имеющих повышенную массу тела, отнесённых к специальной медицинской группе (СМГ) и занимающихся по индивидуальным программам физической культурой. В исследовании приняли участие студентки СМГ (n=38) I-II курсов с повышенной массой тела. Их средний возраст составил $19,7 \pm 2,16$ лет. Соотношение отдельных антропометрических показателей оценивалось с помощью ряда специальных индексов: ИМТ и индекса Рорера (ИР), индекса относительной ширины костного таза (ИОШТ), плече-тазового индекса (ПТИ), индекса ожирения тела (ИОТ) по Бергману). При анализе полученных результатов были получены следующие показатели: массу тела более 85–90 кг имеют 38 (18,54 %) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. При определении ИМТ было установлено, что во всей обследованной группе (n=38), показатель составил $28,78 \pm 1,59$ кг/м² (p<0,05). На I курсе средний показатель массы тела составил $97,36 \pm 6,78$ кг, ИМТ – $28,56 \pm 1,81$ кг/м², что соответствует избыточной массе тела [2]. На II курсе среднее значение массы тела – $100,58 \pm 3,73$ кг, ИМТ – $28,96 \pm 1,40$ кг/м², что соответствует избыточной массе тела [2]. При этом у 3 (17,65 %) студенток I курса и у 4 (19,05 %) студенток II курса (18,42 % всех студенток с повышенной массой тела), показатели ИМТ находились в пределах 30,0–34,9 кг/м², что соответствует I степени ожирения. Значение ПТИ (плече-тазового индекса) у студенток I и II курсов составил $64,3 \pm 0,12$ см (p<0,05). У студенток I курса – $59,3 \pm 0,8$ см, у студенток II курса – $68,8 \pm 0,17$ см. Показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в исследуемой группе имеют такие значения: во всей группе ШП и ШТ составляют соответственно $42,5 \pm 3,2$ см и $33,71 \pm 1,71$ см (p<0,05). На I курсе эти показатели составляют $42,12 \pm 3,21$ см и $33,06 \pm 1,75$ см, на II курсе – $42,81 \pm 3,24$ см и $34,24 \pm 1,51$ см. Полученные данные позволяют нам говорить о не характерных для женщин соотношениях ШП и ШТ [2]. Преобладание ШП над ШТ является характерным для маскулинного, а не для феминного типа телосложения [2]. Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей группе (n=38) составил $19,2 \pm 1,08$ кг/см³ (p<0,05). У первокурсниц ИР составил $18,97 \pm 1,37$ кг/см³, у студенток II курса – $19,38 \pm 0,75$ кг/см³, что свидетельствует о повышенных показателях физического развития [2]. Показатели значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ) во всей группе составил $19,69 \pm 0,92$ см (p<0,05). У первокурсниц индекс соответствовал значению $19,49 \pm 0,90$ см, у студенток II курса он составил – $19,85 \pm 0,92$ см. Значения показателя всей выборки и у студенток двух курсов соответствует значениям эурипизии (широкого таза) [2]. При определении значений индекса ожирения тела по методике Р. Бергмана [3], нами были получены результаты: у всех студенток II курса ИОТ составил $28,92 \pm 3,9$ (p<0,05), что указывает на повышение массы тела, соответствующее ожирению [2]. У студенток I курса значение этого индекса соответствует $30,95 \pm 4,73$, а у студенток II курса значение индекса соответствует $27,28 \pm 1,98$, что соответствует ожирению [3].

Литература

1. Горелов А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. Вып. 6. С. 28–33.
2. Лумпова О. М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О. М. Лумпова, М. М. Колокольцев, В. Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал, 2011. Т. 104. №5. С. 98–101.
3. Bergman N. R. A Better Index of Body Adiposity / N. R. Bergman, Stefanovsky D., T. A. Buchman // Obesity (Silver Spring). 2011. № 19 (5). P. 1083–1089.



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕРОДОВЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ПРОМЕЖНОСТИ

Бугаевский К. А.

Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина

PECULIARITIES OF PHYSICAL REHABILITATION OF POST-DEFENSE INJURY OF INTERMEDIATE

Bugaevsky K. A.

Classical Private University, Institute of Health, Sports and Tourism, Zaporozhye, Ukraine

В статье представлены материалы исследования, по реабилитации у пациенток, перенесших травматические роды. Приведён примерный комплекс реабилитации, представлены особенности практического применения методик восстановления промежности.

The article presents the research materials on rehabilitation in patients who underwent traumatic births. The approximate complex of rehabilitation is presented, the features of practical application of techniques for restoring the perineum are presented.

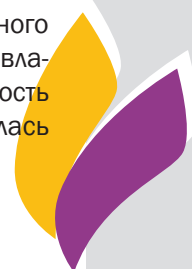
Ключевые слова: пациентки, физическая реабилитация, разрывы промежности, роды, лечебная физкультура.

Key words: female patients, physical rehabilitation, ruptures of the perineum, childbirth, therapeutic exercise.

Разрыв промежности – это повреждения, которые могут возникнуть вследствие значительного растяжения родовых путей будущей матери из-за сильного давления на мышцы тазового дна во время родов. Это самый частый вид родового травматизма матери и осложнений родового акта, чаще встречающийся у первородящих [1, 2]. Большое количество разрывов промежности I–III степени в современной акушерской практике требует не только их профилактики, но и ранней и разносторонней реабилитации и комплексного восстановительного лечения мышц и связочного аппарата промежности, является средством активной профилактики пролапса женских внутренних половых органов.

Исследование при проведении восстановительного лечения у пациенток с разрывами промежности I–III степени, полученными в процессе родов, проводилось на базе женской консультации коммунального учреждения «Центральная городская больница» г. Новая Каховка, Херсонской области, Украина. Всего в исследовании приняли участие 73 пациентки. Их средний возраст составил $29,3 \pm 1,04$ лет. У 48 (65,75 %) это были первые роды, у 21 (28,77 %) – вторые роды, у 4 (5,48 %) – третьи и более роды. Распределение степеней разрывов промежности следующее: разрывы промежности I степени были определены у 39 (53,43 %) родильниц, II степени – у 31 (42,47 %), III степени – у 3 (4,11 %) родильниц. У пациенток с разрывами I степени восстановительное лечение [1, 2] применяли через 5–7 дней после выписки из роддома, в условиях кабинета ЛФК женской консультации. В данной группе комплекс методов восстановительного лечения ограничивался проведением в течение 2–3 недель комплекса упражнений А. Кегеля и занятий на фитболе, с целью укрепления мышц и связочного аппарата промежности и тазового дна после родов [1, 2]. С учётом сроков заживления тканей при ушитых разрывах II степени, с учётом самочувствия пациенток, их жалоб, состояния раны, реабилитационные мероприятия проводились не ранее чем через 1 месяц после получения травмы в родах, в условиях женской консультации. Длительность проводимого комплекса методов восстановительного лечения варьировала от 1,5 до 2-х месяцев, с совместным контролем реабилитологом и гинекологом.

При данной патологии, одновременно с применением упражнений А. Кегеля и сеансов использования фитбола, активно использовалась ЛФК и физиотерапевтическое местное лечение области травматического повреждения, с применением 10–15 сеансов магнитотерапии применение ультразвука и лазерной терапии [3], использование жёлтого спектра света с применением аппарата фирмы «Zepher» «Биоптрон»® [3]. В группе пациенток, с разрывом промежности III степени, где имелись наиболее тяжёлые повреждения (ткани влагалища и мышцы промежности, разрыв анального сфинктера) критерием начала и объёма реабилитационно-восстановительного комплекса, являлся вопрос заживления повреждённых в процессе родов тканей, а также наличие посттравматических осложнений, связанных с такими нарушениями, как частичное или полное недержание газов и каловых масс при повреждении анального сфинктера, наличие более разной степени интенсивности при половом акте (диспареуния), как во влагалище, так и в области рубца и повреждённой промежности [1, 2]. В этой группе продолжительность восстановительной терапии была самой длительной – от 2,5 до 3-х месяцев. Вначале она проводилась



в кабинете ЛФК женской консультации, а в последние 2–3 недели в домашних условиях. Пациентки выполняли комплекс специальных упражнений А. Кегеля, активно был использован фитбол, ЛФК с использованием комплекса упражнений на укрепление мышц промежности и тазового дна. Наблюдение и контрольные осмотры, проведённые во всех трёх группах в течение 1–3–6–9 месяцев после реабилитации, показали полное, поэтапное восстановление промежности у всех 73-х пациенток.

Литература

1. Бугаевский К. А. Практические особенности применения специальных упражнений, лечебной физкультуры и массажа у пациенток при реабилитации тазового дна // 36. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. «Нове у медицині сучасного світу». Львів, 27-28 листопада 2015 р. С. 107-111.
2. Кучеренко М. А. Ведение послеродового периода у родильниц с травмами промежности // Журнал акушерства и женских болезней. 2010. № 59 (4). С. 65-70.
3. Результаты использования и методика применения прибора «Биоптрон» в клинической практике российских врачей // Сборник под ред. проф. Лапаевой И. А. М., 2004. 88 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ ТРУБНОЙ ВНЕМАТОЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Бугаевский К. А.

Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина

PHYSICAL REHABILITATION AFTER TUBULAR INNOVATIVE PREGNANCY

Bugaevsky K. A.

Classical Private University, Institute of Health, Sports and Tourism, Zaporozhye, Ukraine

В статье представлены результаты проведённого исследования, касающегося особенностей практического применения комплекса методов и средств физической реабилитации у пациенток после трубной внематочной беременности. Данный комплекс реабилитационных мероприятий можно применять как на амбулаторном, так и санаторно-курортном этапах реабилитации.

The article presents the results of a study on the features of the practical application of a set of methods and means of physical rehabilitation in patients after tubal ectopic pregnancy. This complex of rehabilitation measures can be used both in out-patient and sanatorium-resort stages of rehabilitation.

Ключевые слова: пациентки, трубная внематочная беременность, лечебная физическая культура, гинекологический массаж, физическая реабилитация.

Key words: female patients, tubal ectopic pregnancy, therapeutic physical training, pelvic massage, physical rehabilitation.

Вопрос лечения при внематочной беременности на сегодняшний день очень актуальным, поскольку эта патология несет в себе непосредственную угрозу для жизни пациентки [1, 2]. Почти у 50 % женщин, перенесших трубную внематочную беременность, развивается вторичное трубно-перитонеальное бесплодие, что придает проблеме важное социальное значение, связанное с ростом женского бесплодия [1, 2]. Главная задача послеоперационных реабилитационных мероприятий, это предупреждение осложнений, как повторная внематочная беременность, вторичное бесплодие, образование спаечного образования в полости малого таза [1–3].

После изучения первичной медицинской документации, нами была отобрана группа пациенток, для проведения исследования. В группу вошло 36 женщин, которым проводили реабилитационные мероприятия по предложенной нами схеме. Средний возраст пациенток в исследуемой группе составил $29,8 \pm 6,2$ лет. Все женщины, на время проведения исследования, наблюдались в условиях гинекологического отделения и женской консультации. Для исследования, в комплекс предложенных методов физической реабилитации после оперативного лечения внематочной (трубной) беременности, нами использовались средства лечебной физической культуры (ЛФК) по методике В. Е. Васильевой, Ф. А. Юнусова, гинекологический массаж, рефлексотерапия биологически активных точек (БАТ) половой и эндокринной систем на стопах и подошвах, фитбол [1–3]. Эффективность реабилитационных мероприятий оценивали сразу после применения и в динамике через 1, 3 и 6 месяцев после перенесенного оперативного лечения. При их повторном анкетировании через 6 месяцев после операции 63,2 % пациенток исследуемой группы отмечали нормализацию менструальной функции. Их послеоперационная физическая реабилитация

включала ЛФК в виде комплекса специальных упражнений, укрепляющих мышцы живота и тазового дна (по методике Васильевой В. Е.) [3, 4]. Для активизации и стабилизации менструального и эндокринной функций яичников мы применяли, как альтернативный медикаментозному лечению, метод рефлексотерапии стоп и подошв, с активным воздействием на БАТ, отвечающие за репродуктивную и эндокринную функцию [4, 6]. При оценке функции яичников в послеоперационном периоде, при помощи измерения базальной температуры (БТ) в исследуемой группе, в первые 2–3 месяца, овуляторные циклы восстановились у 12 женщин (33,33 %), на 3-4 месяца после операции овуляции определялись еще в 15 женщин (41,67 %), на 5–6 месяца овуляция фиксировалась еще в 6 женщин (16,67 %). Овуляторные циклы через 6 месяцев не были зафиксированы у 3 (8,33 %) женщин в группе. В раннем послеоперационном периоде мы применяли курс упражнений лечебной гимнастики, направленных на общее укрепление организма. Эти упражнения были нацелены на улучшение дыхания, имели статический и динамический характер [1-3]. Также нами, с применением через день, применялись вибрационный массаж на низ живота (15–20 сеансов) [1–3] и гинекологический массаж по И. И. Бенедиктову, в модификации М. Г. Шнейдермана (по 15–20 сеансов на курс реабилитации) [1–3]. На амбулаторно-поликлиническом этапе проведения реабилитационных мероприятий, 3–4 раза в неделю мы применяли упражнения на фитболе, упражнения А. Кегеля [1–3]. В следующие три месяца послеоперационного периода у 14 (38,9 %) пациенток исследуемой группы, после применения предложенного нами комплекса реабилитации, наступила беременность. Анализ ближайших и отдаленных результатов лечебно-реабилитационных мероприятий после хирургического лечения трубной беременности показал, что применение комплекса методов физической реабилитации способствует уменьшению сроков пребывания в стационаре, раннему восстановлению менструальной и репродуктивной функции, улучшению качества жизни больных [1–3].

Литература

1. Заїка К. О. Застосування фізіотерапії та ЛФК у хворих після операції з приводу позаматкової вагітності // Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград. 2009. С. 112–116.
2. Філатова Г. М. Комплексна фізична реабілітація жінок в ранньому післяопераційному періоді після хірургічного лікування з приводу порушеної трубної вагітності: магістерська робота. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. 109 с.
3. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. М.: РИТМ, 2011. 96 с.



БИОЭКОНОМИЧНЫЙ ЗДРАВООУКРЕПИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Буряковская Т. А., Забельский С. Ю., Литвиненко А. Г., Тузенкова Н. Н.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь, Россия
Российский университет кооперации
Краснодарский кооперативный институт (филиал), г. Краснодар, Россия
Кубанский институт профессионального образования, г. Краснодар, Россия
МБУ ДО ДЮСШ по футболу, г. Ставрополь, Россия
МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия

BIOECONOMIC HEALTH TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG TENNISISTS

Burakovskaya T. A., Zabelsky S. Y., Litvinenko A. G., Tsenkova N. N.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Center for Bioeconomic Health Promotion "CultBIO", Stavropol, Russia
Russian University of Cooperation
Krasnodar Cooperative Institute (branch), Krasnodar, Russia
Kuban Institute of Vocational Education, Krasnodar, Russia
MBOU Gymnasium №. 25, Stavropol, Russia

Результаты настоящей работы отражают целесообразность и практическую значимость внедрения в тренировочный процесс юных теннисистов биоэкономического здравоукрепительного тренинга. В процессе комплексного использования его здравоукрепительных технологий отмечено прогрессирующее развитие цикла психосоматического здоровья и спортивно-технического мастерства спортсменов.

The results of this work reflect the feasibility and practical importance of introducing bio-economical health-enhancing training into the training process of young tennis players. In the process of comprehensive use of his health-enhancing technologies, the progressive development of the cycle of psychosomatic health and athletic skill of athletes has been noted.

Ключевые слова: биоэкономический здравоукрепительный тренинг, большой теннис, здравоукрепительные технологии, биоэкономическая диагностика, цикл психосоматического здоровья.

Key words: bioeconomical health education, tennis, health technologies, bioeconomic diagnostics, cycle of psychosomatic health.

Отправной точкой настоящей работы послужили результаты констатирующего эксперимента (КЭ), проведенного в марте 2017 года на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа по теннису города Ставрополя. В рамках проводимых исследований, основанных на использовании биоэкономической диагностики здравоукрепления и направленных на определение функционального состояния юных теннисистов, а также влияния используемых тренировочных средств на развитие цикла психосоматического здоровья, были выявлены противоречивые данные. С одной стороны спортивные результаты, показанные в биоэкономическом тестировании при выполнении контрольных нормативов свидетельствовали о достаточно высоком уровне развития исследуемых физических качеств: силы, быстроты, выносливости (спортивные результаты соответствуют 3 ступени продуктивности психомоторной деятельности), с другой стороны среднегрупповые показатели развития цикла психосоматического здоровья (ЦПСЗ) как в состоянии относительного покоя, так и при выполнении активных видов психомоторной деятельности (ПМД) находились в диапазоне малого дефицита (ЦПСЗ = $0,95 \pm 0,17$ и $0,90 \pm 0,16$ соответственно). Полученные данные говорят о том, что большинство используемых тренировочных средств и упражнений не соответствуют индивидуальным адаптационным возможностям организма юных теннисистов. Выполняемая нагрузка сопровождается напряжением функциональных систем, что в свою очередь способствует развитию процессов дезэкономизации в диапазоне энтропийных показателей энергостоимости организма занимающихся в тренировочной деятельности.

Исходя из этого, в настоящей работе мы преследуем достижение следующей цели: в рамках педагогического эксперимента (ПЭ) на основе комплексного использования технологий биоэкономического здравоукрепительного тренинга (БЗУТ) определить результативность его внедрения в тренировочный процесс юных теннисистов.

Достижение поставленной цели стало возможным благодаря решению следующих задач: изучение структурно-содержательного аспекта биоэкономического здравоукрепительного тренинга и комплексное внедрение его технологий в тренировочный процесс теннисистов; использование биоэкономической диагностики для определения развития цикла психосоматического здоровья учащихся, занимающихся большим теннисом в состоянии относительного покоя и в активной деятельности (при выполнении контрольных нормативов).

Новизна исследования. Полученные результаты вносят новые представления о возможностях биоэкономического здравоукрепительного тренинга в развитии цикла психосоматического здоровья юных теннисистов, их спортивного и технического мастерства. Впервые в тренировочном процессе используются здравоукрепительные технологии системы биоэкономического психомоторного здравоукрепления (БПМЗУ), а основу оценки результативности составляет ее биоэкономическая диагностика.

Организация и содержание исследования. Работа осуществлялась в течение шести месяцев, без учета каникулярного времени, с марта по октябрь 2017 года на базе МБОУ ДОД ДЮСШ по теннису г. Ставрополя. В эксперименте приняли участие 12 обучающихся, юношей в возрасте 15–17 лет, занимающихся регулярно, три раза в неделю, в секции «большой теннис».

Проведение исследования проходило в два этапа.

На первом этапе происходило комплексное внедрение в тренировочный процесс юных теннисистов БЗУТ. В рамках полугодового макроцикла их внедрение происходило со следующей периодичностью:

- в I мезоцикле (март, апрель 2017 г.) – в недельном микроцикле: 2 занятия теннис + 1 занятие биоэкономическая психомоторная гимнастика;
- во II мезоцикле (май, июнь 2017) – в недельном микроцикле: 1 занятие теннис + 1 занятие биоэкономическая психомоторная гимнастика + 1 занятие теннис с биоэкономическими здравоукрепительными технологиями;
- в III мезоцикле (сентябрь, октябрь 2017 г.) – в недельном микроцикле: 2 занятия теннис с биоэкономическими здравоукрепительными технологиями + 1 занятие биоэкономическая психомоторная гимнастика.

Всего в ходе педагогического эксперимента было проведено 45 занятий, в числе которых: 18 занятий биоэкономической психомоторной гимнастикой и 27 занятий по теннису с биоэкономическими здравоукрепительными технологиями. В рамках соревновательного процесса БПМГ проводилась за день до игр. Содержание занятий было наполнено комплексным использованием практических здравоукрепительных технологий воздействия на организм теннисистов: произвольной экономизацией дыхания в состоянии относительного покоя и в активных видах тренировочной деятельности (психомоторных упражнениях динамического, изометрического и релаксационного характера, при выполнении технических элементов: подач, передач, защитных и нападающих ударов, перемещений, а также в ходе отработки тактических элементов и комбинаций), вербально-респираторным и идео-респираторным потенцированием выполняемой активной деятельности, фазовом лимитированием энергостойкости в соответствии с частью тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной), биоэкономической диагностикой на каждом тренировочном занятии. Этот набор педагогических, физиологических, эргономических и психологических инструментариев позволил обеспечить необходимую глубину и достоверность результатов эксперимента.

На втором этапе, по завершении педагогического эксперимента, для выявления динамики развития физических качеств и цикла психосоматического здоровья теннисистов, на основе использования биоэкономической диагностики, было проведено контрольное тренировочное занятие с набором тестов, идентичных констатирующему эксперименту.

Результаты и их анализ. Сравнительный анализ результатов констатирующего и педагогического экспериментов свидетельствует о том, что начальный среднегрупповой количественный показатель развития цикла психосоматического здоровья у юных теннисистов в состоянии относительного покоя равен $0,95 \pm 0,17$ и находится в диапазоне малого дефицита. Комплексное использование представленных выше здравоукрепительных технологий содействовало прогрессирующему развитию биоэкономической психомоторной адаптации учащихся, что отразилось на увеличении среднегруппового количественного показателя на 13 %. Произошел переход качественных характеристик из диапазона малого дефицита в диапазон малого резерва. Цикл здоровья по окончании педагогического эксперимента стал равен $1,08 \pm 0,18$ (табл. 1).

Результаты первого тестирования в активной ПМД (упражнение на развитие силы). Перед практическим выполнением упражнения «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» участникам эксперимента было предложено «выполнить отжимание от пола 25 раз без остановки за удобный промежуток времени с касанием грудью деревянного бруска, расположенного на высоте 5 см от пола». Сразу по окончании упражнения определялись показатели развития цикла здоровья.



Таблица 1

Среднегрупповые показатели развития цикла психосоматического здоровья юных теннисистов в состоянии относительного покоя (положение «сидя»)

Качественная характеристика	Констатирующий эксперимент			Педагогический эксперимент		
	n	%	I	n	%	I
Золотая пропорция	0	0		0	0	
Большой резерв	0	0		0	0	
Малый резерв	6	50		10	83	1,08±0,18
Баланс	0	0		0	0	
Малый дефицит	4	33	0,95±0,17	2	17	
Большой дефицит	2	17		0	0	
всего (n)	12	100		12	100	

Сравнительный анализ результатов биоэкономического тестирования в данном упражнении позволяет сделать следующий частный вывод: учащиеся, занимающиеся большим теннисом, при выполнении нагрузки силовой направленности испытывают напряжение. Возможно, такая реакция организма на предлагаемую работу связана с завышенной, не соответствующей в достаточной степени индивидуальным возможностям организма теннисистов нагрузкой силовой направленности в учебном и тренировочном процессах, что и способствовало развитию цикла психосоматического здоровья в рамках констатирующего эксперимента в диапазоне малого дефицита, равного $0,90\pm 0,15$, по окончании педагогического эксперимента ЦПСЗ = $1,03\pm 0,23$ – малый резерв. Как и в состоянии относительного покоя, начальные средние показатели увеличились на 13 %. (табл. 2).

Результаты второго тестирования в активной ПМД (упражнение на развитие меткости и скоростной выносливости). Перед практическим выполнением упражнения «попади в цель» участникам эксперимента было предложено «из 20 подач (по 10 в каждом упражнении) без отдыха в течение не более 5 минут с заранее подготовленными мячами выполнить наибольшее количество попаданий в цель с расстояния 10 и 15 метров». Сразу по окончании упражнения определялись показатели развития цикла здоровья.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели развития цикла психосоматического здоровья юных теннисистов в активной психомоторной деятельности

Качественная характеристика	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (25 раз)						Попади в цель (20 подач)					
	Констатирующий эксперимент			Педагогический эксперимент			Констатирующий эксперимент			Педагогический эксперимент		
	n	%	I	n	%	I	n	%	I	n	%	I
Золотая пропорция	0	0		0	0		0	0		0	0	
Большой резерв	0	0		0	0		0	0		2	17	
Малый резерв	2	16		6	50	1,03±0,16	5	42	1,02±0,11	6	50	1,11±0,23
Баланс	0	0		0	0		3	25		1	8	
Малый дефицит	5	42	0,90±0,15	6	50		4	33		3	25	
Большой дефицит	5	42		0	0		0	0		0	0	
всего (n)	12	100		12	100		12	100		12	100	

Примечание: n – число исследуемых; % – процентное отношение; I – средний количественный показатель развития цикла здоровья.

Результаты биоэкономического тестирования в точности попаданий позволяют сделать следующий частный вывод: учащиеся, занимающиеся большим теннисом, при выполнении нагрузки, сопряженной со скоростной выносливостью и точностью подач, получают оптимальное для организма воздействие. По результатам констатирующего эксперимента ЦПСЗ = $1,02\pm 0,11$ – малый резерв, по окончании педагогического эксперимента начальные среднегрупповые показатели увеличились на 9 % и составили ЦПСЗ = $1,11\pm 0,23$, также малый резерв. Возможно полагать, что реакция на предлагаемую работу, связанную с развитием вышеуказанных качеств, в большей степени соответствует индивидуальным возможностям организма юных теннисистов как в учебном, тренировочном, так и в соревновательном процессах. Наряду с этим в данном упражнении стоит отметить значительное увеличение индивидуальных показателей точности попаданий в среднем на 22 %, которое составило:

- в рамках КЭ: с расстояния 10 метров – 62 %; с расстояния 15 метров – 44 %;
- по окончании ПЭ: с расстояния 10 метров – 82 %; с расстояния 15 метров – 66 %.

Результаты третьего тестирования в активной ПМД (упражнение на развитие быстроты). Перед практическим выполнением упражнения «бег 100 метров» участникам эксперимента было предложено «выполнить бег с максимальной скоростью». Сразу по окончании упражнения определялись показатели развития цикла здоровья.

Результаты биоэкономического тестирования в спринтерском беге позволяют сделать следующий частный вывод: учащиеся, занимающиеся большим теннисом, при выполнении нагрузки скоростной направленности получают оптимальное для организма воздействие. По результатам констатирующего эксперимента ЦПСЗ = $1,05 \pm 0,18$ – малый резерв, по окончании педагогического эксперимента начальные среднегрупповые показатели увеличились незначительно, на 4 %, и составили ЦПСЗ = $1,09 \pm 0,18$, также малый резерв. Возможно полагать, что реакция на предлагаемую работу, связанную с развитием скоростных качеств, в большей степени соответствует индивидуальным возможностям организма юных теннисистов.

Результаты четвертого тестирования в активной ПМД (упражнение на развитие выносливости). Перед практическим выполнением упражнения «бег 1000 метров» участникам эксперимента было дано задание «выполнить бег с возможно максимальной скоростью». Сразу по окончании упражнения определялись показатели развития цикла здоровья.

Анализ результатов биоэкономического тестирования учащихся в беге на 1000 метров позволил выявить, что среднегрупповой количественный показатель развития ЦПСЗ в рамках КЭ составил $0,74 \pm 0,15$, что в качественной характеристике соответствует большому дефициту. По окончании ПЭ выявлен значительный среднегрупповой прирост показателей на 19%. Произошел переход начальных показателей из диапазона большого дефицита и диапазон малого дефицита. Развитие ЦПСЗ = $0,95 \pm 0,14$ (табл. 3).

Таблица 3

Среднегрупповые показатели развития цикла психосоматического здоровья юных теннисистов в активной психомоторной деятельности

Качественная характеристика	Бег 100 метров						Бег 1000 метров					
	Констатирующий эксперимент			Педагогический эксперимент			Констатирующий эксперимент			Педагогический эксперимент		
	п	%	І	п	%	І	п	%	І	п	%	І
Золотая пропорция	0	0					0			0	0	
Большой резерв	1	8		2	16		0			0	0	
Малый резерв	6	50	$1,05 \pm 0,18$	6	50	$1,09 \pm 0,18$	0			3	25	
Баланс	1	8		0	0		0			2	17	
Малый дефицит	4	34		4	33		1	8		6	50	$0,95 \pm 0,14$
Большой дефицит	0	0		0	0		11	92	$0,74 \pm 0,15$	1	8	
всего (п)	12	100		12	100		12	100		12	100	

Примечание: п – число исследуемых; % – процентное отношение;

І – средний количественный показатель развития цикла здоровья.

На основании полученных данных биоэкономического тестирования в стайерском беге можно сделать следующий частный вывод: учащиеся, занимающиеся большим теннисом, при выполнении продолжительных по времени упражнений испытывают значительное напряжение. Возможно полагать, что реакция организма на предлагаемую активную деятельность, связанную с развитием физического качества выносливость, в большей степени не соответствовала индивидуальным возможностям организма юных теннисистов в учебном и тренировочном процессах и не оказывает благоприятного воздействия на психосоматическое состояние организма. Эти данные подтверждаются и результатами опроса самостоятельной оценки самочувствия занимающихся по окончании бега на 1000 метров в рамках КЭ. Большинство его участников, 58 %, отметили ухудшение самочувствия, а 83 % теннисистов затруднения в преодолении дистанции. Однако последовательное включение в тренировочный процесс комплекса здоровьесберегающих технологий способствовало прогрессирующему развитию биоэкономической психомоторной адаптации. В результате полугодового курса занятий у 75 % занимающихся отмечен прирост показателей развития цикла психосоматического здоровья и у 67 % спортивного результата. Наряду с полученными данными биоэкономического тестирования учащихся в беге на выносливость стоит отметить, что в игровом процессе теннисисту требуется высокое развитие способности выполнения продолжительной работы с высокой интенсивностью. Современный теннис – это игра скорости мысли и тела, координации и технического мастерства, тактических комбинаций и психологической устойчивости. Поэтому, обладая соответствующими этому виду спортивных игр антропометрическими данными, скоростно-си-

ловой и общей выносливостью, ловкостью, высоким уровнем технического мастерства, а также тактической грамотностью, предполагающей хорошее видение площадки, умение быстро и своевременно принять правильное решение, теннисист способен продемонстрировать качественную игру и высокую продуктивность личных и командных действий.

Обобщение. Результаты проделанной работы отражают целесообразность и практическую значимость внедрения в тренировочный процесс юных теннисистов биоэкономического здравоукрепительного тренинга. В процессе комплексного использования его здравоукрепительных технологий отмечено прогрессирующее развитие цикла психосоматического здоровья и спортивно-технического мастерства как в состоянии относительного покоя, что свидетельствует о развитии следовой реакции экономизации организма занимающихся на предлагаемое воздействие (по В. В. Гневушеву, С. Х. Азову), так и во всех тестируемых видах активной психомоторной деятельности [5].

Среднегрупповые количественные показатели развития цикла психосоматического здоровья в состоянии относительного покоя увеличились с высокой степенью достоверных различий на 13 % с $0,95 \pm 0,17$ до $1,08 \pm 0,18$ и переходом качественных характеристик процесса здравоукрепления из диапазона малого дефицита в диапазон малого резерва. По сумме активных видов: в упражнениях: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, попади в цель, в беге на 100 м и 1000 м – начальные показатели увеличились на 12 % с $0,93 \pm 0,15$ до $1,05 \pm 0,18$, также с переходом качественных характеристик из диапазона малого дефицита в диапазон малого резерва процесса здравоукрепления организма юных теннисистов. Наиболее значимые результаты были достигнуты в развитии скоростно-силовой подготовленности, выносливости и точности.

Наряду с этим стоит отметить достаточно высокий уровень спортивных результатов, показанных участниками эксперимента во всех видах тестирования (результаты соответствуют 3 ступени продуктивности психомоторной деятельности), дающих основание полагать, что осуществляемый в рамках эксперимента тренировочный процесс юных теннисистов содействует, в том числе развитию физических качеств, проявляющихся в спортивных результатах, а именно в успешных индивидуальных и командных выступлениях спортсменов в соревнованиях различного уровня.

Проанализированные и представленные каждому учащемуся его индивидуальные результаты позволили дать рекомендации тренеру по внедрению в тренировочный и соревновательный процессы технологического комплекса биоэкономической диагностики и основ управления здравоукреплением организма теннисистов. Руководством для их использования послужил учебно-методический комплекс «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления» [1, 2, 3, 4]. Участникам эксперимента было предложено продолжить практические занятия биоэкономической психомоторной гимнастикой в образовательно-оздоровительном Центре биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», функционирующем на базе МБОУ гимназия № 25 г. Ставрополя.

Литература

1. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI века. Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления [Текст]: учебные программы: бакалавр, магистр. Ставрополь: «Сервисшкола», 2015. 60 с.
2. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI века. Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления: монография. Ставрополь: Изд-во ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2007. 138 с.
3. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI века. Биоэкономическая диагностика здравоукрепления. Практикум: учебно-методическое пособие // Приложение к монографии «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления». 2-е изд., перераб и доп. Ставрополь: Изд-во ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2009. 96 с.
4. Здоровье человека XXI века. Биоэкономическая психомоторная гимнастика [Электронный ресурс]. - видео, фото (3,26 Гб). Ставрополь: СГУ, Центр биоэкономического психомоторного здравоукрепления, 2012. 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM): зв., цв.; 20 см + рук. пользователя (1 л.) + открытка (1 л.) - Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ; Windows 3.1 или Windows 95; SVGA 32768 и более цв.; 1280x720; 4x DVD-ROM дисковод; 16-бит. зв. карта; мышь. Загл. с экрана. Диск и сопровод. материал помещены в контейнер 20x14 см.
5. Система биоэкономического психомоторного здравоукрепления в лечебной физической культуре: учебное пособие / под общ. ред. В. В. Гневушеву. Ставрополь: Изд-во «Став-Пресс», 2006. 124 с.



ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ

Горбатов О. В., Астапова В. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

INFLUENCE OF CHILDREN FITNESS PROGRAMS ON PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN

Gorbatykh O. V., Astapova V. V.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В исследовании показана значимость детского фитнеса. Рассмотрены возможности комбинирования программ детского фитнеса. Влияние программ детского фитнеса на физическую подготовленность детей.

The study shows the importance of children's fitness. The possibilities of combining the programs of children's fitness are considered. Influence of programs of children's fitness on physical readiness of children.

Ключевые слова: фитнес, детский фитнес, комбинирование программ детского фитнеса, физическая подготовленность.

Key words: fitness, children's fitness, combination of programs of children's fitness, physical readiness.

На современном этапе развития оздоровительных технологий фитнеса популярность приобретает детский фитнес. Комбинируя различные виды фитнеса доступные для детей, позволяют решать оздоровительные задачи физической культуры. Удовлетворенность занятий детским фитнесом обусловлена потребностью детей в активных движениях. Именно занятия детским фитнесом являются не только эмоционально привлекательными, но и позволяют развивать физические возможности организма ребёнка.

Анализ изученного опыта, отражённого в научно-методической литературе выявил, что исследование влияния занятий детским фитнесом на физическую подготовленность построенных на комбинировании танцевальных направлений аэробики, фитбол гимнастики, элементов йоги являются малоизученными.

Комбинируя различные программы фитнеса возможно выполнение физической нагрузки, задействуя различные мышечные группы, формирование ощущений владения собственным телом, развитие чувства развиваемых усилий за счёт умения управлять координационной структурой движений при выполнении комплексов упражнений. Комбинированный характер упражнений детского фитнеса предъявляет требования к физической подготовленности занимающихся детей. Упражнения, входящие в занятия детского фитнеса, развивают чувство равновесия, формируют навыки ориентации в пространстве, скоростно-силовые, силовые способности, гибкость. Учитывая особенности развития организма детей, несформированность форм и функций растущего организма нами актуализируется проблема методики организации занятий детского фитнеса на основе комбинирования различных направлений аэробики. Методика занятий детского фитнеса, основанная на применении разнообразных комплексов способна образовывать предпосылки для улучшения физической подготовленности занимающихся детей.

Актуальность проблемы исследования позволил выявить ряд противоречий между:

- запросом социума в здоровом, всесторонне развитом подрастающем поколении, и неэффективностью традиционных подходов к увеличению двигательной активности детей и подростков;
- стремительным развитием и широкими возможностями детского фитнеса в России, недостаточно научно обоснования детского фитнеса для физической подготовленности детей.

Таким образом, тема исследования является актуальной в изучении воздействия занятий детского фитнеса на физическую подготовленность детей.

Объект исследования: программа занятий детским фитнесом.

Предмет исследования: физическая подготовленность детей, занимающихся комбинированными программами детского фитнеса.

Целью исследования является разработка программы занятий детским фитнесом и экспериментальное обоснование ее эффективности воздействия на физическую подготовленность детей в условиях фитнес клуба.

В связи с изложенным, задачами нашего исследования являются:

1. Изучить теоретические и организационно-методические особенности оздоровительной тренировки по детскому фитнесу.
2. Разработать программу детского фитнеса.
3. Обосновать эффективность и определить степень воздействия занятий детским фитнесом на физическую подготовленность детей.



Дидактические подходы к организации занятий детским фитнесом ориентированы на разностороннее развитие личности, на физическую и функциональную подготовленность детей.

Программа детского фитнеса для детей подчинена алгоритмизации действий, включающая:

- непрерывность и систематичность процесса занятий детским фитнесом,
- дифференциацию информации о выполняемых упражнениях,
- обоснование методических заданий,
- строгое соблюдение запланированной последовательности и преемственности комплексов упражнений,
- реализацию механизмов обратной информации посредством контроля за действиями и внесение корректив в этот процесс,
- оценку физической подготовленности занимающихся,
- выраженность оздоровительного эффекта занятий детским фитнесом.

Особенностью программы детского фитнеса явился индивидуальный подход к каждому участнику фитнес-группы, комфортная, доброжелательная обстановка, всестороннее развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, скорости, координации.

Проведенное предварительное исследование показателей физической подготовленности выявило ниже средний и средний уровень развития двигательных способностей. В течение эксперимента за счет занятий детским фитнесом отмечено повышение уровня развития физических качеств. Анализ динамики показателей физической подготовленности детей занимающихся детским фитнесом определил положительный эффект занятий.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ЙОГИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Груднев А. Г., Борисенко А. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE QUESTION OF THE EFFECT OF YOGA ON THE HUMAN BODY

Grudnev A. G., Borisenko A. V.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье проанализированы научные труды, посвященные практике использования йоги для поддержания здоровья и лечения заболеваний.

The article analyzes the scientific works devoted to the practice of using yoga to maintain health and treat diseases.

Ключевые слова: гиподинамия, хатха-йога, йогатерапия, опорно-двигательный аппарат.

Key words: physical inactivity, Hatha yoga, yoga therapy, musculoskeletal.

На сегодняшний день для человека созданы оптимальные условия существования. Данное положение имеет два аспекта. Один из них, безусловно, положительный: у человека, за счет существования транспорта, сети интернет, телефона, отсутствует необходимость в длительном перемещении и остается большое количество свободного времени на альтернативные занятия. Однако, негативной стороной ситуации является то, что большая часть людей нивелирует данное преимущество, превращая освобожденное время в базис развития гиподинамии. Наиболее сильно, в сложившейся обстановке, безусловно, страдает опорно-двигательная система. Все же, нельзя отрицать, что гиподинамия влияет и на другие системы организма. И потому сегодня чрезвычайно актуальной является проблема физического развития современного человека. Выбор именно влияния йоги на функциональное состояние организма человека обусловлен тем, что сегодня йога является прогрессивным направлением физической культуры, набирает популярность и получает признание, как среди простого населения, так и у профессиональных спортсменов.

По отношению к точке приложения в йоге можно выделить следующие основные направления: хатха-йога с целью совершенствование систем организма и йогатерапия как использование хатха-йоги в лечении заболеваний.

Каждое из данных направлений оказывает своё специфическое влияние на системы организма. Для начала, рассмотрим таковое для общей практики.

Хатха-йога – это практика, направленная на улучшение здоровья и повышение уровня физического развития. Важно отметить, что, по отношению к системному значению для организма, задачи хатха-йоги подразделяются на два основных блока: развитие (усиление) систем организма и оптимизация режима работы систем. Если дыхательную систему можно развить достаточно сильно, то к обмену веществ, скорее стоит применить термин «оптимизация».

Основные системы, к которым должен быть применен принцип их «усиления», это: опорно-двигательный аппарат, нервная, эндокринная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Данные современных исследований свидетельствуют об изменениях в данных системах, причем более существенные происходят в показателях, характеризующих состояние сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. По отношению к скелетно-мышечному аппарату происходят положительные изменения таких физических качеств как сила и общая выносливость (Глухова М. Е., Глухов П. Э., 2015). Известно, что с годами ухудшается работа большинства внутренних органов, теряется подвижность мышц и суставов. Упражнения йоги, воздействуя на позвоночный столб в разных направлениях, стимулируют микроциркуляцию в суставах, межпозвоночных дисках. Результатом является значительное улучшение самочувствия и повышение энергетического тонуса (Пасмурова Л. Э., Пасмуров А. Г., 2009).

При регулярной практике асан все железы внутренней секреции выделяют оптимальное количество гормонов. Это нормализует как физическое, так и психическое состояние человека. Асаны делают тело гибким и способным легко приспосабливаться к изменениям окружающей среды, стимулируют внутренние органы, вследствие чего вырабатывается нужное количество пищеварительных соков (слюна, ферменты и т.д.) (Юрченко О. Е., 2010).

Работа с дыхательной системой делится на две части – совершенствование внешнего дыхания (объем легких) и совершенствование клеточного дыхания жизненно важных органов и тканей (увеличение количества внутриклеточных структур, усваивающих кислород, и др.).

Далее рассмотрим принцип оптимизации, который применим к таким системам организма, как пищеварительная, иммунная и опорно-двигательная системы. Для правильного питания желательна каждый день выполнять упражнения для поддержания нормальной перистальтики, кровообращения желудочно-кишечного тракта и пр. Для подвижности опорно-двигательного аппарата, в каждой мышце и связке должна быть достаточная свобода движения, иначе они начинают патологически видоизменяться, теряют свою функциональность, приводят к нарушению осанки. В первую очередь важна растяжка мышц, своим укорочением нарушающих осанку. Также важно обеспечить подвижность во всех двигательных сегментах. При этом совершенно неважно достижение предельной растяжки в сложных позициях.

Йога довольно успешно укрепляет оба вида иммунитета: естественный и приобретенный, стимулируя при этом все органы иммунной системы. Упражнения йоги отлично стимулируют такие органы, входящие в иммунную систему, как лимфатические узлы, тимус (или вилочковая железа), селезенка, костный мозг, а также скопления лимфоидных тканей в тоненьких стенках полых органов дыхательной и пищеварительной систем и в мочевыводящих путях (Мерзляков Ю. А., 1994).

Йогатерапия, как следует из названия, это использование йогических практик при лечении каких-либо заболеваний. По сути йогатерапия – это ЛФК с более широкими возможностями (Грец И. А., Самсонова Е. П., 2010). О многих из этих возможностей люди, к сожалению, не имеют никакой информации. Следует знать, что во многих случаях йогатерапия не может полностью заменить медикаментозное лечение. В ряде случаев йогатерапия будет весьма полезна, а во многих случаях она не внесет значительного вклада в лечение болезни, так как она не является панацеей от всех болезней. Важным является то, что йогатерапия не должна назначаться человеком без специального образования.

Необходимо отметить, что влияние йоги на отдельные системы и организм в целом, является показательным и достоверным.

Литература

1. Глухова М. Е., Глухов П. Э. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «Фит-йоги» и «Пилатес» на уровень здоровья занимающихся студентов // Ukrainian Journal of Ecology. 2015. №1а (14). С.24-27.
2. Грец И. А., Самсонова Е. П. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25-40 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №1 (59). С. 28-31.
3. Мерзляков Ю. А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления. Мн.: ППК «Белфакс», 1994.
4. Пасмурова Л. Э., Пасмуров А. Г. Влияние оздоровительной и лечебной гимнастики хатха-йога на восстановление мобильности суставов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №1 (10). С. 118-124.
5. Юрченко О. Е. Хатха-йога в физической реабилитации при начальных степенях экзогенного ожирения // ППМБП-ФВС. 2010. №12. С. 163-165.



МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Грудницкая Н. Н., Акулов А. Е.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

METHODOLOGY OF THE COMPILATION OF HEALTH PROGRAMS FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Grudnitskaya N. N., Akulov A. E.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В данной статье рассмотрена проблема ухудшения общего здоровья молодых специалистов и представлена методика составления программ оздоровительной направленности.

In this article, the problem of worsening of the general health of young specialists is considered, and the methodology for compiling health-improvement programs is presented.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные (кондиционные) тренировочные занятия, физическое развитие, физические кондиции.

Key words: health, wellness (conditioning) training sessions, physical development, physical condition.

В современном обществе огромную значимость приобретает роль высшей школы как социального института, формирующего не только грамотного и компетентного специалиста, но и полноценную личность, обладающую такими свойствами, как физическое и нравственное здоровье, ответственность, социальная активность и высокие эстетические идеалы. Число проблем высшей школы, по мере роста её значимости, не укротимо растёт. И одна из наиболее важных и острых – это здоровье учащихся высшего звена.

Если обратиться к статистике за последние десятилетия, то можно проследить не только снижение некоторых показателей, но и системное ухудшение общего уровня здоровья. Причинами этого негативного явления можно считать условия и образ жизни, состояние окружающей среды, генетические факторы и деятельность учреждений здравоохранения. В связи с чем, возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья человека. Именно поэтому в настоящее время, большую популярность приобрели оздоровительные, в том числе, и кондиционные тренировочные занятия, под которыми принято понимать систему физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния и уровня физических кондиций до необходимого уровня. Основной задачей оздоровительных тренировочных занятий является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье [2].

Занятиями оздоровительной направленности увлечены миллионы людей, однако далеко не многие представляют себе, по каким принципам составляется программа, причины подбора соответствующих средств и методов.

Объектом исследования явилась технология разработки эффективных оздоровительных фитнес-программ, предметом – влияние подбора соответствующих уровню физического фитнеса средств и методов оздоровительной физической культуры на эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

Целью исследования принято считать изучение эффективных технологий разработки оздоровительных программ для студентов высших учебных заведений.

Задачи:

1. Ознакомиться с характеристикой, особенностями и принципами оздоровительных тренировочных занятий и их влиянием на организм занимающихся.
2. Выявить технологию составления оздоровительных программ для студентов высших учебных заведений с учетом их физических кондиций.

Для решения поставленных задач предусмотрено использование таких методов исследования как анализ литературных источников и обобщение научно-методической литературы.

Результатом проведённого исследования является выявление эффективной технологии составления оздоровительных программ.

При составлении программ первоочередной задачей является постановка конкретной цели и задач, а также определение принципиального пути их осуществления. Только реальные задачи могут быть интересными, поддерживать мотивацию и создать должную волевую настройку.

Далее следует определить уровень физического развития и физической кондиции.

Физическое развитие – это комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма, его физических качеств и двигательных способностей [1].

Физическое развитие является одним из существенных показателей здоровья. При изучении индивидуального физического развития используются методы наружного осмотра (соматоскопия), измерение морфологических и функциональных показателей.

Существует целый ряд достаточно простых формул и показателей, которые помогают определять и контролировать физическое развитие. К ним относятся: определение индекса массы тела, частоты сердечных сокращений, оценка состояния сердечно-сосудистой системы и её приспособляемости к физической нагрузке, определение жизненной ёмкости лёгких, функционального развития дыхательной мускулатуры и т.д. Они вполне доступны каждому, не требуют длительного обследования и сложной обработки полученных данных.

Для оценки физической кондиции человека используется комплекс контрольных тестов, определяющий степень развития кардио-респираторной выносливости, силовой выносливости, силы, гибкости, что позволяет выявить индивидуальный уровень его подготовленности и общего физического состояния [3].

Последний шаг, планирование самого тренировочного занятия. Который включает в себя подбор средств, методов и определение величины и интенсивности нагрузки, её продолжительности, количество занятий в неделю и продолжительность интервалов отдыха. Следует отметить, что на начальном этапе занятий уровень нагрузки следует повышать за счёт увеличения объёма, а не за счёт увеличения интенсивности. Необходимо так же учитывать, что одинаковая по объёму и интенсивности физическая работа вызывает неодинаковые физиологические реакции у людей разного пола, возраста, разной степени здоровья и уровня тренированности [4].

Исходя из выше сказанного, предполагается, что последовательная реализация основных аспектов технологии составления оздоровительных программ, позволит разработать эффективную программу оздоровительной направленности, для любого контингента, в частности для студентов высших учебных заведений.

Литература

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Изд. 4-е. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 248 с.
2. Грудницкая Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2014. 228 с.
3. Селуянов В. Н., Мякинченко Е. Б. Основы теории оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: РГАФК, 1994. 456 с.
4. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАБАТЫ

Грудницкая Н. Н., Бурнацева Р. Ю.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FUNCTIONAL TRAINING WITH ELEMENTS OF TABATA

Grudnichka N. N., Burnatseva R. Y.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Использование принципов функционального тренинга с элементами Табаты позволяет существенно повысить привлекательность и разнообразие занятий классической функциональной тренировки и ее эффективность в отношении показателей занимающихся.

Using principles of functional training with elements of Tabata can significantly increase the attractiveness and diversity of the training classic functional training and its effectiveness in relation to the indices.

Ключевые слова: функциональная тренировка, Табата, тренировка для женщин, фитнес-программа, фитнес-тренировка, элементы Табаты.

Key words: functional training, TABATA, workout for women, fitness program, fitness training, elements of TABATA.

Функциональная тренировка, путем использования относительно простых, а, следовательно, и общедоступных упражнений, позволяет обеспечивать высокую эффективность занятий, а также их ком-



плексность или, наоборот, узкую направленность воздействий на организм при соблюдении важнейших условий организации любых занятий спортивно- и физкультурно-оздоровительного характера, а именно: индивидуализации величины нагрузки и ее разнообразия [9].

В то же время, несмотря на большую популярность, положительные отзывы специалистов и занимающихся, наличие теоретических предпосылок, исследований, посвященных особенностям применения дополнительной нагрузки в функциональной тренировке явно недостаточно. В связи с этим, для решения обозначенной проблемы, представляется актуальным изучение оснований и вариантов проектирования различных по структуре и направленности занятий по функциональному тренингу, а также выявления их влияния на функциональные особенности женщин 25–35 лет.

Объектом нашего исследования стали функциональная и физическая подготовленность женщин 25–35 лет.

Предметом – влияние занятий функциональным тренингом с элементами Табаты на уровень функциональной и физической подготовленности женщин 25–35 лет.

Мы предположили, что в условиях современного спортивного клуба повышение эффективности тренировочных фитнес-программ для женщин 25–35 лет возможно на основе применения широко используемого в физкультурно-спортивной практике метода Табаты в программе функционального тренинга.

Цель – разработать и экспериментально обосновать эффективность программы функционального тренинга с элементами Табаты для женщин 25–35 лет.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности методики оздоровительных занятий с женщинами 25–35 лет, а так же возможности применения элементов Табаты в структуре занятия функционального тренинга.
2. Разработать и теоретически обосновать экспериментальную программу функционального тренинга с включением элементов Табаты.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы научного исследования: анализ литературных источников, педагогическое моделирование, функциональное тестирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводится на базе фитнес-клуба Детант г. Ставрополя с 2016 г. по 2017 г.

Научная новизна работы состоит в том, что в ней:

- обобщены и систематизированы критерии, лежащие в основе традиционных подходов к типологии фитнес-программ;
- проведена систематизация методов построения тренировочного процесса с женщинами 25–35 лет;
- проведен анализ научно-практических знаний о методах, применяемых в оздоровительной физической культуре;
- проанализированы содержание и структура базового понятия «функциональный тренинг»;
- выявлено место функционального тренинга в общей структуре фитнес-программ;
- теоретически и экспериментально обоснована программа функционального тренинга с элементами Табаты в структуре оздоровительных занятий с женщинами 25–35 лет.

Практическая значимость. Разработана, теоретически и экспериментально обоснована программа функционального тренинга с включением элементов Табаты, которая может быть использована в тренинге женщин 25–35 лет.

Основной идеей, заложенной в разработанной программе, было создание строго регламентированного урока функционального тренинга с элементами Табаты для женщин 25–35 лет.

В связи с этим, был проведен ряд предварительных исследований, которые включали в себя: теоретическое обоснование предложенных видов тренировки; выявления особенностей функционального развития молодых женщин 25–35 лет [7].

На основе этих данных была разработана экспериментальная программа функционального тренинга с элементами Табаты, направленная на совершенствование кондиционных способностей молодых женщин, обеспечение оптимальной физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы в течение всего занятия, освоение базовых функциональных упражнений со специальным фитнес оборудованием.

Тренировки построены по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. В ходе занятия оказывается комплексное воздействие на все системы организма. Здесь сочетаются все возможные режимы мышечной работы, что позволяет развить способности организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Функциональные упражнения в экспериментальном уроке выполнялись также как и в классическом: со свободными отягощениями: гантелями от 1 до 2 кг; в преодолении сопротивления упругих предме-

тов: резиновых амортизаторов, мячей в преодолении веса собственного тела и его частей. Силовая часть включала в себя несколько последовательно разучиваемых блоков функциональных упражнений (3 блока).

Отличие занятий функционального тренинга экспериментальной группы состояло в том, что в основной части занятия, были добавлены элементы Табаты, а именно, во втором блоке основной части.

Использование принципов функционального тренинга с элементами Табаты позволяет существенно повысить привлекательность и разнообразие занятий классической функциональной тренировки, и ее эффективность в отношении показателей занимающихся. Они построены по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. В ходе занятия оказывается комплексное воздействие на все системы организма. Здесь сочетаются все возможные режимы мышечной работы, что позволяет развить, способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Литература

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. 260 с.
2. Гиптенко А. В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / Физическое воспитание студентов. 2009. № 1. С. 13-15.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. В.: Физкультура и спорт, 2005. 125 с.
4. Калашников Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера. М.: ООО «Франтэра», 2003. 175 с.
5. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. 40 тренировок без тренажеров. Спорт, 2016. 176 с.
6. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. В 2 т. Т.1. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
7. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ «Дивизион», 2006. 290 с.
8. Панфилов О. П. Фитнес-технологии в контексте социокультурного физического воспитания // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», Т.1. 2014. С. 339.
9. Сайтов Р. М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста. М.: Физкультура и спорт, 2016. 7 с.
10. Сапожникова О. В. Фитнес: учебное пособие. Екб.: Изд-во Уральского университета. 2015. С. 141.
11. Слуцкер О. С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Федерация фитнес-аэробики России. М.: Физкультура и спорт, 2011. 74 с.
12. <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188> Мирошников А. Б. Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисямова. 2013. (дата обращения: 01.04.2017)
13. <http://forum.ironman.ru/net/blog/40/> Остапенко Л. А. Размышления касательно функционального тренинга. 2012. (дата обращения: 06.03.2017).



МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Егорова С. А., Ворожбитова А. Л., Белугина Е. А.
 ООО «Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
 Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE METHODS OF IMPROVING AND DEVELOPING TRAINING IN SPINAL OSTEOCHONDROSIS

Egorova S. A., Vorozhbitova A. L., Belugina E. A.
 «Center of rehabilitation Dr. Egorova», Stavropol, Russia
 North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье представлены результаты экспериментальной методики оздоровительно-развивающей тренировки при остеохондрозе позвоночника, основанной на чередовании растягивающих и силовых упражнений с использованием средств йоги.

The article presents the results of the experimental method of improving and developing training in osteochondrosis of the spine, based on the alternation of stretching and strength exercises using the means of yoga.

Ключевые слова: оздоровительно-развивающая тренировка, йога, остеохондроз позвоночника.

Key words: health-development training, tsog, osteochondrosis of the spine.

В последние годы в мире значительно увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, – остеохондрозов, сколиозов, межпозвоночных грыж и т.д. Заболевания ОДА признаны социально-отягощающим фактором, занимая 2-е место по дням и 3-е место по случаям временной нетрудоспособности среди всех классов болезней (Н. А. Шостак, Н. Г. Правдюк, 2010, с. 28). Известно, что остеохондроз является одним из серьезных непрерывно прогрессирующих поражений позвоночника. Проблема болевого синдрома в спине до настоящего времени продолжает оставаться актуальной: большинство исследователей настаивают на значимости физических упражнений в реабилитации нарушенных функций ОДА (Н. А. Егоров, С. А. Егорова, О. Н. Смирнова, 2006; С. А. Егорова, В. С. Кашников, 2007; В. А. Епифанов, 2010; Ю. И. Курпан, Е. А. Таламбум, Л. Л. Силин, 1997; О. К. Марченко, 2012 и др.).

На сегодняшний день определены основные принципы оздоровительной физической культуры при остеохондрозе позвоночника, однако исследователи отмечают, что информации, отражающей оздоровительную направленность различных методик, особенно для лица зрелого возраста с функциональными нарушениями позвоночника, в научных источниках немного. Среди существующих методик практически не встречаются комплексно учитывающие возможности растягивающих упражнений в процессе регулирования локальных мышечных напряжений (В. С. Дмитриев, А. С. Троянов, 2006).

Существует множество традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем, в том числе и ставящих в центр внимания свойства упражнений на растягивание (И. А. Ивко, 2009). Между тем многие авторы, изучающие йогу, констатируют, что упражнения йоги снимают мышечное напряжение, улучшают кровообращение и исправляют дефекты позвоночника (Д. С. Шмидт, 2008; А. Г. Сафронов, 2005; А. В. Сидерский, 2007 и др.). Из древнеиндийских рукописей известно, что уже 5000 лет назад были популярны лечебные приемы растягивания мышц и суставов (Свами Вишнудевананда, 2008).

Целью данного исследования выступила разработка методики оздоровительно-развивающей тренировки при остеохондрозе позвоночника и проверка ее эффективности.

Экспериментальная методика оздоровительно-развивающей тренировки при остеохондрозе позвоночника, основанная на чередовании растягивающих и силовых упражнений, состояла из двух этапов. На первом этапе (1 месяц) применяются упражнения на растягивание, для чего были выбраны упражнения йоги. Задачами первого этапа являлись нейтрализация очагов миотонуса в мышцах спины, улучшения их эластичных качеств, интенсификация обменных и трофических процессов в мышцах, восстановление их функций. На втором этапе (3 месяца) применяется в основном специальная силовая тренировка в чередовании с занятиями на растягивание.

По окончании экспериментальной работы положительная динамика по снижению субъективной оценки болевого синдрома в спине была отмечена в обеих группах: в контрольной группе средний балл снизился до 7,4 по сравнению с начальным, т.е. на 24,5 %, в экспериментальной – до 5 баллов, т.е. более чем в два раза, на 52,4 %. Несмотря на то, что распределение интенсивности болевого синдрома в зависимости от положения тела осталось неизменным – максимально он также выражен в положении

наклона, минимально – ночью в постели, в экспериментальной группе произошло существенное его снижение во всех исходных положениях.

По результатам итогового тестирования на силу мышц спины положительная динамика в контрольной группе составила 12,8 %, в экспериментальной – 29,8 %. Такое различие в результатах, вероятно, объясняется выраженным акцентом на силовую тренировку мышц спины в экспериментальной методике и говорит о верном подборе средств и методов силовой тренировки.

Тестирование на гибкость позвоночника по трем параметрам (подвижность груднопоясничного отдела позвоночника, ротационная функция позвоночника вправо и влево) показало в контрольной группе прирост в сумме на 14,7 %, в экспериментальной – на 23,8 %.

По результатам исследования представляется возможным сделать следующие выводы:

1. При анализе научно-методической и медицинской литературы было выявлено, что распространенность остеохондроза достаточно высока – по различным данным им страдают до 80% населения. Вертеброгенные боли – ведущая неврологическая причина временной нетрудоспособности среди наиболее активной части взрослого населения. Исследованием особенностей возникновения, симптоматики и лечения остеохондроза у взрослых занимались ведущие отечественные и зарубежные ученые. Однако общий взгляд на данные проблемы до сих пор отсутствует, единой теории развития остеохондроза позвоночника сегодня также не существует.

2. Увеличение гибкости сопровождается укреплением мышц и улучшением функций суставов, снижению болевой чувствительности и уменьшению мышечных контрактур, что увеличивает эффективность корректирующего воздействия на мышцы спины. Одной из самых популярных на сегодняшний день оздоровительных систем является йога: упражнения-асаны оказывают значительный растягивающий эффект на мышцы и суставы, подтвержденный многочисленными исследованиями, что позволяет говорить о целесообразности включения упражнений системы йоги в методику физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника.

3. На основе анализа литературы разработана экспериментальная методика, основанная на чередовании растягивающих и силовых упражнений и состоящей из двух этапов. На первом этапе применяются упражнения на растягивание (занятия 3 раза в неделю в течение месяца). На втором этапе методики (занятия 3 раза в неделю в течение трех месяцев) первое занятие было направлено на поддержание достигнутого уровня гибкости мышц, второе строилось по методу круговой тренировки и включало силовые упражнения на основные группы мышц туловища, третье занятие носило силовую направленность на зону патологии и было построено в виде силовой тренировки мышц спины. Вес отягощений и дозировка подбирались строго индивидуально.

4. Результаты исследования показали, что предложенная методика оздоровительно-развивающей тренировки при остеохондрозе позвоночника, основанная на чередовании растягивающих и силовых упражнений, будет способствовать более эффективному восстановлению функции позвоночника, чем традиционная: положительная динамика по снижению субъективной оценки болевого синдрома в спине в контрольной группе составила 24,5 %, в экспериментальной – на 52,4 %. Тестирование на гибкость позвоночника по трем параметрам показало в контрольной группе прирост на 14,7 %, в экспериментально – на 23,8 %.

Литература

1. Дмитриев В. С., Троянов А. С. Методика оздоровительной гимнастики в профилактике функциональных нарушений позвоночника у лиц зрелого возраста // Вестник спортивной науки. 2006. № 4. С. 43-46.
2. Егоров Н. А., Егорова С. А., Смирнова О. Н. Биомеханическая концепция развития остеохондроза позвоночника у детей // Материалы VII Международной научно-технической конференции «Физика и радиоэлектроника в медицине и экологии – ФРЭМЭ 2006». Владимир, 2006. С. 234-236.
3. Егорова С. А., Кашников В. С. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. 52 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для вузов: Изд-во ГЭОТАР-Медиа, 2010. 568 с.
5. Ивко И. А. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 152 с.
6. Курпан Ю. И., Таламбум Е. А., Силян Л. Л. Движение против остеохондроза позвоночника. М.: Физкультура и спорт, 1997. 32 с.
7. Марченко О. К. Основы физической реабилитации. Киев: Олимпийская литература, 2012. 527 с.
8. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика: монография. М.: Восток. 2005. 250 с.
9. Свами Вишнудевананда. Полный курс йоги. Практические рекомендации. М.: Диана. 2008. 562 с.
10. Сидерский А. В. Йога восьми кругов. Омни-тренинг технология. последовательности нулевого цикла. М.: Восток, 2007. 321 с.
11. Шмит Д. С. Йога для каждой женщины. Практическое руководство. Как стать сильнее, здоровее, умнее и красивее / пер. с англ. М.: ООО Издательство «София». 2008. 320 с.
12. Шостак Н. А., Правдюк Н. Г. Дорсопатии – новый взгляд на проблему диагностики и лечения // Современная ревматология, 2010. № 1. С. 28-31.



ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ТЕРАПИИ

Звездина Н. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

INFANTS SWIMMING AS A COMPONENT OF COMPLEX PHYSICAL THERAPY

Zvezdina N. A.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье дается краткое описание процесса плавания детей грудного возраста, которое может стать важным дополнительным источником их здоровья, а также доступным и эффективным средством физического воспитания ребёнка. Представлены основные преимущества детей, занимающихся грудничковым плаванием с рождения.

The article gives a brief description of the process of swimming for infants, which can be an important additional source of their health, and accessible and effective means of physical education of the child. The major advantages of children involved in infant swimming at birth.

Ключевые слова: новорожденный, грудничковое плавание, водные процедуры, закаливание, физическое развитие.

Key words: newborn, infant swimming, water treatments, hardening, and physical development.

Известно, что наиболее эффективным средством тренировки терморегуляционного аппарата организма человека являются водные закаливающие процедуры. Не менее эффективно воздействуют водные процедуры на психоэмоциональное состояние, снимая стресс и напряжение. Не случайно возбужденному человеку предлагают выпить воды, уставшему – умыться или принять душ, а человека, упавшего в обморок, обрызгивают водой.

Регулярные закаливающие процедуры повышают устойчивость нервной системы человека к неблагоприятным воздействиям, повышают его работоспособность. Поэтому приучать ребенка к водным процедурам не только полезно, но и необходимо.

Приучать к закаливающим водным процедурам ребенка следует буквально с самого рождения. Одним из таких способов будет являться грудничковое плавание. И здесь стоит разобраться в следующем моменте. Многие уверены, что раннее плавание нужно для того, чтобы научить малыша плавать. Это не так: основа упражнений в воде для младенцев – общее укрепление организма. Малыш провёл в животе мамы девять месяцев, и находился там в воде. Ему знакома эта среда, сознание ещё помнит, как это, быть в воде. С помощью занятий в воде малыш лучше адаптируется в незнакомом для него мире. Ребёнок учится удерживаться на поверхности воды, задерживать дыхание при нырянии. Эти навыки ему знакомы, нужно только не дать организму забыть их, а просто подтолкнуть малыша к их развитию.

Первые сколько-нибудь значимые исследования раннего плавания, признанные на международном уровне, были обнародованы ещё в прошлом веке. В 1971 г. На Втором научно-методическом конгрессе Медицинского комитета ФИНА в Дублине профессор К. Битке, педагог Х. Бауэрмайстер и спортивный врач Э. Гебхард сообщили результаты трёхлетней работы в области раннего детского плавания. Международному сообществу были предоставлены реальные результаты исследования плавания с рождения. Научному миру были предоставлены факты того, как малыши, ещё не умеющие ходить, смело и активно плавали по поверхности бассейна и ныряли на дно. Именно это событие стало отправной точкой для официального признания пользы раннего плавания. Медицинский комитет ФИНА признал и утвердил два важных пункта: считать плавание для детей грудного возраста важным дополнительным источником здоровья, доступным и эффективным средством физического воспитания ребёнка; рекомендовать медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включиться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, организуя в своих странах широкую популяризацию (через прессу, радио, телевидение) значения и методики применения этого действенного оздоровительного средства.

С тех пор в раннее плавание «с головой» стали погружаться научные медицинские и педагогические работники всех продвинутых стран. В этот процесс активно включилась и Россия. В нашей стране стали говорить о быстром физическом и психомоторном развитии благодаря плаванию с рождения (З. П. Фирсов, Н. Янушанец, И. М. Булах, В. С. Васильев, В. А. Гутерман, Г. Левин, В. Г. Гайцхоки и многих другие).

Исследования, сжатые в строгие статистические рамки, объяснили мировой общественности о ряде преимуществ плавающих детей. Основные из которых, следующие: адаптация к окружающей среде через привычные для детского организма условия; контакт с водой – это возможность нормализовать метаболизм; плавание способствует нормализации внутричерепного давления и мозгового кровообраще-

ния; плавание способствует нормализации внутригрудного давления, чем обеспечивает оптимальное функционирование сердечнососудистой системы малыша; плавание позитивно воздействует на только лишь крепнувшие мышцы, а это дополнительная возможность избавить или предупредить развитие судорог у новорожденного; правильный комплекс плавательных упражнений позитивно сказывается на дыхательной системе, запуская все отделы легких; особенно полезно это для детишек с развившимся состоянием угнетенного дыхания, а это типично после кесарево, аспирации околоплодными водами, обвития пуповины; массажное воздействие воды позитивно отражается на функционировании кишечного тракта; правильно организованное грудничковое плавание формирует и укрепляет иммунитет ребенка.

Литература

1. Алямовская В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М., 2002.
2. Фирсов П. Плавать раньше, чем ходить. М., 1978.
3. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. СПб., 2003.
4. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск, 1991.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ – ПЕРВИЧНАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ И БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Звездина Н. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY – A PRIMARY HEALTH CARE MOTHER AND UNBORN CHILD

Zvezdina N. A.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассмотрен вопрос о необходимости физических нагрузок в беременность, так как они не только способствуют гармоничному физическому развитию женщины и сохранению ее здоровья, но и благоприятно влияют на подготовку ее организма для материнства.

In the article the question about the need for physical exercise in pregnancy, as they not only contribute to the harmonious physical development of women and the preservation of her health, but also have a beneficial effect on the preparation of her body for motherhood.

Ключевые слова: физические нагрузки, беременность, роды, внутриутробный плод, новорожденный, психоэмоциональное состояние.

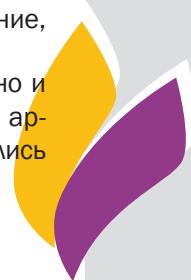
Key words: physical exertion, pregnancy, childbirth, fetus, newborn, the emotional state.

Физические нагрузки – неотъемлемый компонент здорового образа жизни, как во время беременности, так и вне таковой. Неоднократно доказано, что физические нагрузки во время беременности благоприятно влияют на течение беременности и родов.

Для среднестатистической здоровой женщины во время беременности и на протяжении послеродового периода рекомендуется аэробная нагрузка средней интенсивности (например, быстрая ходьба) продолжительностью 2,5 часа в неделю. При этом в различных научных работах, было неоднократно доказано, что физические нагрузки не могут приводить к выкидышам, задержке роста плода, преждевременным родам – эти осложнения не связаны с физической активностью здоровой беременной женщины, у которой нет противопоказаний к занятиям спортом.

Также, доказано, что тренировки во время беременности не приносят вреда женщине и ребенку (если нет противопоказаний к занятиям спортом), а наоборот, обеспечивают ряд преимуществ маме и малышу, таких как: снижение вероятности развития гестационного сахарного диабета (если же диабет развивается, то уровни глюкозы ниже у женщин, занимающихся спортом); снижение вероятности развития преэклампсии (гестоза); снижение частоты родов путем кесарева сечения; снижение частоты родов с применением вакуум-аспирации или щипцов; более быстрое восстановление после родов; меньший набор веса за беременность; при наличии болей в пояснице разнообразные занятия в воде (плавание, аквааэробика, йога) уменьшают выраженность болевого синдрома.

Проведено только одно исследование, оценивающее не только частоту сердечных сокращений, но и многие другие параметры, оценивающие состояние плода во время тренировки мамы (кровоток в артерии пуповины и другие биофизические показатели). В данном исследовании женщины тренировались



очень активно во втором триместре беременности (в том числе, силовые нагрузки, но продолжительностью не более 30 минут в день). Отрицательного влияния интенсивных нагрузок на плод выявлено также не было.

Важным параметром для оценки состояния ребенка является его масса при рождении. Установлено, что в среднем женщины, которые продолжают активно тренироваться в третьем триместре беременности, рожают детей на 200–400 граммов меньше, чем те женщины, которые не тренировались вовсе во время беременности. Стоит отметить, что у детей при этом не было диагностировано внутриутробной задержки роста, а показатели массы при рождении не выходили за нижнюю границу нормы.

Авторы из Испании провели систематический обзор и мета-анализ рандомизированных контролируемых исследований с целью выявления влияния физической нагрузки в период беременности на способ родоразрешения. Для проведения компьютеризированного поиска статей по теме в шести базах данных (Cochrane Library Plus, Science Direct, EMBASE, Pub Med, Web of Science и Clinical Trials.gov) были использованы ключевые слова. Было 10 десять контролируемых исследований, которые были включены в мета-анализ.

В этих исследованиях участвовали медицинские центры, больницы и местные акушерские клиники в Испании, Норвегии, США и Бразилии, в которых были набраны здоровые беременные женщины с уровнем физической активности от низкого до среднего. Основными анализируемыми показателями были способ родоразрешения (естественные роды, инструментальное родовспоможение или кесарево сечение) и физическая активность. Данные медицины позволяют сделать вывод о том, что физическая нагрузка в период беременности может повышать вероятность нормальных родов, в особенности, когда имеет место во втором и третьем триместре, и даже снижать риск необходимости кесарева сечения.

Таким образом, регулярные физические нагрузки в период беременности несколько повышают шансы на нормальное родоразрешение у здоровых беременных женщин. Это касается женщин с низким или средним уровнем физической активности, но для лучшего понимания влияния физической нагрузки средней или высокой интенсивности в различных триместрах необходимы дополнительные исследования.

Литература

1. Симкин П., Вэлли Дж., Кепплер Э. Гид по беременности / пер. с англ. А. Кудряшева. М., 2000.
2. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period, ACOG, 2015.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Калашникова В. А., Неткачева Е. И.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

MODERN TECHNOLOGIES PROMOTE THE HEALTH OF CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

Kalashnikova V. A., Netkacheva E. I.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В данной статье описываются современные технологии, применяемые для стимулирования здоровья у детей с тяжелыми нарушениями речи. Описываются приемы, используемые в образовательных учреждениях педагогами, такие как пальчиковая и артикуляционная гимнастика.

This article deals with modern technologies for promoting health in children with severe speech disorders. Describes techniques used in educational institutions teachers such as: finger and articulation exercises.

Ключевые слова: современные технологии, нарушения речи, стимулирование здоровья.

Key words: modern technologies, speech disorders, promoting health.

Речь – неотъемлемая часть в процессе полноценного обучения и воспитания. Главным образом, речь – это средство познания человеком окружающей действительности. В настоящее время количество детей с речевыми нарушениями неуклонно растет. Эта проблема проявляется все острее и острее, так как речевые патологии самые распространенные нарушения развития.

Сегодня во всех образовательных учреждениях пристальное внимание уделяется стимулированию здоровья учащихся. Их цель – сконструировать образовательную деятельность оздоровительной направленности. В детских образовательных учреждениях применяют множество современных технологий сохранения и стимулирования здоровья у детей с тяжелыми нарушениями речи [1].

Одним из главных критериев стимулирования здоровья человека является образовательная деятельность по физической культуре [2]. Она является основной формой обучения двигательным навыкам, развитию физических качеств, накоплению и обогащению двигательного опыта, формированию потребности двигаться. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм, способствуют повышению иммунитета. Детям с речевыми нарушениями необходимо ежедневно заниматься пальчиковой гимнастикой, т.к. зачастую у них плохо развита мелкая моторика. Развитие мелкой моторики – это развитие речи. Мелкая моторика – скоординированные движения пальцев рук, умение ребенка «пользоваться» этими движениями. Головной мозг, руки и артикуляционный аппарат тесно соединены между собой. Если ребенок неумело и скованно пользуется своими пальцами, то он отстает в психомоторном развитии, что впоследствии ведет к серьезным проблемам с речью. К основным приемам стимулирования мелкой моторики относят пальчиковые игры и упражнения. Благодаря им вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности [3].

Комплекс упражнений, необходимый для правильного звукопроизношения, для тренировки органов артикуляции – это артикуляционная гимнастика. Польза артикуляционной гимнастики заключается в том, что она способствует улучшению нервной проводимости, кровоснабжения и развитию артикуляционного аппарата, а так же позволяет отработать и закрепить навыки правильных артикуляторных позиций, что приводит к дальнейшей постановке правильного звукопроизношения. Чтобы достичь максимального эффекта ее нужно проводить регулярно [4; 5].

Таким образом, внедрение в образовательный процесс современных технологий стимулирования здоровья способствует появлению у детей положительной динамики в развитии психологических качеств, где одним их главных является уровень речевого развития. Благодаря этому, совершенствуются коммуникативные навыки и умения, развиваются речемыслительные процессы.

Литература

1. Артеменко О. Н. Условия проектирования инклюзивного образовательного пространства в современной образовательной практике // Материалы II Международного интернет-симпозиума: Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь, 2016.
2. Артеменко О. Н., Поддубный Е. Н., Макадей Л. И. Здоровый образ жизни как фактор здоровьесбережения студентов вуза // Образование. Наука. Научные кадры. М., 2014. № 5.
3. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: метод. пособие. М., 2005.
4. Евдокимова Е. С. Технология проектирования в ДОУ. М., 2006.
5. Егорычева В. С. Инновационные подходы в организации непрерывного обучения в детском саду и начальной школе // Управление дошкольным учреждением. 2005. № 4.

ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ КРОССФИТ В ПОДДЕРЖАНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Картинин В. Л.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

CROSSFIT SYSTEM OPPORTUNITIES IN SUPPORT AND IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL FORM

Kartinin V. L.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

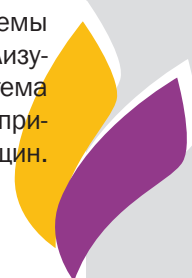
Статья посвящена вопросам распространения системы кроссфит среди населения как формы способствующей совершенствованию физической формы человека посредством реализации эффективных средств.

The article is devoted to the issues of the distribution of the cross-phytic system among the population as a form that contributes to the improvement of the physical form of a person through the implementation of effective means.

Ключевые слова: здоровье, фитнес программы, кроссфит система, физическая подготовленность.

Key words: health, fitness program, cross-system, physical readiness.

Грег Глассмано из штата Калифорния, бывший гимнаст является основателем тренировочной системы кроссфит. Данная система тренировки достаточно распространена среди населения всего мира, реализуется в фитнес клубах и в рамках физической подготовки спортсменов по различным видам спорта. Система кроссфит тренировки широко используется для поддержания и совершенствования физической формы, причем опыт инструкторов фитнеса говорит о популяризации данной системы как среди мужчин, так и женщин.



На современном этапе кроссфит система приобрела соревновательную форму. В России ежегодно проводятся соревнования по кроссфиту разного уровня с 2012 года.

Система кроссфит интегрирует виды силовой и координационной тренировки, с дополнительными большими весами. Моторная плотность занятий высокая и интенсивная, занимающиеся по программе кроссфит тренировки выполняют большой объем двигательных действий за лимитированный промежуток времени.

Используемые упражнения в кроссфите являются постоянно варьируемыми, высокоинтенсивными, но достаточно универсальными и естественными двигательными действиями, включающие перемещение тела и его частей, а также дополнительных средств. Функциональная тренировка сочетает в себя три атрибута для кроссфитеров – вес отягощения, варьирования дистанции, скорости выполнения и передвижения, где интенсивность является независимой переменной и связана с максимизацией адаптаций организма к нагрузкам, способствующая выработке высокой мощности на занятии.

Вся система тренировки кроссфит планируется из трёх направлений: кардио (M), упражнения со свободными весами (W), гимнастические упражнения (G).

Кардио (Metabolic Conditioning) программа рассчитана на развитие метаболической функциональности организма, развитию выносливости в широких рамках аэробной работы, то есть в ней применяются упражнения из таких видов спорта как гребля, бег, плавание, велоспорт.

Упражнения со свободными весами включают штангу и гири. К основным видам силовых упражнений в данной тренировочной модели относятся рывки и толчки. Особой ценной для общей для придания телу общей силы и мощности является отработка таких движений, как толчок «в ножницы, взятия максимальных весов на грудь, становые тяги, всевозможные силовые приседания.

Гимнастические упражнения (Gymnastics) применяется в виде упражнений с собственным весом занимающегося: подтягивания на турнике, отжимания, различные ручные стойки и многое другое.

Таким образом, анализ и обобщение опыта работы, литературных источников по внедрению и реализации системы кроссфит в фитнес клубах во всем разнообразии комплексов физических упражнений устанавливают преимущества в развитии физической подготовленности.

РАННЕЕ ПЛАВАНИЕ И ЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Кучукова Д. Д., Марусич А. Б., Шапкина О. А.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

EARLY SWIMMING AND ITS POSITIVE INFLUENCE ON THE ORGANISM OF CHILDREN OF THE FIRST YEAR OF LIFE

Kuchukova D. D., Marusich A. B., Shapkova O. A.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье раскрыто польза раннего плавания для новорожденных детей. Показано, что плавание является одним из самых совершенных способов укрепления организма. Описано влияние плавания на различные органы и системы организма ребенка.

In article it is opened advantage of early swimming for newborn children. It is shown that swimming is one of the most perfect ways of strengthening of an organism. Influence of swimming on various organs and the systems of an organism of the child is described.

Ключевые слова: плавание новорожденных, раннее плавание, грудничковое плавание, закаливание.

Key words: swimming of newborns, early swimming, baby swimming, hardening.

Первые упоминания об использовании плавания в качестве общеукрепляющей, оздоровительной и закалывающей процедуры насчитывают уже многие столетия. Еще в древности было принято ежедневно обтирать новорожденных чистой проточной водой. В России ранним обучением плаванию увлекались еще в 70-х гг. прошлого века. Уже тогда было установлено, что дети, чьи родители применяют методику раннего обучения плаванию, растут здоровыми, закаленными, психически уравновешенными. В настоящее время раннее плавание – уже не сенсация, а привычное явление. Современная педиатрия подтверждает полезные свойства воды и рекомендует заниматься плаванием с детьми уже с 1,5–2 меся-

цев, так как в первые месяцы после рождения, ребенок сохраняет некоторые рефлексы, позволяющие максимально комфортно ввести ребенка в водную среду [2; 3; 4].

Дети занимающиеся плаванием с раннего возраста намного раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки. В дальнейшем они быстрее учатся читать и писать, испытывают гораздо меньше проблем в общении со сверстниками, быстрее адаптируются в детском саду и школе. Раннее плавание способствует быстрому физическому и психомоторному развитию ребенка, снижает присущие младенцам первых месяцев жизни повышенный тонус мышц сгибателей, обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений [1].

Положительное влияния водных занятий на все системы организма в раннем возрасте, очевидны:

- в работу задействованы почти все мышечные группы организма без нагрузки на позвоночный столб и суставы. Из этого следует, что риск получения травмы в ходе занятия плаванием сводиться к минимуму;
- улучшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание в раннем возрасте способствует укреплению стенок сосудов и внутренних органов;
- водные занятия способствуют улучшению процессов поступления крови к коре головного мозга и прохождения к ней нервных импульсов;
- укрепляется иммунная система, снижается риск вирусных заболеваний;
- режим сна и бодрствования – нормализуется, продолжительность и качество сна улучшается.

Таким образом, грудничковое плавание оказывает положительное воздействие на развитие организма детей. Кроме того, мы пришли к выводу, что наиболее раннее начало плавательных процедур в младенческом возрасте эффективно сказываются на гармоничности физического и психического развития ребенка. Обучение раннему плаванию, должно подчиняться основному правилу воспитания и обучения ребенка – занятия должны доставлять удовольствие ребенку. А самое главное, что мы растим ребенка здоровым, сильным и способным быстро адаптироваться к изменяющимся условиям.

Литература

1. Кравцевич П. В. Физиологическая характеристика влияния лечебного плавания на функциональное состояние ЦНС у детей с ДЦП // Научный поиск. 2014. № 4.1. С. 25- 27.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. 3-е изд., дораб. и доп. М.: Просвещение, 2005. 80 с.
3. Федуллова А. А. Раннее плавание для малышей: новорожденные и груднички. Долгопрудный: Издательский Дом «ИНТЕЛЕКТИК», 2011. С. 4-7.
4. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1978.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН 20–30 ЛЕТ

Мазакова Т. В.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

HEALTH EFFECTS OF DIFFERENT TYPES OF FITNESS ON THE BODY OF WOMEN 20–30 YEARS

Mazakova T. V.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье изучается возможность применения современных и эффективных средств оздоровительного фитнеса для физического и функционального совершенствования женщин 25–35 лет. Ввиду достаточной индивидуализации данного процесса подбор и дозирование средств фитнеса для данного конкретного контингента занимающихся остаются актуальной проблемой.

This article examines the possibility of application of modern and efficient facilities of the health fitness for physical and functional improvement of women 25–35 years old. Due to the individualization of this process is the selection and dosing equipment fitness for particular contingent involved remain an urgent problem.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, функциональная подготовленность, аквааэробика.

Key words: health fitness, functional fitness, Aqua aerobics.

Под фитнесом принято понимать физическую активность, предлагаемую в форме услуги и осуществляемую с целью оздоровления населения, совершенствования физических навыков и уровня физических подготовленности.



При изучении специальной литературы по теме исследования мы выявили противоречие. С одной стороны мы имеем молодых женщин с их значительными физическими и эмоциональными перегрузками, связанными с периодом профессионального становления, формированием семейных отношений, рождением детей. С другой стороны – огромный пласт современных и эффективных средств оздоровительного фитнеса, которые могут быть использованы в целях физического и функционального совершенствования женщин данного возраста [1]. Однако ввиду достаточной индивидуализации данного процесса подбор и дозировка средств фитнеса для данного конкретного контингента занимающихся остаются актуальной проблемой. Разрешение данного противоречия является актуальностью нашей работы.

Объектом данного исследования стал уровень функциональной подготовленности молодых женщин.

Предмет исследования – влияние различных средств оздоровительного фитнеса на функциональную подготовленность молодых женщин.

Мы предположили, что средства аквааэробики являются более эффективным средством совершенствования кардио-респираторной системы молодых женщин.

Целью нашего исследования стало: совершенствование состояния сердечно-сосудистой системы молодых женщин посредством оздоровительного фитнеса.

Для реализации поставленной цели в исследовании решались следующие задачи: 1) на основе анализа литературных источников выявить воздействие различных упражнений оздоровительного фитнеса на совершенствование кардио-респираторной функции молодых женщин; 2) разработка и теоретическое обоснование программы оздоровительной тренировки, направленной на совершенствование кардио-респираторной функции молодых женщин, основанной на средствах фитнеса различной направленности; 3) исследование влияния разработанных программ на совершенствование кардио-респираторной функции женщин 25-35 лет.

Для решения поставленных в исследовании задач мы применили следующие методы научного исследования: анализ и обобщение литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, функциональное тестирование, педагогическое исследование, методы математической статистики.

В результате исследования мы выявили, что: физические упражнения, оказывают на организм тонизирующее (стимулирующее), трофическое, компенсаторное и нормализующее воздействие [2, 3], тренирующее воздействие на все основные и вспомогательные факторы гемодинамики [4]; способствуют возрастанию сократительной функции миокарда за счет активизации питания мышцы сердца во время выполнения физических нагрузок; активизируется региональный кровоток и вводятся в действие дополнительные (дежурные) капилляры, вследствие чего усиливаются окислительно-восстановительные процессы миокарда, увеличивается его сократительная функция за счет более полноценной диастолы, обусловленной увеличением массы циркулирующей крови выведенной из депо [1,4]; под влиянием тренировки повышается устойчивость организма к действию экстремальных факторов – гипоксии, перегревания, проникающей радиации, некоторых токсических веществ, перегрузки при действии ускорений и т.п.

Систематическое применение физических упражнений ведет к выраженному повышению адаптации всего организма к меняющимся условиям внешней среды [1,4].

Разработаны две оздоровительные программы, направленные на совершенствование кардио-респираторной подготовленности молодых женщин. Одна по аквааэробике, вторая по фитнес-йоге. Теоретически обосновано содержание программ совершенствования функциональных показателей молодых женщин на базе применения средств аквааэробики и фитнес-йоги [3,5].

Исследование показало, что как аквааэробика, так и фитнес-йога являются эффективным средством совершенствования систем и функций организма молодых женщин. Однако, аквааэробика оказывает более эффективное влияние на кардио-респираторную подготовленность молодых женщин, чем фитнес-йога, что полностью подтверждает рабочую гипотезу нашего исследования.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культ. 1988. № 4. С. 29-31.
2. Виноградова Е. Е. Сравнительная характеристика фитнес-программ // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2006. № 2. С. 17-18.
3. Граевская Н. Д. Дыхание и тренированность. М.: Медицина, 2006. С. 65-68.
4. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2013. С. 17-21.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К.: Науковий світ, 2008. 228 с.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВОПОЛОГАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ ДВИЖЕНИЯ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

Небытова Л. А., Грищенко Д. Е., Товстолуцкая Т. Д.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

AN INCLUSIVE APPROACH AS A BASIC ELEMENT OF THE MOVEMENT FOR EDUCATION AND HEALTH FOR EVERYBODY

Nebytova L. A., Grishchenko D. E., Tovstolutskaia T. D.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Негативные тенденции состояния здоровья населения России постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Вступление в силу Конвенции о правах инвалидов на территории Российской Федерации открыло новые перспективы для лиц с ОВЗ, в том числе и в области образования.

Negative trends in the health status of the population of Russia are constantly mentioned in the state reports over recent years. The entry into force of the Convention on the rights of persons with disabilities on the territory of the Russian Federation has opened up new prospects for persons with disabilities, including in education.

Ключевые слова: состояние здоровья, ограниченные возможности здоровья, инклюзия, особые индивидуальные потребности.

Key words: state of health, limited health opportunities, inclusion, special individual needs.

Наступление нового тысячелетия отмечено ухудшением общего состояния здоровья большинства россиян, обострением проблем их жизнедеятельности, ростом нервно-психических заболеваний и стрессовых состояний, растущим контингентом людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Термин «лицо с ОВЗ» появился в российском законодательстве в соответствии с Федеральным законом от 30 июня 2007 г. № 120-ФЗ о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья. В результате употребляемые в нормативных правовых актах слова с «отклонениями в развитии», заменены термином с «ОВЗ». Однако при этом не было узаконено четкое нормативное определение этого понятия. Данная ситуация привела его восприятию как равнозначного термину «инвалид», а это означает, что нет необходимости создания для него дополнительных гарантий реализации права на образование. Лицо же с ОВЗ, не будучи признанным в установленном законом порядке инвалидом, может иметь особые образовательные потребности, в том числе, и возможность обучения в вузе по адаптированной образовательной программе и в силу этого нуждающегося в специальных условиях обучения и воспитания.

Движение за «Образование для всех» возникло с момента проведения Всемирной конференции по «Образованию для всех» в Таиланде в 1990 году, и его целью стало предоставление всем возрастным категориям (детям, молодежи, взрослым) возможности реализовать своё право на образование.

За поддержку равенства возможностей для людей с ОВЗ выступает ЮНЕСКО, видя в инклюзивном образовании позитивный шаг навстречу разнообразию и уникальности людей, и предлагает рассматривать их различия не как проблему, а как возможности развития процесса обучения, обеспечивающего доступность образования для всех.

Начиная с 90-х годов прошлого века, в России формируется новая образовательная система для детей с ограниченными возможностями здоровья. Новая политика в образовании нашла своё отражение в нормативных документах государственного масштаба.

Закон РФ об образовании закрепил в качестве принципа государственной политики адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников.

Концепцией модернизации российского образования определены приоритеты образовательной политики в области специальной (коррекционной) педагогики в виде постепенной интеграции и дальнейшей социализации людей с ОВЗ. Приоритетным является изменение общественного сознания в отношении к таким людям, а также изменение парадигмы специального образования: концепция «социальной полезности» заменяется концепцией самоактуализации, саморазвития, самосовершенствования людей с ограниченными возможностями здоровья. Готовность общества к интеграции людей с ОВЗ способствует формированию значимости и ценности их здоровья и интеллектуального развития.

На сегодняшний день инклюзивное образование на территории РФ регулируется Конституцией РФ, федеральным законом «Об образовании», федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ», а также Конвенцией о правах ребенка и Протоколом №1 Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод.



Когда речь идет об обучении лиц с ОВЗ, используют два термина: «интеграция» и «инклюзия». Интеграция предполагает, что обучающийся должен сам адаптироваться к образовательной системе, инклюзия – адаптацию системы к потребностям каждого. При интеграции человек с особенностями в развитии должен переносить учебные нагрузки наравне со всеми. Образовательная система при этом не меняется. Инклюзия более гибка и означает раскрытие каждого обучающегося с помощью образовательной программы, которая соответствует его способностям. Кроме того, инклюзия в широком смысле этого слова включает в себя не только сферу образования, но и весь спектр общественных отношений: труд, общение, развлечения. Понятие «инклюзивное образование» сформировалось из убеждения, что образование является основным правом человека и создает основу для более справедливого общества, так как люди с ОВЗ обладают такими же правами, как и все остальные граждане, и должны в равной степени иметь возможность в реализации этих прав [1].

Литература

1. Небытова Л. А. Гидрокинезитерапия как средство физической рекреации и двигательной реабилитации в инклюзивном образовании студентов. Сборник материалов II Всероссийской НПК: Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы / под общ. ред. С. Н. Кашина, А. В. Шульженко. Ставрополь: СФ Кр УМВД России, 2015. 226 с.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Озиева Л. С.

Ингушский государственный университет, г. Магас, Россия

THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS ON THE HUMAN BODY

Ozieva L. S.

Ingush State University, Magas, Russia

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

The health and preventive effect of mass physical education is inextricably linked with increased physical activity, strengthening of the functions of the musculoskeletal system, activation of the metabolism. In this connection, the question arises of the so-called habitual motor activity, i.e., the activity performed in the course of everyday professional work and at home.

Ключевые слова: физические упражнения, двигательная активность, физическая культура, тренировка.

Key words: physical exercises, motor activity, physical culture, training.

Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу.

«Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», – писал академик В. В. Парин. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И. А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска.

Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение

физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно).

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержанием холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза).

В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Литература

1. Белорусова В. В. Физическое образование. М.: Логос, 2003.
2. Рашупкин Г. В. Физическая культура. СПб.: Нева, 2004.
3. Физическая культуры /под ред. Л. Б. Кофмана. М.: ОМЕГА-Л, 2004.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

Пестова Т. Г., Орлова Д. И., Пестова А. А., Титаренко Е. В.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

ORGANIZATIONAL-METHODICAL FEATURES LESSONS OF YOGA

Pestova T., Orlova D., Pestova A., Titarenko E.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются особенности организации и методики занятий Хатха йогой. Полученная в ходе исследования комплексная информация, характеризует йогу как гармоничный подход к здоровому образу жизни, несомненно, занимающей важную ступень среди других оздоравливающих практик и подходов.

In the article features of the organization and methods of Hatha yoga classes are considered. The comprehensive information received during the study characterizes yoga as a harmonious approach to a healthy lifestyle, undoubtedly taking the main step among other health-improving practices and approaches.

Ключевые слова: фитнес, Хатха йога, асаны, практики пранаяамы, йогатерапия.

Key words: fitness, Hatha yoga, asanas, pranaam practice, yoga therapy.

Как учение, йога сложилась тысячелетия назад. Тогда это было действительно знание избранных. Оно переходило от Учителя к Ученику, и не всякий смертный был способен постичь его. Но уже к началу нашей эры появились трактаты, в которых точно излагались смысл йоги, средства, которые помогают йогину достичь цели, и то, что ему необходимо преодолеть на этом пути. Из устного, йога превратилась в знание, сохраненное как текст. Среди принципиальных составляющих йоги уже в ту эпоху называли:

- принципы, соблюдающие нравственность,
- самодисциплина на основе самосовершенствования,
- удержание вертикального положение тела в пространстве,



- владение чувствами и эмоциями и как следствие контроль над дыханием и возможность воздействовать на энергетические потоки в теле,
- медитация, основанная на абсолютной концентрации,
- полное слияние с природой и высшим духовным началом.

В самом широком смысле понятие йога – это, прежде всего духовная самодисциплина, способ воздействия на энергетические потоки в теле, а также личное самосовершенствование, как необходимый элемент на пути к воссоединению с божественным началом.

Изначально в учении Патанджали йога подразделялась на основные части:

- яма – ограничения взаимоотношений с природой;
- нияма – предписания особого образа жизни;
- асана – разновидности поз и положений тела;
- пранаяма – энергетическое наполнение на основе дыхательных упражнений;
- пратьяхара – на основе психической релаксации полный контроль в ослаблении потоков восприятия;
- дхарана – полная концентрация мысли;
- дхьяна – медитация, основанная на абсолютной концентрации;
- самадхи – экстатическое состояние сознания.

Все выше перечисленные части, получили название «восьмеричного пути», и на сегодняшний день составляют классическую систему йоги. Анализируя имеющиеся данные по использованию методик организации занятий йогой, выяснилось, что это учение охватывает три самостоятельных направления развития человека:

Прежде всего, это яма и нияма – этика в нравственной сфере, затем, это асана и пранаяма включающие физическое совершенствование тела, а так же это развитие психических сил человека. В целом эта система ведет человека к достижению абсолютного здоровья.

В современном мире последние 20 лет йога стала массовой культурой. И зачастую не имеет ничего общего или очень мало отвечает принципам философии древнего учения.

Асаны – как одна из ступеней йоги стала популярной. Такое направление или вид йоги как Хатха-йога (основывается на практике асан) наиболее понятно и интересно массовому пользователю. Часто люди просто повторяют асаны – то есть придают телу определенное положение, не понимая целей и задач йоги. Хотя, конечно, и выполнение только асан имеет положительный эффект. Это только физический аспект йоги, но и данный подход имеет свой смысл. Полное познание и проживание йоги доступно избранным и имеет совсем другое значение и смысл. Поэтому в древние времена истинные учителя йоги передавали свои знания только достойным ученикам. Таким образом сейчас активно исследуется терапевтический эффект от практики асан и практики пранаямы. Медицинские исследования доказывают оздоравливающее воздействие асан и пранаямы на организм. Поэтому такое направление йоги как йогатерапия получило официальный статус научного знания. И йога как гармоничный подход к здоровому образу жизни, несомненно, занимает важную ступень среди других оздоравливающих практик и подходов.

Объект исследования: фитнес направления оздоровительной направленности.

Предмет исследования: методика организации занятий йогой.

Цель исследования: изучение особенностей организации и методики занятий йогой.

Изучение проблемы данного исследования выполнялось в рамках теоретического освоения имеющихся данных по использованию методик организации занятий йогой в формировании двигательной культуры, физического развития занимающего населения разных возрастных групп.

В ходе анализа результатов педагогической деятельности на основе мониторинга, сравнивались документы (различного характера) автора опыта с существующими рекомендациями с целью выявления нетрадиционных сторон в педагогической деятельности, а так же изучались учебно-методические, дидактические материалы и др. Анализ документов обеспечил нам получение таких данных, которые позволяют дать полную характеристику особенностей при организации занятий йогой. При этом основополагающим моментом, является то, что работа над этими документами требует, прежде всего, выяснения их надежности, так как не исключено их искажение.

Выводы:

1. В последнее время, неизбежно уменьшается продолжительность жизни населения России, так как растет процент заболеваемости, люди живут в слишком быстром ритме большого города и в постоянном стрессе, и поэтому имеет большое значение все проводимые мероприятия, ведущие к улучшению физического и духовного здоровья населения.

Наличие теоретических исследований в области фитнес технологий обосновывает необходимость повышения эффективности занятий йогой. Йога относится к наиболее эффективным видам двигательной деятельности. Анализ литературных данных свидетельствует об оздоровительном эффекте занятий йогой при комплексном использовании стилей асан.

2. Важнейшим фактором успешности в управлении движениями, в том числе в йоге, является способность поддержания вертикальной позы. Возникнув в древние времена на Востоке, йога постепенно

была адаптирована и приспособлена под стиль жизни современного человека и с тех пор очень быстро приобрела популярность в фитнес-клубах и спортивно-оздоровительных центрах.

Йога это самое распространенное направление фитнеса, популярное как в России, так и во всем мире. Йогой может заниматься любой желающий, начиная с детей и заканчивая людьми пожилого возраста, так как йога это один из самых щадящих видов деятельности и поэтому заниматься ей могут люди с разной степенью физической подготовленности.

На базе йоги разработаны такие комплексы физических упражнений как: Йога против артрита. Цикл специально подобранных упражнений позволяет усилить кровообращение в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжать ткани кислородом и уменьшать болевые ощущения.

Йога – путь к интимности. Данный комплекс упражнений разработан для стимулирования работы нервной системы, улучшения кровообращения, усиления притока крови к нижней половине тела, снятия напряжения, обострения чувственного восприятия, и за счет всего этого он положительно влияет на интимную жизнь.

Йога – это подвижность и гибкость. С этими упражнениями фигура приобретает хорошую и красивую осанку, развивается гибкость.

Классическая йога (айенгара) – из всех разновидностей йоги является самой спокойной. Занятия по этой системе не имеют возрастных или профессиональных ограничений и прекрасно адаптированы для быстрого освоения представителями европейских национальностей

Литература

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальная фитнес-программа продления молодости / пер. с англ. Т. Новиковой. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 272 с.
2. Васильев Т. Э. Начала хатха-йоги. М.: Прометей, 2010. 61 с.
3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие 2-е изд., доп. и перераб. Волгоград: ВГАФК, 2004. 244 с.
4. Дхирендра Брахмачари. Иогасана Виджняна // Bibliotheca Yogica. М.: Проспект, 2006. 296 с.
5. Рябинин С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании: автореф. канд. пед. наук. Красноярск, 2005. 165 с.
6. Скотт Д. Аштанга-йога. Полное пошаговое руководство. М.: Гранд Фаир, 2007. 217 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Резенькова О. В., Шаталова И. Е.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF STUDENTS REFERRED TO SPECIAL MEDICAL GROUP

Rezenkova O. V., Shatalova I. E.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

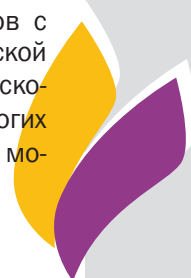
Недостаточная физическая активность оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма, особенно ослабленных болезнью, занятия физическими упражнениями способствуют профилактике различных заболеваний, восстановлению утраченных функций, являются одним из основных компонентов содержания здорового образа жизни.

Physical inactivity has a negative effect on the functional status of various organs and systems of the body, especially weakened by illness, exercise contribute to the prevention of various diseases, restore lost functions, are one of the main components of the content healthy lifestyle.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты специальной медицинской группы, двигательная активность, фитнес.

Key words: physical culture, health, students, special medical group, physical activity, fitness.

На сегодняшний день объективно установлено, что постоянно увеличивается число студентов с врожденными и приобретенными патологиями и отнесенных по этой причине к специальной медицинской группе (СМГ). Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития (Гилязитдинов Д. М., Акчурин Б. Г., 2006; Романченко С. А., 2006 и др.). Исследования многих авторов свидетельствуют о закономерной тенденции к снижению состояния здоровья студенческой мо-



лодежи (Крылов В. М., 2000, Сивакова Н. Н., Резенькова О. В., Шаталова И. Е., 2013 и др.). Одной из важных причин такого положения является недостаточная двигательная активность студентов (Румба О. Г., 2011, Толкачева А. Г., 2017).

Анализ медицинского осмотра студентов, поступивших за последние три года в Северо-Кавказский федеральный университет (СКФУ) показал, что специальная медицинская группа составляет около 35 %, к подготовительной относится около 25 % студентов, а к основной – 40 %. Анализ структуры заболеваний выявил следующую картину: на 1-м месте находятся заболевания сердечно-сосудистой системы, где лидируют заболевания вегето-сосудистой дистонии; на 2-м – опорно-двигательного аппарата (преимущественно сколиоз, плоскостопие) на 3-м – заболевания желудочно-кишечного тракта; из прочих, наибольшее количество студентов имеют заболевания органов дыхания, что обусловлено большим количеством острых респираторных вирусных инфекций, гриппа и хронического тонзиллита.

Среди общих и специальных задач, решаемых в сфере физической культуры, выделяются такие, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья. Успешное решение этих задач в стенах высших учебных заведений чрезвычайно важно, поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физкультуре нет.

Невысокая двигательная активность способствует возникновению таких заболеваний, как гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и ряд других заболеваний, оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма, особенно ослабленных болезнью. Занятия физическими упражнениями и спортом способствуют профилактике различных заболеваний, восстановлению утраченных функций, являются одним из основных компонентов содержания здорового образа жизни. Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью широко используется на занятиях по физической культуре со студентами СМГ. Правильное применение физических упражнений ускоряет выздоровление, способствует восстановлению утраченных функций, повышению нарушенной работоспособности.

Среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ есть и не посещавшие в школе занятия по физической культуре. Требовать от этой категории студентов достижения определенного уровня физической подготовки и выполнения зачетных нормативов не всегда является правомерным, потому занятия в СМГ должны иметь ярко выраженную образовательную и оздоровительную направленность. В настоящее время нами уделяется большое внимание организации и методике использования оздоровительных технологий для проведения занятий физической культурой со студентами СМГ. Опыт работы показал, что эти задачи можно успешно решать, используя на занятиях по физической культуре средства фитнеса, включая калланетику, изотон, стретчинг, упражнения аэробной направленности (ходьба и оздоровительный бег), атлетическую гимнастику.

Целью нашей работы явилось исследование физического развития организма студентов СМГ. Занятия проводились по специально разработанной программе. Для определения физической работоспособности использовались следующие методики: «Гарвардский степ-тест», «Функциональная проба». Уровень физической подготовленности определялся сдачей контрольных нормативов в беге на 60 метров и 6-минутный бег, поднятие и опускание туловища, приседания за 1 мин. По всем показателям физического развития студенты СМГ показали значительные улучшения. Полученные данные подтверждают эффективность использования средств и методов физической культуры, а также оптимальную организацию занятий по физической культуре для формирования культуры здорового образа жизни, повышения уровня здоровья студентов, отнесенных к СМГ.

Литература

1. Гилязитдинов Д. М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов / Д. М. Гилязитдинов, Б. Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. М., 2006. №1. С. 12-13.
2. Крылов В. М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп в условиях педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2000. 49 с.
3. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2006. 50 с.
4. Румба О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. ... д. пед. н.: 13.00.04. СПб., 2011. 52 с.
5. Сивакова Н. Н., Резенькова О. В., Шаталова И. Е. Реализация системной модели сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса в организации здоровьесберегающего пространства новой школы / Н. Н. Сивакова, О. В. Резенькова, И. Е. Шаталова // Научно-теоретический журнал. Серия «Педагогические науки». №5 (53). Казахстан, 2013. С. 27-36.
6. Толкачева А. Г. Влияние двигательной активности на здоровье студентов СМГ // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 3(51). 2017.

ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ ПРИ ДОРСОПАТИЯХ

Симонишен В. А., Егорова С. А., Ворожбитова А. Л.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
ООО «Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия

THE PROBLEM OF USING MASSAGE IN PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES AT DORSOPATHIES

Simonishen V. A., Egorova S. A., Vorozhbitova A. L.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
«Center of rehabilitation Dr. Egorova», Stavropol, Russia

В статье рассматривается проблема места и роли массажа в реабилитационных мероприятиях при дорсопатиях. Приводится анализ современных способов применения массажа при дорсопатиях, обосновывается актуальность усовершенствования системы реабилитационных и физкультурно-оздоровительных мероприятий для пациентов с дорсопатиями.

The article considers the problem of place and role of massage in rehabilitation activities under the category of patients. The analysis of modern methods of application of massage if you explained the urgency to improve the system of rehabilitation and sports activities for patients with dorsopathies.

Ключевые слова: массаж, физическая реабилитация при дорсопатиях, методики массажа при дорсопатиях.

Key words: massage, physical rehabilitation with dorsopathy, massage techniques with dorsopathy.

Современные условия и стиль жизни населения в нашей стране характеризуются техническим прогрессом, быстрым развитием компьютерных технологий, малоподвижными трудовыми процессами, которые приводят к общему снижению двигательной активности людей. Из всех мышечных групп постоянную нагрузку несут только мышцы туловища и шеи, которые своим небольшим, но постоянным напряжением сохраняют и поддерживают рабочие и бытовые позы. При подобной нагрузке на позвоночник в нем развиваются дегенеративно-дистрофические изменения, в первую очередь в межпозвоночных дисках, что делает дегенеративно-дистрофические процессы позвоночника одной из актуальных проблем современной медицины, физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.

Проблемы функционального состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) людей различного пола, возраста и профессий, и методы физической реабилитации при дорсопатиях различной этиологии сегодня активно обсуждаются многими учеными (Е. Ю. Андриянова, 2007; Н. А. Федоренко, 2008 и др.). Дорсопатия – обобщающее понятие для целой группы дегенеративных заболеваний позвоночного столба, основным симптомом которых являются болевые синдромы разной интенсивности в спине и конечностях, не связанные с болезнями внутренних органов. Наиболее распространенной дорсопатией считается остеохондроз позвоночника. В профилактике и лечении остеохондроза позвоночника существенное значение имеют систематические занятия специальной лечебной гимнастикой в сочетании с применением разработанных для данной патологии ортезов (воротники, корсеты и т.д.) (Н. А. Егоров, 2006; С. А. Егорова, В. С. Кашников, 2007).

Особое место среди многообразия восстановительных и лечебно-оздоровительных средств занимает массаж. По мнению многих авторов, этот естественный, общедоступный и эффективный метод психофизиологического воздействия на человека активизирует защитно-приспособительные механизмы организма, увеличивает его функциональные резервы (Р. Р. Амерханов, 2005; Н. А. Белая, 1983; А. М. Тюрин, В. И. Васичкин, 1986; Н. Я. Прокопьев, 1998; М. В. Погодина, с соавт., 1999; М. М. Погосян, 2002).

Массаж как средство общего оздоровления и физической реабилитации очень эффективен при дорсопатиях: он способствует улучшению крово- и лимфообращения снимает боли, а главное – способствует скорейшему восстановлению функций позвоночника. С помощью массажа можно снять локальную ригидность и затвердение мышц (действие на мышечные волокна), мышечные боли (местно-сосудистое действие).

На сегодняшний день теоретиками и практиками в области массажа разработаны различные методики для профилактики и лечения дорсопатий, основанные на различных подходах. Разработана методика дифференцированного массажа в комплексной реабилитации больных с остеохондрозом шейного отдела позвоночника, обоснованием для которой является тот факт, что в подходе к физической реабилитации больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника существуют некоторые разногласия. Одни специалисты рекомендуют для укрепления мышечно-связочного аппарата использование статических упражнений, другие – всех упражнений, даже с сопротивлением, исключая лишь резкие движения и прыжки.



Научная проблема данного исследования связана с тем, что ряд проблем реабилитации больных с заболеваниями периферической нервной системы остается недостаточно изученным. До настоящего времени не определен оптимальный срок назначения различных средств восстановительной терапии при разных по характеру и тяжести дегенеративно-дистрофических поражениях шейного отдела позвоночника. Также имеются противоположные взгляды по теоретическим и практическим вопросам, касающимся данной проблемы. Нет четкой выразительности относительно механизмов восстановления двигательных функций, до конца не установлена роль факторов, которые влияют на процесс восстановления нарушенных функций.

В области лечебного массажа большинство специалистов предлагают частные методики направленные, в основном, на устранение только внешних признаков этого заболевания: мышечный гипертонус и боль, блокирующую движение в поражённом позвоночно-двигательном сегменте (ПДС). При этом совершенно не учитывается состояние остальных отделов позвоночного столба, который представляет собой единую не разделяемую биологическую систему (С. А. Вотайник, Б. В. Гавата, 1989).

Проанализировав работы специалистов в области реабилитации больных с остеохондрозом позвоночного столба, установлено, что существует мало работ по применению дифференцированных методик лечебного массажа с учётом целостности позвоночного столба, выражающейся во взаимозависимости состояния его отделов (О. Зияд, Электронный ресурс).

Специалистами института здоровья, спорта и туризма Классического частного университета (Украина) разработана методика реабилитационного массажа при шейном остеохондрозе, дополненная специальными приемами растягивания мышц и аутомобилизационными приемами постизометрической релаксации. В экспериментальной группе применялась программа физической реабилитации, состоящая из комплекса реабилитационного массажа. Комплексность модифицированной методики заключалась в использовании одновременно и последовательно: массажа мышц шеи и верхнегрудного отдела позвоночника, приемов растягивания пораженных триггерными точками мышц шейного и верхнегрудного отдела позвоночника, аутомобилизационных приемов постизометрической релаксации. Исследователями получены положительные результаты (Г. Ю. Пурик, Е. И. Евдокимов, 2009).

А. М. Аксеновой (2009) разработана методика использования глубокого рефлекторно-мышечного массажа, упражнений и мягких техник при шейно-грудном остеохондрозе. Предложенная методика основана на анатомо-физиологических особенностях васкуляризации головного и спинного мозга и включает глубокий рефлекторно-мышечный массаж, миофасциальное расслабление для воздействия на глубоко расположенные мягкие ткани и специальные упражнения для продольного пассивного растягивания скелетных мышц. Обязательной составляющей методики было обучение пациентов упражнениям для растягивания мышц после окончания курса лечения для самостоятельных занятий.

Вопросы сочетания массажных приемов с активными и пассивными растягивающими упражнениями рассматриваются в работах И.В. Жеребцовой (2013). Подчеркивается, что профессиональный массаж в сочетании с упражнениями на растягивание ускоряет восстановление функций тканей, регенерацию, поддерживает общий тонус тканей благодаря влиянию возбуждения рецепторов, реагирующих на растяжение, на функциональное состояние мышечных волокон и нервно-мышечного аппарата в целом.

Однако вопросы соотношения количества процедур массажа и занятий ЛФК на различных этапах реабилитации занимающихся с дорсопатиями практически не отражен в научной литературе, поэтому данное направление исследования является актуальным. В связи с этим усовершенствование системы реабилитационных и физкультурно-оздоровительных мероприятий для пациентов с дорсопатиями является крайне важной задачей.

Литература

1. Андриянова Е. Ю. Механизмы снижения и восстановления адаптационных возможностей у больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника // Адаптивная физическая культура. 2006. №1. С. 26-28.
2. Федоренко Н. А. Восстановительные методы лечения. Изд-во Эксмо, 2008. 688 с.
3. Егоров Н. А., Егорова С. А., Смирнова О. Н. Биомеханическая концепция развития остеохондроза позвоночника у детей // Материалы VII Международной научно-технической конференции «Физика и радиоэлектроника в медицине и экологии – ФРЭМЭ 2006». Владимир, 2006. С. 234-236.
4. Егорова С. А., Кашников В. С. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. 52 с.
5. Вотайник С. А., Гавата Б. В. Мануальная терапия неврологических проявлений остеохондроза позвоночника. Киев: Здоров'я. 1989. 143 с.
6. Пурик Г. Ю., Евдокимов Е. И. Использование массажа в физической реабилитации при дегенеративно-дистрофических поражениях шейного отдела позвоночника // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 6. С. 123-126.
7. Аксенова А. М. Использование глубокого рефлекторно-мышечного массажа, упражнений и мягких техник при шейно-грудном остеохондрозе // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2009. № 5. С. 19-23.
8. Жеребцова И. В. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание // Амурский научный вестник. 2013. № 3. С. 46-49.

НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫЖИВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

Титаренко Е. В., Пестова Т. Г.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

FOCUS ON A HEALTHY LIFESTYLE AS A NECESSITY FOR SURVIVAL IN MODERN SOCIETY

Titarenko E. V., Pestova T.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье освещаются вопросы здорового образа жизни, формирования нового мировоззрения для необходимости выживания в современном социуме, обосновывается важность применения современных оздоровительных систем для поддержания физического и духовного здоровья.

The article highlights the issues of a healthy lifestyle, the formation of a new worldview for the need for survival in the modern society, the importance of the use of modern health systems for maintaining physical and spiritual health is substantiated.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мировоззрение, оздоровительные системы, физическое, психическое и духовное здоровье.

Key words: a healthy lifestyle, worldview, health systems, physical, mental and spiritual health.

Образ жизни современного человека характеризуется гипокинезией и гиподинамией, информационной загруженностью, постоянным психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т. д., что приводит, в конечном счете, к развитию так называемым болезням цивилизации. Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением.

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) многие подразумевают такие формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Здоровый образ жизни определяют следующими факторами: личная гигиена; рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек.

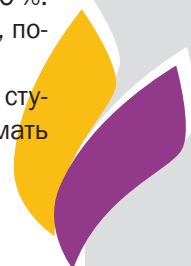
По некоторым статистическим данным установлено, что здоровье человека на 10–20 % зависит от наследственности, 10–20 % – от состояния окружающей среды, 8–12 % – от уровня здравоохранения, имеется ввиду профилактическая медицина, и 50–70 % – от образа жизни самого человека.

Для обращения к здоровому образу жизни, стоит задуматься о построении индивидуальной программы по самосовершенствованию и направленности в сторону здорового образа жизни. В первую очередь, необходимо осознанно взять всю ответственность за свое физическое и духовное благополучие на себя. Проанализировать свое отношение к жизни, свое мировоззрение, как совокупность взглядов, оценок, принципов, определяющих самое общее видение, понимание мира, места себя в нем, свои жизненные позиции, программы поведения и действий.

Мировоззрение – не просто набор нейтральных знаний, бесстрастных оценок, рассудительных действий. В его формировании участвует не одна лишь хладнокровная работа ума, но и человеческие эмоции. С мировоззрением сопряжены любознательность, удивление, чувства единства с природой, восхищения, тревоги, напряжения и многие другие. Среди мировоззренческих эмоций есть окрашенные в «мрачные» тона тревоги, страха, отчаяния. Так же к ним относятся чувство неуверенности, беспомощности, потерянности, бессилия, одиночества, печали, горя. Вместе с тем, человеку по природе ближе «светлые» эмоции – ощущения радости, счастья, любви, полноты телесных, душевных, интеллектуальных переживаний.

На лекционных занятиях по физической культуре и спорту со студентами первого курса гуманитарного института, был проведен опрос на тему здорового образа жизни. На вопрос «что мешает вам заниматься своим физическим совершенствованием?», были получены следующие ответы. На первом месте ответ загруженность (учебой) – 95 %, утомление – 95 %, неумение организовать себя 80 %, апатия – 55 %, неуверенность в себе 60 %, лень – 40 %, недостаток волевых усилий 60%, нездоровье (физическое) 20 %. Один ответ был поражающим, но предвиденным – «испытываю тяжелые психологические трудности, постоянный страх и неуверенность в себе».

Данный опрос показал, что в дополнение к знаниям, формируемым на занятиях в университете, студенту требуется нечто большее, нежели чем профессиональные умения и навыки, ему важно понимать



смысл ежедневных его действий и жизни в целом. Как сохранить свое здоровье и самое главное себя как личность, гармонию внутри себя, стать увереннее в своих действиях. Найти для себя источник энергии, а источник этот в нас самих, в движении и действии.

На занятиях по физической культуре со студентами, не имеющими отношение к спорту, необходимо включать физические упражнения, доставляющие радость и вызывающие только положительные эмоции, обязателен индивидуальный подход. Особое внимание стоит уделить психофизической дыхательной гимнастике, оздоровительным системам Востока – цигун, йога, тайчи-цюань (китайское ушу) и другим, адаптированным к современному, европейскому человеку. Помогать студентам составлять индивидуальные программы по самосовершенствованию, включая туда физические и духовные практики, возможно советы по питанию, гигиене и многое другое.

Сохранение здоровья человека зависит от его психоэмоциональных особенностей, степени «удовлетворенности» своим состоянием, уровня независимости и общественного положения, личных убеждений и других аспектов, определяющих «степень комфортности как внутри себя, так и в рамках общества». На сегодняшний день, учитывая необъяснимый жизненный хаос, преподавателю по физической культуре необходимо помочь студенту сделать шаг к принятию волевого решения к действиям – занятиям физической культурой, спортом, отказу от алкоголя и курения, рациональному питанию, составлению и осуществлению программ по самосовершенствованию.

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ КАК НОВОЕ НАУЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Титаренко Е. В., Лихота А. А.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Оздоровительный аквацентр «Флиппер», г. Ставрополь, Россия

HYDRO REHABILITATION AS A NEW SCIENTIFIC DIRECTION

Titarenko E. V., Lichota A. A.

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Health Aquatic Center "Flipper", Stavropol, Russia

В статье рассматриваются вопросы гидрореабилитации, о применении определенных средств и методов гидро-реабилитации для поддержания, восстановления здоровья и процессов реабилитации детей грудничкового возраста в водной среде.

The article deals with the questions of gidroreabilitacii, the use of certain means and methods of gidroreabilitacii to maintain, restore health and rehabilitation processes children age grudnichkovogo in the water Wednesday.

Ключевые слова: гидрореабилитация, средства и методы гидрореабилитации, адаптация, здоровье, дети грудничкового возраста.

Key words: gidroreabilitacija, gidroreabilitacii tools and techniques, adaptations, health, children age grudnichkovogo.

Чудодейственные, благоприятные свойства воды известны человечеству с незапамятных времён. Водная среда в современном мире, все больше стала использоваться как один из основных ресурсов оздоровительных технологий. Для людей с отклонениями в состоянии здоровья использование водной среды имеет особое значение.

Термин «гидрореабилитация» впервые на международном уровне появился по инициативе Российских ученых. В 1999 году на международном симпозиуме «Biomechanics and medicine in swimming» гидрореабилитация была представлена как новое научное направление с доказательствами эффективности её применения при таких заболеваниях как детский церебральный паралич (ДЦП), аутизм, эпилепсия, нарушение зрения и слуха, задержка психомоторного и интеллектуального развития, а также для восстановления здоровья после различных болезней, травм, операций и т.д.

С 2000 года проблемы по гидрореабилитации включается в программы многих международных конференций, посвященных физической культуре, адаптивной физической культуре, спорту и здоровью.

В результате многолетних исследований и педагогических экспериментов под руководством профессора Мосунова Д.Ф. выявлен механизм оздоровительного влияния водной среды, а именно «эффект тройного отражения-поглощения собственных электромагнитных излучений», генерируемых организмом человека. Суть эффекта в том, что на воздухе электромагнитное поле человека за пределами кожного покрова постепенно рассеивается, в воде же одна часть излучения отражается от прилипшего слоя воды

и от наружного неподвижного слоя, изменяя свою полярность. Другая часть излучений выходит в окружающую воду и, вступая в резонанс с электромагнитными полями свободной жидкой среды, усиливается, не изменяя полярности. Усиленные излучения частично «возвращаются назад» в организм человека. В результате, в пограничной области пораженной части морфо-функциональной системы или органа человека происходит расшатывание электромагнитных связей или хаос. Но, хаос – согласно теории И. Пригожина, лауреата нобелевской премии в области физико-химических наук, приводит к самоформированию качественно нового уровня развития системы. Это самоформирование, по мнению Санкт-Петербургских ученых, является не только первопричиной эффективной гидрореабилитации человека с ограниченными возможностями здоровья, но и способствует совершенствованию его двигательной и психической активности. Благодаря, этим научным открытиям обосновывается мощный оздоровительный эффект взаимодействия человека с водной средой.

В Национальном государственном университете (НГУ) им. П. Ф. Лесгафта, с 2000 года, гидрореабилитация развивается как научная специальность в области педагогики, в частности, теории физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, изучает явления, свойства и закономерности взаимодействия и взаимоотношений человека и водной среды (Мосунов Д. Ф., 2000). Гидрореабилитация представляет собой педагогическое специфическое явление, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового более высокого от исходного уровня физической и общественной активности человека с отклонением в состоянии здоровья.

Исследования в области гидрореабилитации, помогут найти новые пути в решении главнейших вопросов реабилитации и укрепления здоровья населения страны.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Труфанова Т. Е., Журавлева Т. В., Катренко М. В., Товстолуцкая Т. Д.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

METHODICAL BASES OF CREATION OF CLASSES IMPROVING ORIENTATION FOR UNIVERSITY STUDENTS

Trufanova T. E., Zhuravleva T. V., Katrenko M. V., Tovstolutskaia T. D.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания студенческой молодежи, прежде всего, конкретизируется в здоровье сберегающих технологиях, которые в настоящее время интенсивно развиваются.

The principle of improving orientation of physical education students, first of all, is concretized in the health of saving technologies.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, телесно-двигательное самосовершенствование, индивидуальные программы, здраво строительная функция.

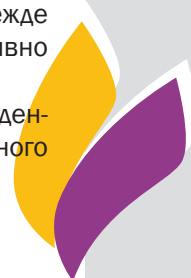
Key words: health saving technologies, bodily movement-improvement, individual program, sensible construction, the function.

Оздоровительная система в высших учебных заведениях должна стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию профессионального здоровья студентов.

Реализация здраво строительной функции процесса физического воспитания в вузе должна быть направлена не столько на повышение физической подготовленности, сколько на формирование знаний в области физической культуры как основы появления осознанных мотивов и потребностей в собственном здраво строении, в телесно двигательном самосовершенствовании, причем с учетом их будущей профессиональной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания студенческой молодежи, прежде всего, конкретизируется в здоровье сберегающих технологиях, которые в настоящее время интенсивно развиваются.

Технологию разработки индивидуальной программы физического самосовершенствования студентов вуза рассматривают как функциональную систему организационных способов алгоритмированного



управления учебно-познавательной и практической деятельностью или совокупность действий, операций, обеспечивающих достижение диагностируемого и проверяемого результата, цели [2].

Совокупность основных элементов здоровьесберегающих технологий включает три составляющие:

- информационную, отражающую содержание и принципы;
- инструментальную, включающую материально-техническое и учебно-методическое обеспечение;
- социальную, включающую компетентность и готовность преподавательского, учебно-вспомогательного персонала к реализации здоровьесберегающей технологии.

При разработке здоровьесберегающей системы образования, по мнению Г.М. Соловьева необходимо учитывать следующий ряд технологических принципов:

- принцип единства связи элементов системы здоровьесберегающей технологии;
- принцип диагностики целеполагания;
- принцип функциональной полноты и взаимосвязи содержания здоровьесберегающей технологии;
- принцип открытости функциональных и методических действий;
- принцип объективной оценки конечного результата;
- принцип преемственности и завершенности;
- принцип вариативности средств, методов и организационных форм внедрения здоровьесберегающих технологий в образовании;
- принцип оптимизации [2].

В. И. Бондин отмечает, что концептуальными основами разработки здоровьесберегающих технологий в системе подготовки студентов вуза являются следующие положения:

– методологический принцип природосообразности, предполагающий создание определенных оздоровительных процессов, обеспечивающих расширение адаптивных и мобилизационных возможностей жизнедеятельности организма;

– построение педагогической деятельности по улучшению физического состояния и здоровья студентов вуза будет эффективно, если осуществляется на основе лично-ориентированного подхода с учетом энергетических возможностей человека;

– технология реализации здоровьесберегающих систем будет оптимальной на основе функционирования специальной педагогической модели формирования здоровья в системе физического воспитания молодежи;

– использование разнообразных форм организации оздоровительной работы, при рациональном сочетании основных средств, методов, принципов оптимальных физических нагрузок оздоровительной направленности [1].

Очевидно, что наиболее фундаментальными основами проектирования педагогических моделей индивидуальных программ физического совершенствования по формированию здоровья являются лично-ориентированные и структурно-функциональные подходы.

Системы образования студентов вуза, профессионально-ориентированные здоровьесберегающие технологии должны строиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и ориентироваться на физические, психологические и социальные компоненты здоровья.

Важно научить студентов создавать собственную систему оздоровления, от качества которой зависит их духовное, физическое, социальное благополучие.

Очевидно, что любая оздоровительная система включает следующие положения:

– в собственную оздоровительную систему должны входить оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление полевой формы человека и его физического тела;

– оздоровительная система должна строиться на индивидуальной конституции и психологических особенностях студента;

– собственная оздоровительная система должна учитывать возрастные особенности (в том числе, физиологический, психологический, двигательный возраст человека);

– все оздоровительные мероприятия необходимо согласовать и распределять с учетом биоритмологических факторов, влияния сезонов года;

– здоровый семейный микроклимат, доброжелательные взаимоотношения с близкими – важный элемент оздоровительной системы.

Прежде чем браться за составление собственной оздоровительной системы, согласно указанным пунктам, важно подготовиться теоретически: определить собственную конституцию и подобрать средства оздоровления, которые должны охватывать все уровни личности.

Заниматься необходимо регулярно, нагрузки увеличивать постепенно. Систематические занятия по оздоровлению собственного организма предусматривают прохождение ряда этапов.

Собственному организму необходимо создать здоровые условия, чтобы началось его самовосстановление. Первостепенное значение на этом этапе имеют очистительные процедуры полевой формы и физического тела. В зависимости от решимости, зашлакованности, болезней и других на осуществление

этого этапа требуется от 1 года до 6 месяцев. Одновременно с началом очистительных процедур изменяется питание и образ жизни, чтобы приблизить его к естественному.

Второй этап.

После того как организм поставлен в нормальные условия и может полноценно само восстанавливаться, начинают укреплять свою полевую форму, выравнивать все функции на физическом уровне.

В соответствии с индивидуальными особенностями подбираются физические упражнения, дозировка нагрузки. Этот этап занимает примерно год.

Третий этап.

После того как перестроили собственное тело, остается тормозить возрастные процессы, происходящие в организме: снижение тепла, увеличение количества старых клеток, опускание органов, угасание биосинтеза и биоэнергетики. Для этого с учетом индивидуальной конституции и возраста подбираются оздоровительные средства и процедуры на всех уровнях человеческого существа. Например, на уровне полевой формы и первичного сознания – образно-волевые настройки; от высыхания организма – дважды в день используется контрастный душ; от тепловых потерь – употребляют пищу в теплом виде; для препятствия опускания и смещения органов – обратные позы йогов; для поддержания биосинтеза и биоэнергетики – регулярную умеренную физическую нагрузку; от избавления организма от старых, ослабленных клеток – лечебное голодание.

Важно помнить о том, что не может быть одинаковых рекомендаций для всех людей. Важно гибко применять знания о природе человеческого организма, об определенных оздоровительных средствах и системах с учетом собственной индивидуальной конституции, состояния здоровья, возраста, сезонов года и циклических процессов, происходящих в природе. Чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта рекомендации состоят в следующем:

- частота занятий 3–5 раз в неделю,
- интенсивность занятий 60–90 % от макс. ЧСС или 50–80 % от МПК или макс. Резерва ЧСС. (Макс. ЧСС рассчитывается как разница между макс. ЧСС и ЧСС в покое).

Литература

1. Соловьев Г. М., Труфанова Т. Е., Простяков А. А. Физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Г. М. Соловьев, Т. Е. Труфанова, Г. И. Водолажский, А. А. Простяков и др. Ставрополь: Изд. СГУ, 2012. 300 с.
2. Соловьев Г. М. Культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие. М.: Илекса, 2014. 212 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Шапкива О. А., Мещерякова О. Н.
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

THE INFLUENCE OF EMPLOYMENTS A PHYSICAL CULTURE
WITH ELEMENTS OF MODERN DANCE AND ORGANISM PERSON

Shapkova O. A., Meshcheryakova O. N.
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Танец в стиле хип-хоп - прекрасное средство психотерапии. Танцевать особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также людям, склонным к депрессии.

The dance style hip hop - a great tool of psychotherapy. To dance especially recommended for those who have noted a heightened sense of fear or insecurity and people who are prone to depression.

Ключевые слова: физическая культура, современный танец, хип-хоп, физическая подготовленность, здоровье.

Key words: physical culture, modern dance, hip-hop, physical fitness, health.

Танец раскрывает то, что прячется в глубинах подсознания, и, возможно, является истинной причиной психологического дискомфорта. Ведь мы не всегда решаемся признаться себе, а тем более окружающим в собственных ощущениях. Программа направлена на предоставление студентам выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.



Объект исследования: занятия физической культуры студенток основной и медицинской групп.

Предмет исследования: влияние занятий физической культурой с элементами современного танца на организм человека.

Цель исследования: определение эффективности включения в занятия физической культуры элементов современного танца.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические и методические аспекты влияния танцевальной деятельности студентов на их уровень физической подготовленности.

2. Подобрать батарею тестов позволяющих определить уровень физического развития студенток.

3. Определить начальный уровень функциональных возможностей организма испытуемых.

Основы хип-хоп танца:

1) Хип-хоп тренировки попадают под классификацию аэробных упражнений, поскольку помогают сжигать калории и увеличивать частоту сердечных сокращений. Во время занятий хип-хопом используются интервальные тренировки и, чередуя низкую и высокую интенсивность, они помогают предотвратить боль в мышцах и повысить выносливость.

2) Исполнители хип-хоп фанка обычно черпают своё вдохновение из поп-культуры, через музыку и движения. Этот тип тренировок чаще всего встречается в спортивных залах, танцевальных и фитнес-студиях.

3) Преимуществом хип-хоп тренировок является то, что они обеспечивают тело силой, то есть производят тонизирующий эффект, выстраивают идеальное телосложение, повышают выносливость, укрепляют сердечную мышцу и легкие, улучшают кровообращение.

Педагогический эксперимент проводился в СКФУ в нем приняли участие 40 студенток основной и лечебной групп.

В экспериментальной и контрольной группах учебные занятия проводились 3 раза в неделю по полтора часа.

В течение шести месяцев в экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанных нами танцевальных связок направленной на развитие физической подготовленности. Программа включала упражнения, на гибкость, выносливость и координацию.

Таблица 1

Показатели начального уровня физической подготовленности студенток основной группы

№ п\п	Контрольные испытания	Группа основная		t	P
		ЭГ М ± m	КГ М ± m		
1	Оценка системы внешнего дыхания ЖЁЛ (проба Штанге),	3,23±1,41	3,65±1,58	0,19	> 0,05
2	Оценка функционального состояния ССС Проба Мартине Кушелевского уд/мин	67,38±2,08	67,33±2,66	0,55	> 0,05
3	Определение реакции ССС на нагрузку с использованием теста Руфье, индекс	5,2±1,78	5,13±1,34	0,21	> 0,05

Анализ сравнения результатов начального тестирования основной экспериментальной и контрольной групп показал, что во всех используемых тестах нет статистически достоверных различий между показателями контрольных испытаний обеих групп. Следовательно, можно сказать, что студентки экспериментальной и контрольной групп имеют примерно одинаковый уровень развития физической подготовленности.

По истечению трех месяцев, в течение которых в экспериментальной группе учебный процесс проводился с использованием, различных танцевальных связок, направленных на развитие физической подготовленности у студенток.

Таблица 2

Показатели начального уровня физической подготовленности студенток лечебной группы

№ п\п	Контрольные испытания	Группы лфк		t	P
		ЭГ М ± m	КГ М ± m		
1	Оценка системы внешнего дыхания ЖЁЛ (проба Штанге)	2,5±1,23	2,1±1,38	0,10	> 0,05
2	Оценка функционального состояния ССС Проба Мартине Кушелевского уд/мин	76,78±1,08	76,38±1,35	0,45	> 0,05
3	Определение реакции ССС на нагрузку с использованием теста Руфье, индекс	4,45±1,66	4,35±1,02	0,15	> 0,05

Анализ сравнения результатов начального тестирования лечебной экспериментальной и контрольной групп показал, что во всех используемых тестах нет статистически достоверных различий между показате-

лями контрольных испытаний обеих групп. Следовательно, можно сказать, что студенты экспериментальной и контрольной групп имеют примерно одинаковый уровень развития физической подготовленности.

Анализируя начальный уровень функциональных возможностей организма студенток 1-3 курсов можно сделать вывод, что испытуемые обеих групп имеют примерно одинаковый уровень развития физической подготовленности.

Литература

1. Дарнст К. Г. Уличная культура. М: Хип-хоп, 2001. 240 с.
2. Пасютинская В. А. «Волшебный мир танца». М: Современный танец, 2006. 150 с.
3. Крауч Л. Ф. Хип-хоп культура. М: Зарождение и становление, 2004. 200 с.





СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Aguilar M. J.	PhD in Psychology, University of Almería, Almería, Spain Доктор психологических наук, Университет Альмерии, г. Альмерия, Испания
Cangas J. A.	PhD in Psychology, University of Almería, Almería, Spain Доктор психологических наук, Университет Альмерии, г. Альмерия, Испания
Engelberts I.	Coordinator international projects, Corporate office and training center, Saskatoon, Canada Координатор международных проектов, Корпоративный офис и учебный центр, г. Саскатун, Канада
Gallego J.	PhD In Physical Education, University of Almería, Almería, Spain Доктор наук в области физической культуры, Университет Альмерии, г. Альмерия, Испания
Mullor D.	PhD in Psychology, University of Almería, Almería, Spain Доктор психологических наук, Университет Альмерии, г. Альмерия, Испания
Pinson N.	Authorized of governmental project in France «Cycling routes and green routes», Nantes, France Уполномоченный государственного проекта Франции «Велотрассы и зеленые маршруты», г. Нант, Франция
Аристакесян У. Б.	Lecturer, national Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia Преподаватель, Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Армения
Бугаевский К. А.	The candidate of medical Sciences, associate Professor, Classic private University, Zaporozhye, Ukraine Кандидат медицинских наук, доцент, Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина
Пестова А. А.	Master, Charles University, Prague, Czech Republic Магистр, Карлов Университет, г. Прага, Чехия
Рамза А. Г.	Researcher, Republican scientific and practical center of sports, Minsk, Republic of Belarus Научный сотрудник, Республиканский научно-практический центр спорта, г. Минск, Республика Беларусь
Саносян Х. А.	The candidate of pedagogical Sciences, Professor, national Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia Кандидат педагогических наук, профессор, Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Армения
Сороколит Я. Л.	Junior researcher, Republican scientific and practical center of sports, Minsk, Republic of Belarus Младший научный сотрудник, Республиканский научно-практический центр спорта, г. Минск, Республика Беларусь
Тадевосян А. Т.	Lecturer, Yerevan State University, Yerevan, Armenia Преподаватель, Ереванский Государственный Университет, г. Ереван, Армения
Фароян Т. Г.	Lecturer, national Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia Преподаватель, Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Армения
Чарыкова И. А.	The candidate of medical Sciences, head of the laboratory of sport psychology, the Republican scientific and practical center of sports, Minsk, Republic of Belarus Кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией психологии спорта, Республиканский научно-практический центр спорта, г. Минск, Республика Беларусь
Абрамов А. В.	Президент детско-молодежного спортивно-технического клуба «Контур», г. Самара, Россия
Айрапетян В. Б.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Акулов А. Е.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Акулова А. С.	Студентка, Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тянь-Шанского, г. Липецк, Россия
Акулова К. Ю.	Кандидат педагогических наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тянь-Шанского, г. Липецк, Россия
Ананьев Д. В.	Студент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Аракелян А. А.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Артеменко О. Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Астапова В. В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Бабешко И. Н.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Бакшева Т. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Баландин С. А.	Тренер, «Центр подготовки спортивного резерва» Л. Н. Носковой, г. Тюмень, Россия
Безлепкин Д. Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Белов А. К.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Белова Л. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Беляев Н. Г.	Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Беседин Р. И.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Борисенко А. В.	Магистрант, ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Бурнацева Р. Ю.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Буряковская Т. А.	Инструктор-методист, МБУ ДО ДЮСШ по футболу, г. Ставрополь, Россия
Бучельникова М. В.	Магистрант, Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия
Бушенева И. С.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Вартанян С. В.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Водолажская М. Г.	Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Водолажский Г. И.	Доктор биологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Воликов Р. А.	Тренер-преподаватель, ГБОУ СПО «Ставропольский колледж сервисных технологий коммерции», г. Ставрополь, Россия
Ворожбитова А. Л.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Вучева В. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Гаджиметов В. Э.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Газгешев Б. Х.	Студент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Гзирьян Р. В.	Кандидат педагогических наук, ст. преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет (Пятигорский филиал), г. Пятигорск, Россия
Гладких Д. Г.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Горбатов В. Ф.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Горбатов О. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Горбатов С. Н.	Начальник отдела государственных программ и планово-экономической работы, Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края, г. Ставрополь, Россия
Григорьева Л. В.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Грищенко Д. Е.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Гришина Е. Е.	Студентка, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия», г. Ростов-на-Дону, Россия
Громак О. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Громов М. Ю.	Тренер, Виктор-СКА, г. Ставрополь, Россия
Громов Ю. Б.	Кандидат биологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Груднев А. Г.	Магистрант, ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Грудницкая Н. Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Гусева Ю. Е.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия



Дегтярев Д. М.	Директор, Ставропольское краевое некоммерческое партнерство «Федерация спортивного ориентирования», г. Ставрополь, Россия
Демерза Г. Н.	Кандидат философских наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Демиденко О. П.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Денисенко В. С.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Деньгова Л. Е.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Довгаль А. В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Дубков Д. М.	Магистрант, ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Евстигнеева М. И.	Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Егорова Д. М.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Егорова С. А.	Кандидат медицинских наук, доцент, директор ООО «Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
Еремин И. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Еремина Л. В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Журавлева Т. В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Забельская Т. А.	Учитель, МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
Забельский С. Ю.	Кандидат педагогических наук, доцент, директор ООО «Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», учитель, МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь
Звездина Н. А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Здоренко В. Л.	Кандидат педагогических наук, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Зеленский К. Г.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Зенкова Т. А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия», г. Ростов-на-Дону, Россия
Зимulyкa К. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Зимulyкa А. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Зубенко В. И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Иванова А. В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ильиных И. С.	Старший преподаватель, Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тянь-Шанского, г. Липецк, Россия
Кабдиева М. В.	Директор, ГБУСК «СШОР по гандболу», г. Ставрополь, Россия
Калашникова В. А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Калошина В. В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Касьянов С. В.	Кандидат философских наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Катренко М. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Катрычев А. А.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Килькеев Я. Р.	Студент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Козенко Е. Ю.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Койбаев Р.С.	Кандидат педагогических наук, профессор, Ставропольский краевой институт развития, повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Ставрополь, Россия
Колесниченко А. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Корниенко М. А.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Костенко Л. В.	Старший преподаватель, Краснодарский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, г. Краснодар, Россия
Котло Е. Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Котло С. А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Крючкова А. В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Кувалдина Е. В.	Старший преподаватель, Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, г. Ставрополь, Россия
Кудря А. Д.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Кульчицкий В. Е.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Куманина Е. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Кучукова Д. Д.	Магистрант, ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лагутина Е. В.	Директор, МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
Левченко Е. С.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Литвина Г. А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Литвина Е. В.	Преподаватель, Ставропольское президентское кадетское училище, г. Ставрополь, Россия
Литвиненко А. Г.	Преподаватель дисциплин, Кубанский институт профессионального образования, г. Краснодар, Россия
Лихота А. А.	Инструктор по плаванию, оздоровительный аквацентр «Флиппер», г. Ставрополь, Россия
Лукина Л. Б.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лукьяненко В. П.	Доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лукьянов А. С.	Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лютова Д. А.	Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Мазакова Т. В.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Марусич А. Б.	Магистрант, ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Марченко А. А.	Кандидат социологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мачульная И. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мещерякова О. Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мирошник Д. Ю.	Преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
Мирошник Н. С.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мозговая Е. М.	Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Морозов А. П.	Кандидат педагогических наук, начальник научно-методического отдела, ГБУ ФСО «Юность Москвы» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, г. Москва, Россия
Муталиев К. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Муханова Н. В.	Учитель, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная общеобразовательная школа № 24», г. Михайловск, Россия
Мысочка А. С.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Надюк Н. В.	Старший преподаватель, Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тянь-Шанского, г. Липецк, Россия
Назаренко Т. И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Небытова Л. А.	Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия



Нестеров Д. С.	Слушатель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Неткачева Е. И.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Нефедова Л. С.	Преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Овчаренко С. П.	Учитель, МБОУ СОШ № 16 имени В.В. Горбатко, пос. Восход Краснодарского края, Россия
Озиева Л. С.	Кандидат философских наук, доцент, Ингушский государственный университет, г. Магас, Республика Ингушетия, Россия
Орлова Д. И.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Павленко А. В.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Павлова Г. Г.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Паначев В. Д.	Доктор социологических наук, профессор, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь, Россия
Панова О. А.	Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Панченко С. Л.	Старший преподаватель, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь, Россия
Пестова Т. Г.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Петренко А. С.	Преподаватель, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Ставрополь, Россия
Петрякова В. Г.	Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Поддубный Е. Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Прокопенко Т. И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Проскурня К. М.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Простяков А. А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Прядко Н. А.	Кандидат педагогических наук, заместитель директора по реабилитации, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
Пьянзин А. И.	Доктор педагогических наук, профессор, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия
Резенькова О. В.	Кандидат биологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Рыженко Т. А.	Заместитель директора, МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
Савенко Д. А.	Директор, ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)», г. Ставрополь, Россия
Савин Д. И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Савченко Ю. А.	Преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Сапронова З. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Сасин А. А.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Семыкин М. М.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Семешина С. В.	Заведующая отделением восстановительного лечения, Городская детская клиническая поликлиника № 2, г. Ставрополь, Россия
Симонишен В. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Синицын В. С.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Скитневский В. Л.	Кандидат психологических наук, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина НГПУ им. К. Минина), г. Нижний Новгород, Россия,
Смольняков А. Б.	Президент, спортивно-технический клуб «Маяк», г. Ставрополь, Россия
Смышнов К. М.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Соколова Н. И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Солопова И. И.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Стрельникова Т. В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Строй Г. В.	Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Таланцев П. А.	Главный специалист, Федеральный центр подготовки спортивного резерва, г. Москва, Россия
Тарасенко И. Р.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Тарасов А. Ю.	Главный специалист научно-методического отдела, ГБУ ФСО «Юность Москвы» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, г. Москва, Россия
Тарасова О. Ю.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Тимофеева С. С.	Мастер спорта России, тренер по художественной гимнастике СДЮСШОР г. Ставрополь
Титаренко Е. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Товстолицкая Т. Д.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Толстиков А. Н.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Троценко Н. Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Трубицына А. В.	Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Труфанова Т. Е.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Тузенкова Н. Н.	Преподаватель, Краснодарский кооперативный институт (филиал) Российский университет кооперации, г. Краснодар, Россия
Тютинина Е. А.	Кандидат педагогических наук, директор, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
Тютюнникова А. А.	Учитель физической культуры, МБОУ СОШ №21, г. Ставрополь, Россия
Уляев С. И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Усков И. В.	Магистрант, Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия
Устич Е. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Уткин К. В.	Главный специалист отдела физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Фомин П. Н.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Халманских А. В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
Хамитова А. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Царев П. В.	Студент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Чаплыгина Е. В.	Старший преподаватель, Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия
Чесноков Н. Н.	Доктор педагогических наук, профессор, заместитель генерального директора ГБУ ФСО «Юность Москвы» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, г. Москва, Россия
Чесноков О. В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Чигрина Я. А.	Ассистент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Чурилова М. В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шапкова О. А.	Магистрант, ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шаталова И. Е.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шацилло А. А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шевяков В. В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шефатов О. И.	Кандидат философских наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия



Щербаков Д. А.	Студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина НГПУ им. К. Минина), г. Нижний Новгород, Россия
Юхнов В. А.	Студент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Яцынин А. И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия





РАЗДЕЛ I

**ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОНТОГЕНЕЗЕ**
**EDUCATION OF THE PERSON IN THE FIELD
OF PHYSICAL CULTURE IN ONTOGENESIS**

- 3 **Engelberts I., Nazarenko T. I.** The place of psychology in professional formation of students of the sports faculty
- 5 **Ворожбитова А. Л.** Проблема гендерной мотивации в содержании подготовки будущих бакалавров в области физической культуры
- 8 **Горбатов В. Ф., Солопова И. И.** Определение уровня физической подготовленности студентов при выполнении норматива в беге на 100 метров
- 9 **Гришина Е. Е., Зенкова Т. А.** Профессиональная психофизическая подготовка студентов для работы в таможенных органах
- 11 **Забельский С. Ю., Семешина С. В., Тузенкова Н. Н., Чурилова М. В., Забельская Т. А., Литвиненко А. Г.** Методика преподавания биоэкономичной психомоторной гимнастики в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту студентам специальной медицинской группы
- 19 **Катренко М. В., Шевяков В. В., Беседин Р. И.** Синергетика средств артпедагогики и физических упражнений в образовательном процессе вуза
- 20 **Куманина Е. А., Мещерякова О. Н.** Обучение плаванию детей дошкольного возраста
- 23 **Литвина Г. А., Литвина Е. В., Кульчицкий В. Е., Тютюнникова А. А.** Индивидуальные направления развития системы физического воспитания детей
- 25 **Литвина Г. А., Литвина Е. В., Кульчицкий В. Е., Тютюнникова А. А.** Физические упражнения как средства развития ребенка младенческого возраста
- 26 **Лукина Л. Б., Троценко Н. Н.** Факторы влияния образования на здоровье студенческой молодежи
- 27 **Надюк Н. В.** Совершенствование системы физического воспитания в образовательных учреждениях
- 29 **Небытова Л. А., Грищенко Д. Е., Товстолицкая Т. Д.** Гидрокинезитерапия как оптимальное средство инклюзивного образования в области физической культуры
- 31 **Соколова Н. И., Гаджиметов В. Э., Грищенко Д. Е.** Особенности формирования профессионального образования по физической культуре в вузе
- 33 **Тарасенко И. Р., Марченко А. А., Кудря А. Д.** Особенности развития внимания младших школьников средствами физической культуры
- 35 **Тарасова О. Ю., Касьянов С. В., Шефатов О. И.** Некоторые вопросы адаптации иностранных студентов к обучению в российских вузах
- 36 **Шаталова И. Е., Резенькова О. В.** Модель содержания самостоятельной работы студентов в области физической культуры
- 38 **Яцынин А. И.** Самообразование студентов факультета физической культуры в процессе самостоятельной работы

РАЗДЕЛ II

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
SYSTEM OF PREPARATION OF ATHLETES: OF THEORY AND PRACTICE

- 41 **Абрамов А. В.** Влияние уровня технико-тактической подготовленности спортсмена на результат в спортивной радиопеленгации



- 45 Бакшева Т. В., Дубков Д. Д.** Диагностика вестибулярной устойчивости и точности движений футболистов с использованием аппаратно-программных средств
- 46 Бакшева Т. В., Шаццло А. А.** Использование системы кроссфит в развитии физических качеств футболистов
- 48 Буряковская Т. А., Забельский С. Ю., Литвиненко А. Г., Костенко Л. В.** Определение функциональной подготовленности юных теннисистов на основе биоэкономичной диагностики здравоукрепления
- 53 Вартамян С. В., Уткин К. В., Безлепкин Д. Н., Денисенко В. С.** Повышение уровня специальной подготовленности баскетболистов разработанной на основе принципов построения методики «кроссфита»
- 56 Воликов Р. А.** Формы проявления и совершенствование скоростных возможностей в ударных видах спортивных единоборств
- 58 Горбатов О. В., Калошина В. В.** Развитие координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся акробатическими прыжками на дорожке
- 59 Громов Ю. Б., Громов М. Ю., Савин Д. И.** Современные представления о прыжковой подготовке в пляжном гандболе
- 61 Грудницкая Н. Н.** Использование эффекта положительного переноса двигательного навыка в процессе начального обучения гимнастическим упражнениям
- 63 Дегтярев Д. Б.** Спортивное ориентирование: актуальные вопросы
- 65 Денисенко В. С., Катрычев А. А., Гзирьян Р. В.** О проблеме повышения эффективности силовой подготовки в пауэрлифтинге
- 67 Довгаль А. В., Поддубный Е. Н.** Особенности подготовки дзюдоистов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах
- 70 Довгаль А. В., Поддубный Е. Н.** Техническая подготовка дзюдоистов на начальном этапе спортивной подготовки
- 72 Зеленский К. Г.** Определение возраста начала занятий и зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации у женщин
- 74 Зеленский К. Г.** Особенности построения этапа непосредственной подготовки к соревнованиям спортсменов высокого класса в спортивной радиопеленгации
- 76 Зубенко В. И., Муталиев К. А.** Методика подготовки судей в Сетокан
- 79 Ильиных И. С.** Современная система подготовки юных и квалифицированных спортсменов
- 80 Колесниченко А. А.** Индивидуализация силовой подготовки в боксе на этапе спортивной специализации
- 84 Крючкова А. В., Мещерякова О. Н.** Оптимизация тренировочного процесса юных бойцов рукопашников на основе развития ловкости
- 87 Левченко Е. С., Зимулька А. А., Мирошник Д. Ю., Фомин П. Н.** Развитие специальной выносливости у футболистов в соревновательном периоде
- 88 Левченко Е. С., Зимулька К. А., Мирошник Д. Ю., Фомин П. Н.** Совершенствование технической подготовки юных футболистов
- 89 Марусич А. Б., Кучукова Д. Д.** Анализ соревновательной деятельности студенческой и профессиональной команд в футзале
- 91 Мещерякова О. Н., Савин Д. И., Устич Е. А.** Особенности соревновательной деятельности гандболистов
- 93 Мещерякова О. Н., Шапкова О. А., Кучукова Д. Д.** Развитие выносливости у юных пловцов
- 95 Панченко С. Л., Паначев В. Д.** Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в стрельбе
- 96 Пестова Т. Г., Аракелян А. А., Здоренко В. Л., Горбатов О. В.** Развитие быстроты движений у юных легкоатлетов
- 100 Петренко А. С., Поддубный Е. Н.** Некоторые подходы и рекомендации к подбору специальных и беговых упражнений в подготовке спринтеров
- 103 Петрякова В. Г., Бабешко И. Н.** Использование игрового метода для развития ловкости юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем

- 104 Пьянзин А. И.** Индивидуальный подход к формированию модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности
- 107 Семькин М. М., Мещерякова О. Н.** Возможности повышения эффективности тренировочного процесса борцов греко-римского стиля
- 109 Смольняков А. Б.** Организационно-методические основы подготовки радиоспортсменов-многоборцев
- 111 Смышнов К. М., Савенко Д. А., Стрельникова Т. В.** Скоростно-силовая подготовка юных спринтеров с использованием нетрадиционных и новых средств
- 112 Халманских А. В., Баландин С. А.** Методика совершенствования скоростной выносливости у биатлонистов 15–16 лет
- 114 Хамитова А. А., Денисенко В. С., Вартамян С. В.** О проблеме развития скоростно-силовых способностей баскетболисток
- 115 Чесноков Н. Н., Морозов А. П., Бучельникова М. В.** Планирование физической подготовки в горизонтальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
- 116 Чесноков Н. Н., Морозов А. П., Тарасов А. Ю.** Физическая подготовка в футболе средствами легкой атлетики
- 118 Чесноков Н. Н., Морозов А. П., Усков И. В.** Применение разновесных снарядов в легкоатлетических метаниях

РАЗДЕЛ III

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIO-CULTURAL, PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

- 119 Акулова К. Ю., Акулова А. С.** Развитие творческой составляющей и ее роль в формировании мотивации к занятиям физической культурой
- 120 Белова Л. В., Белов А. К., Кучукова Д. Д.** Содержание ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни
- 122 Беляев Н. Г., Толстикова А. Н., Егорова Д. М.** Морфофункциональное состояние табекулярного отдела бедренной кости крысы в условиях адаптации к интенсивным мышечным нагрузкам
- 123 Бугаевский К. А.** Менструальный цикл и значение полового диморфизма у спортсменок в атлетических видах спорта
- 124 Григорьева Л. В., Артеменко О. Н.** Развитие невербального общения в детском возрасте
- 126 Бугаевский К. А.** Особенности менструального цикла у студенток специальной медицинской группы с низкими значениями индекса массы тела
- 127 Водолажский Г. И., Водолажская М. Г.** Нейрофизиологическое обоснование возрастных тенденций образования в области физической культуры
- 129 Вучева В. В., Айрапетян В. Б.** Формирование мотивации к занятиям футболом на различных этапах тренировочного процесса
- 130 Вучева В. В., Овчаренко С. П.** Формирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности у детей младшего школьного возраста
- 132 Горбатов О. В., Горбатов С. Н., Пестова Т. Г.** К вопросу о современном олимпийском движении
- 133 Гусева Ю. Е., Вучева В. В.** Педагогическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности
- 135 Забельский С. Ю., Лагутина Е. В., Семешина С. В., Рыженко Т. А., Костенко Л. В.** Организационно-правовой аспект преподавания физической культуры и занятий ЛФК обучающимся, отнесенным к специальным медицинским группам
- 142 Зубенко В. И., Кабдиева М. В.** Семантические основы каратэ-до, как вида спорта
- 145 Иванова А. В., Вучева В. В.** Формирование психологической готовности к соревновательной деятельности юных теннисисток



- 147 Калашникова В. А.** Особенности физического воспитания в системе детского здравоохранения
- 148 Касьянов С. В., Беседин Р. И., Шевяков В. В.** Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения
- 149 Катренко М. В., Корниенко М. А., Еремина Л. В.** Роль искусства в сохранении психического здоровья студентов
- 151 Котло Е. Н., Котло С. А.** Особенности функционирования нервно-мышечного аппарата спортсменов различной специализации
- 153 Кувалдина Е. В.** Вопросы адаптации сотрудника полиции к скоростному передвижению в форменном обмундировании на занятиях общефизической подготовкой
- 155 Литвина Г. А., Литвина Е. В., Кульчицкий В. Е., Тютюнникова А. А.** Семья – главная ценность здоровой страны
- 156 Лукьяненко В. П., Койбаев Р. С., Муханова Н. В.** Проблема понятийно-терминологического обеспечения процесса формирования познавательной активности средствами физической культуры
- 158 Лукьянов А. С.** К содержанию психологии спортсмена при прохождении по дистанции в спортивной радиопеленгации
- 160 Марченко А. А., Тарасенко И. Р., Простяков А. А., Гладких Д. Г.** Анализ ключевых проблем состояния современного спорта в Российской Федерации
- 162 Назаренко Т. И.** Роль эмоциональной компетентности в психологической адаптации студентов университета к стрессовым факторам экзаменационной сессии
- 164 Нестеров Д. С.** Социокультурные проблемы физической культуры и спорта
- 166 Павленко А. В.** Теоретические аспекты влияния тяжелой атлетики на организм юных спортсменов
- 168 Прокопенко Т. И., Кудря А. Д., Гаджиметов В. Э.** Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи
- 170 Саносян Х. А., Фароян Т. Г., Аристакесян У. Б., Тадевосян А.** К вопросу совершенствования средств инструментального контроля научно педагогических исследований
- 171 Сеницын В. С., Вучева В. В.** Формирование мотивации детей к занятиям тхэквондо на начальном этапе подготовки
- 173 Скитневский В. Л., Щербаков Д. А.** Роль психологической установки в обучении двигательным действиям
- 174 Тарасова О. Ю., Касьянов С. В., Уляев С. И.** Физическая культура как средство адаптации иностранных студентов к обучению в вузе
- 176 Титаренко Е. В., Мачульная И. А.** Влияние упражнений йоги на психическое состояние современного человека
- 178 Титаренко Е. В., Тимофеева С. С.** Влияние психического состояния гимнасток на успешность в спортивной деятельности
- 179 Чаплыгина Е. В.** Методологические предпосылки формирования культуры здоровья в содержании вузовской физической культуры
- 181 Чарыкова И. А., Рамза А. Г., Сороколит Я. Л.** Особенности нейрофизиологических показателей спортсменов резерва национальных команд в единоборствах (на примере дзюдо и самбо)
- 184 Чесноков Н. Н., Таланцев П. А.** Квалификация тренера на этапах спортивной подготовки
- 185 Чесноков Н. Н., Таланцев П. А.** Нормативно-правовая основа спортивно-оздоровительного этапа
- 187 Чигрина Я. А., Савченко Ю. А., Нефёдова Л. С.** Физическое воспитание как фактор гармоничного развития современного поколения

РАЗДЕЛ IV

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

- 189 David Mullor, Adolfo J. Cangas, José Gallego, José M. Aguilar, Konstantin Smyshnov.** Inclusive sports program in mental disorder people



- 191 Демерза Г. Н., Сасин А. А., Чесноков О. В.** Занятия спортом и физическими упражнениями при миопии
- 192 Демиденко О. П., Строй Г. В.** Роль адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья
- 193 Евстигнеева М. И., Килькеев Я. Р.** Развитие специальной выносливости у слабослышащих легкоатлетов на средние дистанции
- 195 Еремин И. В., Трубицына А. В., Лютова Д. А.** Коррекция нарушений осанки у слабослышащих детей младшего школьного возраста
- 197 Калашникова В. А., Проскурня К. М.** Принципы освоения физической культуры детьми с интеллектуальной недостаточностью
- 198 Козенко Е. Ю., Труфанова Т. Е., Журавлева Т. В., Бушенева И. С.** Коррекция и реабилитация средствами физической культуры детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития
- 200 Литвина Г. А., Литвина Е. В., Кульчицкий В. Е., Тютюнникова А. А.** Адаптивная физическая культура в коррекционных учреждениях
- 202 Панова О. А., Деньгова Л. Е.** Современное состояние и перспективы развития адаптивной физической культуры
- 203 Сапронова З. В., Ананьев Д. В.** Коррекция психомоторных нарушений у детей с детским церебральным параличом
- 205 Сапронова З. В., Газгешев Б. Х.** Особенности физической подготовки школьников с депривацией слуха
- 206 Сапронова З. В., Мозговая Е. М.** Физическая подготовка бадминтонистов 9–10 лет с нарушением слуха
- 208 Сапронова З. В., Царев П. В.** Двигательная реабилитация мужчин с компрессионным переломом позвоночника
- 209 Сапронова З. В., Юхнов В. А.** Формирование правильной осанки у слабослышащих школьников средствами оздоровительного плавания
- 210 Троценко Н. Н., Лукина Л. Б., Кучукова Д. Д.** Влияние оздоровительного плавания на функциональное состояние двигательной системы детей с детским церебральным параличом
- 212 Тютютина Е. А., Прядко Н. А.** Использование тренажера Гросса в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья

РАЗДЕЛ V

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**HEALTHCARE PHYSICAL CULTURE, ENGINEERING RECREATION
AND PHYSICAL REHABILITATION**

- 214 Pinson N., Yatsynin A. I.** L'organisation et le rôle des structures institutionnelles touristiques dans le développement du tourisme dans la France
- 217 Бакшева Т. В., Картина Т. П.** К вопросу о влиянии функционального тренинга на состояние здоровья женщин
- 218 Бакшева Т. В., Мирошник Н. С.** Использование велнес технологий в формировании культуры здоровья населения
- 219 Белова Л. В., Белов А. К., Громак О. А.** Оздоровительная направленность тренировки юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки
- 221 Белова Л. В., Белов А. К., Мысочка А. С.** Профилактика нарушений осанки у детей школьного возраста средствами оздоровительной физической культуры
- 223 Борисенко А. В.** Интегрирование физических упражнений на пассивных и активных тренажерах в занятиях фитнесом
- 224 Борисенко А. В., Груднев А. Г., Павлова Г. Г.** Коррекция фигуры женщин средствами фитбол аэробики



- 225 Бугаевский К. А.** Морфологические и антропометрические показатели у студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела при занятиях физической культурой в вузе
- 227 Бугаевский К. А.** Особенности физической реабилитации послеродовых повреждений промежности
- 228 Бугаевский К. А.** Физическая реабилитация после перенесённой трубной внематочной беременности
- 230 Буряковская Т. А., Забельский С. Ю., Литвиненко А. Г., Тузенкова Н. Н.** Биоэкономичный здравоукрепительный тренинг в тренировочном процессе юных теннисистов
- 235 Горбатых О. В., Астапова В. В.** Влияние программ детского фитнеса на физическую подготовленность детей
- 236 Груднев А. Г., Борисенко А. В.** К вопросу о влиянии йоги на организм человека
- 238 Грудницкая Н. Н., Акулов А. Е.** Методика составления оздоровительных программ для студентов высших учебных заведений
- 239 Грудницкая Н. Н., Бурнацева Р. Ю.** Функциональный тренинг с элементами табаты
- 242 Егорова С. А., Ворожбитова А. Л., Белугина Е. А.** Методика оздоровительно-развивающей тренировки при остеохондрозе позвоночника
- 244 Звездина Н. А.** Грудничковое плавание как компонент комплексной физкультурной терапии
- 245 Звездина Н. А.** Физические нагрузки при беременности – первичная забота о здоровье матери и будущего ребенка
- 246 Калашникова В. А., Неткачева Е. И.** Современные технологии стимулирования здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи
- 247 Карнин В. Л.** Возможности системы кроссфит в поддержании и совершенствовании физической формы
- 248 Кучукова Д. Д., Марусич А. Б., Шапкова О. А.** Раннее плавание и его положительное влияние на организм детей первого года жизни
- 249 Мазакова Т. В.** Оздоровительное влияние различных видов фитнеса на организм женщин 20–30 лет
- 251 Небытова Л. А., Грищенко Д. Е., Товстолицкая Т. Д.** Инклюзивный подход как основополагающий элемент движения за образование и здоровье для всех
- 252 Озиева Л. С.** Воздействие оздоровительной физической культуры на организм человека
- 253 Пестова Т. Г., Орлова Д. И., Пестова А. А., Титаренко Е. В.** Организационно-методические особенности занятий йогой
- 255 Резенькова О. В., Шаталова И. Е.** Влияние занятий физической культурой на здоровье студентов, отнесенных к специальной медицинской группе
- 257 Симонишен В. А., Егорова С. А., Ворожбитова А. Л.** Проблема применения массажа в физкультурно-оздоровительных мероприятиях при дорсопатиях
- 259 Титаренко Е. В., Пестова Т. Г.** Направленность на здоровый образ жизни как необходимость выживания в современном социуме
- 260 Титаренко Е. В., Лихота А. А.** Гидрореабилитация как новое научное направление
- 261 Труфанова Т. Е., Журавлева Т. В., Катренко М. В., Товстолицкая Т. Д.** Методические основы построения занятий оздоровительной направленности у студентов вуза
- Шапкова О. А., Мещерякова О. Н.** Влияние занятий физической культурой с элементами современного танца на организм человека
- 263**
- 266 Сведения об авторах**



Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

МАТЕРИАЛЫ XIV МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
1–2 ДЕКАБРЯ, 2017



PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE

MATERIALS OF THE XIV INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
THE 1–2 DECEMBER, 2017

Издается в авторской редакции

Компьютерная верстка Н. Неговора

Подписано в печать 19.12.2017		
Формат 60x84 1/8	Усл. п. л. 32,43	Уч.-изд. л. 31,87
Бумага офсетная	Заказ 200	Тираж 500 экз.

Отпечатано в издательско-полиграфическом комплексе
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
355029 г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2