

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

Материалы XVII Международной
научно-практической конференции (25 декабря, 2020)

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE

Materials of the XVII International scientific-practical
conference (The 25 December, 2020)



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION
NORTH-CAUCASIAN FEDERAL UNIVERSITY

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE

**МАТЕРИАЛЫ XVII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
25 ДЕКАБРЯ, 2020**

**MATERIALS OF THE XVII INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
THE 25 DECEMBER, 2020**

Ставрополь – 2020
Stavropol – 2020

УДК 7 96.011 (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 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, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

Ф 50 **Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики:** материалы XVII Международной научно-практической конференции (25 декабря 2020 г.). – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 409 с.

Physical culture and sports: integration of science and practice: Materials of XVII International scientific-practical conference (the 25 December 2020). – Stavropol: Publisher NSFU, 2020. – 409 p.

ISBN 978-5-9296-1096-7

В сборнике представлены материалы XVII Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики» в авторской редакции. 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.

ISBN 978-5-9296-1096-7

© Коллектив, авторов 2020
© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», 2020

РАЗДЕЛ I

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ CONTINUING EDUCATION IN THE AREA OF PHYSICAL CULTURE

Методологические подходы организации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся студенток, для подготовки к беременности

Methodological approaches of organization of optional lessons on the educational discipline «Physical education» students for preparation for pregnancy

Венскович Д.А.
Venskovich D.A.

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь
Vitebsk State University named after P.M. Masherova,
Vitebsk, Republic of Belarus*

Аннотация. В статье представлены методологические подходы, позволяющие разработать совершенно новую форму организации факультативных занятий для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования, для подготовки к беременности. Разработка инновационной формы будет использована на факультативных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», для студенток третьего и четвертого курса учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специально-медицинской группе.

Abstract. The article presents methodological approaches that allow developing a completely new form of organizing extracurricular activities for female students studying in non-sports specialties in a higher education institution to prepare for pregnancy. The development of an innovative form will be used in elective classes in the academic discipline «Physical culture», for third and fourth year students of the educational institution «Vitebsk State University named after P.M. Masherov», attributed for health reasons to the main, preparatory and special-medical group.

Ключевые слова: физическая культура, подготовка к беременности, методологические подходы, инновационная форма.

Key words: physical culture, preparation for pregnancy, methodological approaches, innovative form.

В настоящее время поддержание хорошего здоровья женщин является основным вектором государственной политики Республики Беларусь. По статистическим данным проблемы со здоровьем имеют свыше 73,6 % женщин репродуктивного возраста, что проявляется на детородной функции, а также на развитии и здоровье будущего поколения.

Здоровье беременных, а также та категория женщин, которая обучается в учреждениях высшего образования, имеющая статус «студент» заслуживает пристального внимания, поскольку они выполняют главную задачу – рождение здоровых детей, а значит здоровая нация, будущее нашего государства. По аналитическим данным, количество беременных студенток, обучающихся в учреждениях высшего образования, ежегодно возрастает.

Анализируя данные анкетного опроса, мы выявили, что у студенческой молодежи зачастую отсутствуют главные ценности в жизни, сформирован так называемый новый стиль жизни, с сопутствующими хроническими и приобретенными заболеваниями, вредными привычками, которые в последующем отрицательно влияют на состояние их здоровья и здоровья будущих детей.

Решая задачу укрепления здоровья студенческой молодежи, мы пришли к тому, что лучшим противодействием неблагоприятным факторам для студенчества являются постоянные занятия двигательной культурой, которые способствуют восстановлению, укреплению и сохранению здоровья.

Цель работы – методологическое обоснование разработки модернизированной формы организации занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

Материал и методы. В качестве методов исследования использовались конкретно-педагогические методы. А именно теоретические и эмпирические.

Результаты и их обсуждение. Анализируя данные литературных источников нами предполагается, что повысить уровень физической подготовленности, физического развития и уровень знания компонента студентов, для благополучного зачатия, течения беременности и исхода родов, возможно за счет модернизации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривающее формирование потребности в двигательной культуре, которое возможно решить благодаря следующим нововведениям:

- разработке теоретического и практического модуля;
- разработке модуля «Организация самостоятельной работы»;
- разработке специальной структуры и содержания методики проведения занятий;
- разработке образовательной структурной модели факультативных занятий;
- разработке системы оценки работы студентов;
- разработке тестовых заданий для оценки теоретического уровня студентов;
- разработке семестрового и годового тестирования студентов;

– разработке и утверждения модернизированной формы факультативных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Для разработки инновационной формы факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривается использовать следующие методы исследования: *конкретно-педагогические: теоретические* (анализ и обобщение научно-методической литературы, архивных материалов и документов, анализ основных понятий и терминов исследования, прогнозирование и моделирование), *эмпирические методы* (наблюдение, беседа, интервьюирование, анкетирование, методы изучения продуктов деятельности студентов, учебной документации, методы измерения и контроля (тестирование), педагогический эксперимент, *математические и статистические методы*.

Методологическую основу исследования будут составлять подходы *общенаучного уровня* методологии (деятельностный и квалиметрический) и подходы *конкретно-научного уровня* (лично-ориентированный, дифференцированный, технологический, аксиологический, программно-целевой, партисипативный и культурологический).

А также *педагогические закономерности* (обусловленности и эффективности) (Л.П. Матвеев, 1991) и *принципы* (*общие*: научности, системности, доступности, индивидуализации, оптимальности, гибкости, управляемости и развития; *специфические*: объективности, конкретности, всесторонности) (Л.П. Матвеев, 1991).

Нами изучались также работы, в которых дается непосредственный анализ проблематики физического воспитания в широком мировоззренческом, философском и общекультурном значении (Л.И. Лу-бышева, 2004; В.А. Пономарчук, 2003; В.И. Столяров, 2012).

Ниже подробно рассмотрим каждый педагогический подход, влияющий на разработку модернизированной формы организации занятий для заблаговременной подготовки к беременности и формированию правильного стиля жизни студенческой молодежи.

Деятельностный подход будет применен при описании, объяснении и проектировании методики проведения специальных занятий, который относится к научному рассмотрению с точки зрения категории деятельности.

Деятельностный подход будет иметь три варианта применения:

– *методологический подход* (Л.П. Буева, 1978; В.Н. Сагатовский, 1990; В.С. Швырев, 2001; Э.Г. Юдин, 1997) будет направлен на изучение формирования двигательной культуры у студентов с анализом структуры и этапа возникновения;

– *психологический подход* (К.А. Абульханова-Славская, 1980; Л.С. Выготский, 1997; А.Н. Леонтьев, 1977; С.Л. Рубинштейн, 1976) будет связан с изучением психологических и эмоциональных процессов, которые будут возникать у студентов при освоении теоретического и практического модуля специального курса;

– *педагогический подход* (К.М. Дурай-Новакова, 1983; В.А. Кан-Калик, 1976; Н.В. Кузьмина, 1970; Т.С. Полякова, 1983; В.А. Сластенин, 2000) будет проявляться в организации работы студентов на факультативных занятиях.

Квалиметрический подход представляет собой методологический аспект, позволяющий обеспечить изучение структуры и содержания факультативных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования с использованием идей педагогической квалиметрии, которые включают методы многомерного статистического и корреляционного анализа. В основу квалиметрического подхода будет однозначно положена теория измерения, теория моделирования и математическая статистика. Ключевые и основные идеи современной педагогической квалиметрии рассматриваются в работах отечественных (С.И. Архангельский, 1975; И.Б. Ительсон, 1968; В.П. Мизинцев, 1977; Н.М. Розенберг, 1979; А.М. Сохор, 1974) и зарубежных (Р. Атkinson, 1969; Дж. Гласс, Дж. Стэнли, 1976) ученых.

Личностно-ориентированный подход в педагогике рассматривали М.А. Аكوпова, 2003; Ш.А. Амонашвили, 1996; Е.В. Бондаревская, 1997; М.А. Вакулина, 2004; Е.Н. Степанов, 2003), который означает и предусматривает направленность на формирование студента как главной личности, полной его реализации внутренних ресурсов на основании взаимопомощи, сотрудничества, совместного взаимодействия преподавателя и студентов.

Дифференцированный подход подразумевает разработку и применение разнообразных средств, применяемых на факультативных занятиях по формированию двигательной культуры с целью учета особенностей медицинской группы и профессиональной деятельности в будущем. Разработкой дифференцированного подхода в области образования, а именно в области физической культуры занимались В.В. Андронатий, 2000; Г. Краус, 1987; И.З. Унт, 1990.

Использование *технологического подхода* (В.А. Сластенин, 2000) позволит перейти на существенно, качественно новую ветку эффективности, оптимальности, научности содержания занятий по сравнению с традиционным проведением факультативных занятий по физической культуре.

Аксиологический подход (Л.В. Вершинина, 2003; В.А. Сластенин, 2000) позволит изучить содержание факультативных занятий с точки зрения имеющихся в нем возможностей удовлетворения и потребностей студентов в формировании двигательной культуры.

Программно-целевой подход отражен в работах С.А. Репина (1999); В.В. Серикова (1994) и др., который будет представлять собой совокупность средств и методов по управлению работы студентов в соответствии с разработанным специальным разделом.

Партисипативный подход развивался в работе Т.В. Орловой (1999) и будет реализовываться в совместном принятии решения о способах, формах деятельности, осуществлении сотрудничества и взаимодействия преподавателя и студентов на факультативных занятиях с целью самореализации участников процесса образования и обучения.

Суть *культурологического подхода* заключается в построении образовательного процесса модернизированной формы факультативных за-

ятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом культурного наследия, норм, ценностей, доминировании культурно значимого взаимодействия и отношения между студентами, т.е. содержание образования специального курса можно определить, как педагогическую модель социального заказа. Исследованиям в области культурологического подхода посвящена работа Э.С. Маркаряна (1983).

Заключение. В целом, целесообразность внедрения инновационной формы факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» обосновывается методологическими подходами, а именно деятельностным, квалиметрическим, личностно-ориентированным, дифференцированным, технологическим, аксиологическим, программно-целевым, партисипативным и культурологическим.

Список литературы

1. Абулханова-Славская, К. А. *Деятельность и психология личности* / К. А. Абулханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Аколова, М. А. *Личностно-ориентированный подход в условиях выбора образовательных программ в высшей школе* / М. А. Аколова. – СПб.: Наука, 2003. – 180 с.
3. Амонашвили, Ш. А. *Размышления о гуманной педагогике* / Ш. А. Амонашвили. – М.: Изд-во «Дом Ш. Амонашвили», 1996. – 496 с.
4. Андронатий, В. В. *Дифференцированный подход к процессу обучения: психолого-педагогический аспект* / В. В. Андронатий. – Гатчина: Изд-во Ленингр. обл. ин-та эк. и финансов; Научно-образовательный комплекс Гатчины, 2000. – 250 с.
5. Архангельский, С. И. *Вопросы измерения, анализа и оценки результатов в практике педагогических исследований* / С. И. Архангельский, В. И. Михеев, Ю. М. Перельцайга. – М.: Знание, 1975. – 42 с.
6. Аткинсон, Р. *Введение в математическую теорию обучения* / Р. Аткинсон, Г. Бауэр, Э. Кроттерс. – М.: Мир, 1969. – 486 с.
7. Бондаревская, Е. В. *Гуманистическая парадигма личностноориентированного образования* / Е. В. Бондаревская // *Педагогика*. 1997. № 4. С. 11–17.
8. Буюева, Л. П. *Человек: деятельность и общение* / Л. П. Буюева. – М.: Мысль, 1978. – 216 с.
9. Вакулина, М. А. *Личностно-ориентированный подход в педагогике: теоретическое обоснование и пути реализации* / М. А. Вакулина. – Н. Новгород: НГЛУ, 2004. – 296 с.
10. Вершинина, Л. В. *Аксиологическое пространство образования: ценностное сознание учителя* / Л. В. Вершинина // *Монография*. – Самара: Изд-во СГПУ, 2003. – 148 с.
11. Выготский, Л. С. *Лекции по психологии* / Л. С. Выготский. – СПб.: СОЮЗ, 1997. – 142 с.
12. Гласс, Дж. *Статистические методы в педагогике и психологии* / Дж. Гласс, Дж. Стэнли. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с.
13. Дурай-Новакова, К. М. *Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности* / К. М. Дурай-Новакова // *Дис. ... д-ра пед. наук*. – М.: 1983. – 340 с.
14. Ительсон, Л. Б. *Математические методы в педагогике и педагогической психологии* / Л. Б. Ительсон. – М.: Знание, 1968. – 60 с.
15. Кан-Калик, В. А. *Педагогическая деятельность как творческий процесс: Исследование субъектно-эмоциональной сферы творческого процесса педагога* / В. А. Кан-Калик. – Грозный: Чеч.-Инг. кн. издво, 1976. – 288 с.

16. Кузьмина, Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1970. – 114 с.
17. Краус, Г. Введение в дифференциальную психологию учения / Г. Краус. – М.: Педагогика, 1987. – 176 с.
18. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
19. Лубышева, Л. И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки : материалы междунар. конф., 10–12 окт. 2004 г. : в 2 ч. / НИИФК. – СПб., 2004. – Ч. 1. – С. 106–108.
20. Маркарян, Э. С. Теория культуры и современная наука / Э. С. Маркарян. – М.: Мысль, 1983. – 284 с.
21. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
22. Мизинцев, В. П. Применение моделей и методов моделирования в дидактике / В. П. Мизинцев. – М.: Знание, 1977. – 52 с.
23. Орлова, Т. В. Партисипативные методы в системе мотивационно-целевой деятельности руководителя школы / Т. В. Орлова // Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 196 с.
24. Полякова, Т. С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей / Т. С. Полякова. – М.: Педагогика, 1983. – 128 с.

**Развитие скоростно-силовых качеств студентов
в рамках реализации элективной дисциплины по футболу**

**Speed and power qualities development of students within
the implementation of football elective discipline**

Вучева В.В., Паньков Н.А.
Vucheva V.V., Pankov N.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств студентов в рамках реализации элективной дисциплины по футболу. Указывается, что в организации учебно-тренировочного процесса в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, развитию скоростно-силовых качеств отводят значительное место, поскольку именно они служат фундаментом для формирования и совершенствования технико-тактических действий. В качестве средств скоростно-силовой подготовки в экспериментальной группе применялись упражнения с дополнительными отягощениями с использованием сопряженного метода. При совершенствовании скоростно-силовых качеств с отягощениями величина определялась в зависимости от физической подготовленности студента. Эффективность применения сопряженного метода была доказана в педагогическом эксперименте,

что нашло проявление в повышении уровня физической и технической подготовленности студентов экспериментальной группы.

Abstract. *In this article is considered the problem of speed and power qualities developing of students in the framework of the implementation of football elective discipline. It is indicated that in the organization of the educational and training process in various types of physical and sports activities, the development of speed and power qualities are given a significant place, as they serve as the foundation for the formation and improvement of technical and tactical actions. As a means of speed and power training, exercises with additional burdens using the conjugate method were used in the experimental group. When improving speed and power qualities with burdens, the value was determined depending on the student's physical fitness. The effectiveness of the associated method was proved in a pedagogical experiment, which was manifested in increasing the level of physical and technical fitness of students of the experimental group.*

Ключевые слова: *скоростно-силовые качества, футбол, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, сопряженный метод, педагогический эксперимент.*

Key words: *speed and power qualities, football, elective disciplines in physical culture and sports, conjugated method, pedagogical experiment.*

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются обязательной дисциплиной программы бакалавриата. Футбол входит в состав дисциплин программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Организация занятий по футболу обусловлена целью и задачами, которые преподаватель решает в процессе освоения дисциплины. Все это требует правильного подбора средств и методов подготовки, обеспечивающих поддержание высокой физической работоспособности, развития физических качеств, формирования мотивации к занятиям футболом.

Игровая деятельность футболистов предъявляет особенно высокие требования к скоростно-силовой подготовке спортсменов.

В организации учебно-тренировочного процесса в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, развитию скоростно-силовых качеств отводят значительное место, поскольку именно они служат фундаментом для формирования и совершенствования технико-тактических действий. В практике развития скоростно-силовых качеств в качестве основных средств, применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для которых присуще такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором максимальная сила проявляется в наименьшее время. Одной из главных проблем развития скоростно-силовых качеств является то, что скорость движений и уровень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально.

В футболе результативность игровых действий и всей игры в целом, зависит от многих факторов, но в числе главных является высокий уровень скоростно-силовой подготовленности, который будет обеспечивать эффективность передвижений, а также быстроту и силу ударных действий

по мячу. Эффективность ударных действий представляет актуальность для современного футбола [4,7].

По мнению ряда авторов, [4, 5, 6] высокий уровень развития скоростно-силовых качеств в футболе является фундаментальной основой для повышения технико-тактического мастерства. В футболе скоростно-силовые качества проявляются в различных перемещениях, проведении атакующих действий, ударах по мячу.

Исследователи [1, 2, 3] отмечают, что упражнения скоростно-силового характера отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений и что использование оптимального веса локальных отягощений (7-9 % от массы рабочего звена) в процессе совершенствования специальной подготовки обеспечивает наибольший тренировочный эффект. Особенно строгое нормирование необходимо, когда они используются для развития скоростно-силовых качеств в скоростных движениях, которые в естественных условиях выполняются с небольшими внешними отягощениями или вообще без них. Дополнительные отягощения здесь строго ограничиваются так, чтобы они не искажали качество действий [2].

С понятием «сопряженная» подготовка тесно связан способ объединения нагрузок, который назван сопряженно-последовательным. Этот способ предусматривает последовательное возрастание нагрузок, основанных на сопряженном их применении, отражающем структурные особенности спортивного движения. «Сопряженность» при этом рассматривается как оптимальная взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности. При применении сопряженного метода мы акцентировали внимание на том, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура, что соответствует рекомендациям ряда исследователей [1, 2, 3 и др.].

Методы и организация исследования. Нами были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников, с целью изучения обозначенной проблемы, возможностью проанализировать концептуальный характер главных направлений и подходов в развитии скоростно-силовых качеств в общем, и в футболе, в частном; диагностический метод, с помощью которого происходит фиксация и описание эмпирических данных; экспериментальный метод, который направлен на выявление и разносторонний анализ причинно-следственных связей различных явлений действительности; формирующий эксперимент, позволяющий проследить изменения уровня развития скоростно-силовых качеств в результате применения метода сопряженного воздействия; метод статистического анализа экспериментальных данных, позволяющий количественные показатели привести в систему и интерпретировать полученные результаты.

Педагогический эксперимент проводился в течении четырех месяцев: с сентября 2019 г по январь 2020 г. Ставропольском государственном аграрном университете в рамках реализации элективной дисциплины по футболу, направления подготовки – «Зоотехния».

Перед началом занятий было проведено тестирование физической подготовленности студентов и в соответствии с полученными результатами студенты были распределены на две группы: экспериментальную и контрольную. В контрольной и экспериментальной группах занятия проводились по учебному расписанию, один раз в неделю, в соответствии с рабочей программой. В контрольной группе использовались общепринятые формы, средства и методы организации учебного процесса. В качестве средств специальной скоростно-силовой подготовки в экспериментальной группе нами применялись упражнения с дополнительными отягощениями с использованием сопряженного метода. При совершенствовании скоростно-силовых качеств с отягощениями величина определялась в зависимости от физической подготовленности студента

В связи с этим, нормировался общий объем скоростно-силовых упражнений, число повторений их в отдельном занятии. Увеличение скорости движений являлось одним из основных условий установления времени между подходами. Как только движения начинали замедляться, выполнение упражнения прекращалось, увеличивалось время отдыха. Здесь важным являлась полная мобилизация скоростно-силовых возможностей, предельная концентрация воли.

При проведении педагогического эксперимента мы учитывали общепринятые правила его реализации в психолого-педагогических исследованиях.

После проведения педагогического эксперимента было осуществлено повторное тестирование студентов контрольной и в экспериментальной групп. Уровень развития скоростно-силовых качеств студентов экспериментальной группы был, статистически достоверно ($p < 0,05$), выше, чем у студентов контрольной группы по большинству тестируемых показателей.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение сопряженного метода будет способствовать повышению уровня скоростно-силовой подготовленности студентов и позволит более успешно овладевать техническими элементами футбола.

Список литературы

1. *Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский – М: Физкультура и спорт, 2013. – 320 с.*
2. *Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.*
3. *Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200с.*
4. *Марьянович А. Теория футбола/А. Марьянович. – Краснодар, 2010. – 188 с.*
5. *Харламов, А.А. Характеристика скоростно-силовых способностей игроков, занимающихся классическим футболом и мини-футболом / А.А. Харламов // Проблемы и перспективы развития образования в России. – Новосибирск, 2016. С. 289-292.*
6. *Baron, SL, Hein, MJ, Lehman, E, Gersic, CM. Body mass index, playing position, race, and the cardiovascular mortality of retired professional football players. Am J Cardiol. -2012. – P. 889–896.*
7. *Hanson, A, Jolly, NA, Peterson, J. Safety regulation in professional football: empirical evidence of intended and unintended consequences. J Health Econ. – 2017. P. 87-99.*

Физическая подготовка младших школьников с использованием акробатических упражнений

Physical training of younger schoolers using acrobatic exercises

Грудницкая Н.Н.
Grudnitskaya N.N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуются вопросы применения средств акробатики, каждого из основных разделов программы физического воспитания учащихся, направленных на совершенствование уровня развития основных физических качеств, для направленного совершенствования уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

В соответствии с рекомендациями специалистов была разработана экспериментальная программа физической подготовки детей 6-7 лет средствами акробатики экспериментально доказана ее эффективность.

Abstract. The article examines the issues of the use of acrobatics means, as one of the main sections of the physical education program for students, aimed at improving the level of development of basic physical qualities, for the targeted improvement of the level of physical fitness of children aged 6-7 years.

In accordance with the recommendations of specialists, an experimental program of physical training for children of 6-7 years old by means of acrobatics was developed and its effectiveness was experimentally proved.

Ключевые слова: акробатика, школьные уроки физической культуры, физическая подготовка, физическая подготовленность, основные физические качества младших школьников.

Key words: acrobatics, school lessons of physical education, physical fitness, physical fitness, basic physical qualities of younger students.

В настоящее время здоровье школьников вызывает серьезную тревогу. В соответствии с законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Для нормального развития подрастающего поколения необходимо с раннего детства уделять внимание становлению и поддержанию нормального уровня физического развития, двигательной активности. Постоянно идет поиск новых прогрессивных форм повышения двигательной активности учащихся. Гимнастика и ее составная часть, акробатика, – это один из основных разделов программы физического воспитания учащихся, направленных на совершенствование уровня развития основных физических качеств, создает условия физического и психического комфорта занимающихся.

Гармоническое развитие детей, их культурный уровень, высокая работоспособность функциональных систем организма, физическое совершенство в целом является основой процветания любого общества.

В основе всесторонней физической подготовки лежит взаимообусловленность всех физических качеств человека: развитие одного из них

положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного задерживает развитие остальных.

Выбор данной темы обусловлен рядом моментов:

- возросшим интересом к акробатике, как к виду спорта;
- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у младших школьников.

Занятия акробатическими упражнениями содействуют общей физической подготовке школьников – развивают силу, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, воспитывают особо тонкое чувство равновесия и, что очень важно, оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат занимающихся.

Для успеха важное значение имеет выявление оптимальной взаимосвязи между уровнем развития физических качеств школьника и формированием двигательных навыков раздела школьной программы гимнастика с элементами акробатики. Это создает возможность обнаружить недостатки в физической подготовленности младших школьников и наметить эффективные пути их устранения.

Объект исследования – физическая подготовленность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – влияние средств акробатики на уровень физической подготовленности детей 6-7 лет.

Цель: выявить влияние акробатических упражнений на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью поставлены следующие задачи исследования:

1. На основе анализа литературных источников выявить особенности физического развития и физической подготовленности детей 6-7 лет.
2. С помощью контрольного тестирования выявить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
3. Разработать и экспериментально обосновать программу физической подготовленности детей 6-7 лет средствами акробатических упражнений.

Мы предположили, что уроки с использованием средств акробатики оказывают положительное влияние на развитие основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость работы обусловлена тем, что в ней проведен анализ и выявлены возможности использования средств акробатики в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, метод педагогических контрольных упражнений (оценка уровня физического развития, проявления физических качеств), методы математической статистической обработки материалов.

Педагогический эксперимент проводился для установления эффективности влияния средств акробатики на развитие основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

Теоретический анализ научно-методической литературы по интересующей нас проблеме показал, что:

- по сравнению с предыдущим возрастом у младших школьников замедляется рост и заметно увеличивается вес; скелет подвергается окостенению, но этот процесс еще не завершается. Показатели физического состояния отслеживаются антропометрическими данными. Мониторинг антропометрических данных в течение учебного года, позволяет отслеживать вредные влияния, такие как физические перегрузки (например, продолжительное письмо, утомительная физическая работа), несоблюдение правильной осанки, вследствие слабости определенных мышц и т.д. Идет интенсивное развитие мышечной системы, развивается мелкая моторика, улучшаются нейродинамические связи. Все ткани детского организма находятся в состоянии роста. К этому возрасту продолжается упрочнение скелета в целом [1,2];

- обучение строиться на основе анализа возрастных особенностей. Главная проблема состоит в том, что ведущим видом деятельности в этом возрасте все еще остается игровая, с точки зрения возрастных особенностей, а с позиции школы навязывается учебная деятельность. Идеальный вариант – обучение посредством игры;

- в младшем школьном возрасте (7 – 10 лет) физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие ловкости, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости[4].

Разработана программа физической подготовки детей 6-7 лет с использованием средств акробатики. На основе примерной программы по физической культуре для 1-4 классов и авторской программы Ляха В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» [5], в каждое занятие был включен блок акробатических упражнений, с использованием игрового метода [3].

Сравнение итоговых показателей уровня развития физических качеств контрольного класса выявило, что за период педагогического эксперимента у детей 6-7 лет улучшились показатели во тестах, но статистически достоверно ($p > 0,05$) лишь в беге на 20 м. В экспериментальном классе улучшение показателей во всех тестах дали статистически достоверные результаты (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности занимающихся в исследуемых классах в конце экспериментальной работы

Испытуемые / тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	%	t	P
Бег 20 м. (сек.)	3.15±0,07	3.1± 0,05	1,59	1,587	≥0,05
Челночный бег 3х10 м (сек.)	10.2±0,06	9.66±0.08	5,29	5,4	<0,001
Прыжок в длину с места (см.)	138.5±0,66	139±0.76	0,36	0,497	>0,05

Наклон вперед (± см)	1.3 ±0.46	2.16±0,36	66,15	1,472	> 0,05
Подтягивания (кол-во раз)	4.0±0.11	4.5±0,16	12.5	2.575	<0,001
«Угол» на гимнастической стенке (кол-во раз)	8.7±0.4	10.04±0.31	15.14	2.440	<0,05

Сравнивая итоговые показатели обоих классов в конце эксперимента можно отметить, что в экспериментальном классе показатели достоверно выше, чем в контрольном во всех тестах, кроме показателей бега на 20 м.

Таким образом, педагогический эксперимент показал, что процесс развития физических качеств школьников 6-7 лет, построенный на материале школьных уроков с использованием средств акробатики, проведенных игровым методом, оказывают положительное влияние на развитие основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Гориневский В.В. *Детский спорт и особенности детского подросткового возраста*. М., 1951. Т. 1. 166 с.
2. Козлов В. *Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика*. М.: Владос, 2006. 64с.
3. Коркин В. П. *Внеклассная работа по акробатике*. Л.: Учиздат, 1961. 112 с.
4. Кузнецова З.И. *Развитие двигательных качеств школьников*. М.: Просвещение, 1967. С. 37-40.
5. Лях В.И. *Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы*. М.: Просвещение, 1992. 48 с.

Физическая подготовка юношей старших классов с использованием средств гимнастики

Physical training of young senior classes with the use of gymnastic means

Грудницкая Н.Н.
Grudnitskaya N.N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуются вопросы применения средств гимнастики для направленного развития физических качеств у юношей 15-17 лет. В соответствии с рекомендациями специалистов была разработана экспериментальная программа физической подготовки юношей средствами гимнастики и экспериментально доказана эффективность ее для повышения уровня физической подготовленности юношей 15-17 лет.

Abstract. The article examines the issues of the use of gymnastics means for the directed development of physical qualities among 15-17 years old boys. In accordance with the recommendations of specialists, an experimental program of physical training of

boys by means of gymnastics was developed and its effectiveness for increasing the level of physical fitness of 15-17 years old boys was experimentally proved.

Ключевые слова: *средства гимнастики, школьные уроки физической культуры, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая активность.*

Key words: *means of gymnastics, school lessons of physical education, physical training, physical fitness, physical activity.*

За последние годы опубликовано много данных о недостаточной физической подготовленности молодежи. Отмечается низкий уровень физической работоспособности и недостаточная функциональная подготовленность юношей, окончивших школу.

Среди множества видов и программ наиболее широкое распространение среди юношей старших классов получили тренировочные занятия с использованием различных гимнастических упражнений: на гимнастических снарядах и с отягощениями, прикладные упражнения, направленные на повышение мышечного тонуса, укрепление связок и сухожилий. Благодаря силовым упражнениям укрепляется костно-связочный аппарат, увеличивается мышечная масса, приобретает правильную осанку. Также гимнастические упражнения исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму.

Актуальность данной темы исследования обусловлена достаточно широким использованием средств гимнастики в школьных уроках физической культуры. Именно поэтому стоит детально рассмотреть и изучить средства и методы гимнастики их сочетание с другими видами физических упражнений и методику планирования уроков для юношей старших классов.

Объект исследования. Развитие физических способностей юношей старших классов.

Предмет исследования. Совершенствование физической подготовки юношей старших классов с использованием средств гимнастики.

Гипотеза. Мы предположили, что использование специально подобранных гимнастических упражнений позволит повысить уровень физической подготовленности и физической активности юношей 15-17 лет. Такой подход будет стимулировать физическую активность, повышение интереса и потребности к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, улучшению их всесторонней физической подготовленности и состояния здоровья.

Цель исследования: совершенствование физических способностей юношей старших классов.

Задачи исследования:

1. Выявить в учебно-научной литературе методику применения средств гимнастики в целях повышения уровня физической подготовленности юношей 15-17 лет.

2. Разработать экспериментальную программу с применением средств гимнастики для повышения уровня физической подготовленности юношей 15-17 лет.

3. Выявить эффективность разработанной программы.

Практическая значимость: разработанная программа совершенствования силовой подготовленности юношей 15-17 лет может быть рекомендована для работы в средних и средних специальных образовательных учреждениях с целью повышения уровня физической подготовленности и физической активности юношей допризывного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование физической подготовленности, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Наша программа составлена на основе анализа сведений, представленных в учебно-научной литературе.

На начальном периоде занятий занимающимся предлагалось выполнить 4 серии силовых упражнений по 2 повторения с отдыхом между ними 2 минуты. Продолжительность выполнения упражнений в них составляла 10 секунд, а отдыха – 20 секунд.

В первой серии упражнений обучаемые выполняли:

- приседания на двух ногах,
- выпады вперед,
- лазание на гимнастической стенке вверх и вниз с максимальной скоростью,
- броски набивного мяча.

Во время двухминутного отдыха для снятия утомления, выполнялись дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц.

Затем следовала вторая серия упражнений:

- выпады в сторону;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- вис на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Время, выделяемое на начальном этапе развития силы, составляло на одном занятии 15 минут, включая и работу, и отдых [3].

Постепенно количество серий на одном занятии увеличивалось. Первые четыре недели занятий на каждом занятии выполнялось по 8 серий. На занятиях 5-7-й недель количество серий упражнений увеличивалось до 10, а на 8-10-й неделе юноши выполнили уже 12 серий упражнений [3].

При изучении лазания по канату в два и три приема, опорных прыжков, упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах на развитие силовых показателей отводилось 10-12 минут занятия, в то время как на обучение – 25-30 минут. На 8-10 неделе занятий время на силовую подготовку и на обучение составляло по 20 минут, что обусловлено овладением учебным материалом.

Другим физическим качествам, безусловно, так же уделялось внимание. Упражнения на их развитие выполнялись в подготовительной и начале основной части занятия. Упражнения на совершенствование выносливости использовали ближе к концу занятия.

Нагрузка повышалась постепенно, за счет роста интенсивности выполнения, когда за одно и то же время выполняется большее количество повторений.

Для исключения монотонности работы мы использовали 4 варианта сочетания упражнений:

1. Приседания на двух ногах, лазание по гимнастической стенке, броски набивного мяча, поднимание ног в высокий угол в вися на гимнастической стенке.

2. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, поднимание ног в высокий угол в вися на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания на перекладине.

3. Спрыгивание в высоты 30-70- см. и выпрыгивание вверх, приседание на обеих ногах, броски набивного мяча в парах, лазание по гимнастической стенке.

4. Прыжки в приседе, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Эти варианты предназначались для выполнения 4 серий упражнений.

При 5 сериях добавляли еще 2 упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине и наклоны назад (прогибание) из положения лежа на животе. А при 6 сериях учащиеся дополнительно выполняли комбинацию «упор присев-упор лежа – упор присев».

Одно из основных правил при развитии силы мышц -индивидуализация нагрузки для каждого занимающегося, иначе более подготовленные учащиеся не получают нагрузку, а менее подготовленные – могут перегрузиться. Для индивидуализации нагрузки применялись следующие действия:

- упражнения можно было выполнять в удобном темпе;

- менее подготовленные, могли выполнить меньшее количество повторений за отведенный участок времени (10 сек.) по сравнению с более подготовленными;

-при выполнении упражнений постоянно напоминалось, что темп должен поддерживаться на уровне, близком к максимальному [2].

Юноши могли снизить темп выполнения упражнения, по мере утомления.

Для развития силы мы использовали игровой, соревновательный метод, а так же методы строго регламентирующих упражнений – сопряжённый, повторный, метод кратковременных усилий, метод «до отказа», переменный метод и методы контроля [1].

Для повышения силовых способностей также использовался метод выполнения домашних заданий.

Для этого дома ребята выполняли приседания на обеих ногах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Ежедневная норма в приседаниях составляла 150-200 раз, а в сгибании и разгибании рук в упоре лежа 100-120 раз, комплекс упражнений с легкими гантелями (до 1 кг): гантели к плечам – гантели вверх (15-20 раз); пружинящие наклоны вперед – гантели за головой (10-15 раз); гантели в стороны сгибание рук в локтях вверх (15-20 раз); пружинящие наклоны в стороны – гантели за головой (10-15 раз в каждую сторону); прыжки на одной ноге, гантели вниз (по 25-30 раз) [4].

Дозировка упражнений, выполняемых в домашних занятиях, определялась индивидуально.

В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной нами программы. Уровень физической подготовленности у занимающихся в экспериментальной группе за период нашего исследования повысился:

- в подтягивании на 46,54%,
- в тесте на сгибание разгибание рук на 15,58%,
- в поднимание туловища за 30 секунд на 23,61%,
- в метании гранаты на 15,83%,
- в прыжке с места на 3,51%, что доказывает эффективность нашей программы (табл.1).

Таблица 1

Результаты показателей физической подготовленности в исследуемых группах к концу экспериментального исследования

Вид упражнения	Контрольная группа				Экспериментальная группа				Различие в %
	M	± m	t	P	M	± m	t	P	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7,47	0,45	2,342	≤0,05	9,10	0,54	2,342	≤0,05	21,88
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26,20	1,07	2,640	≤0,05	30,20	1,07	2,640	≤0,05	15,27
Подъем туловища (за 30 сек.) (кол-во раз)	20,43	0,80	2,684	≤0,05	23,40	0,76	2,684	≤0,05	14,52
Метание гранаты (700гр.) (метр)	29,60	0,89	2,111	≤0,05	32,20	0,85	2,111	≤0,05	8,78
Прыжок с места (см)	231	0,2	2,592	≤0,05	236	0,1	2,592	≤0,05	23,1

Следовательно, использование упражнений на гимнастических снарядах, повышает уровень общей физической подготовленности юношей старшего школьного возраста, что подтверждает нашу гипотезу. Такой подход стимулирует физическую активность, повышает интерес и потребности к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, а, следовательно, и улучшает их всесторонней физической подготовленности, и состояние здоровья.

Разработанная программа совершенствования уровня общей физической подготовленности юношей 15-17 лет может быть рекомендована для работы в средних и средних специальных образовательных учреждениях с юношами 15-17 лет.

Список литературы

1. Гришина Ю.И. *Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Изд. 4-е. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 248 с.*
2. Курьсь В.Н. *Основы силовой подготовки юношей. М: Советский спорт, 2004. 264с.*

3. Попов Е.Г. *Общеразвивающие упражнения в гимнастике*. М.: Терра-Спорт, 2003. 72 с.

4. *Теория и методика гимнастики: учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов/ Под ред. В.И. Филипповича*. М.: Просвещение, 1971. 447с.

Физическая активность студента

Student's physical activity

Жмырко И.Н.

Zhmyrko I.N.

Российская таможенная академия (ростовский филиал),

г. Ростов-на-Дону, Россия

Russian Customs Academy (Rostov branch),

Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о двигательной активности студентов. Даются рекомендации о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рассматривается примерный образец ведения дневника самоконтроля.

Abstract. The article deals with the issue of students' motor activity. Recommendations about self-control during physical exercises are given. An example of keeping a self-control diary is considered.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, здоровье, самостоятельные занятия, самоконтроль, дневник самоконтроля.

Key word: physical activity, physical culture, health, self-study, self-control, self-control diary.

В настоящее время предъявляются высокие требования к обучению студентов в вузе. В современное образование уже вошел формат дистанционного режима обучения. И это требует от студентов более самостоятельного, осознанного подхода к занятиям. Особенно важно сохранить в дистанционном режиме практические занятия по физической культуре. Так как сохранение и укрепление здоровья студентов остается важной задачей физической культуры в вузе и является успешностью в освоении профессии.

Целенаправленные физкультурные занятия снижают отрицательные воздействия особенностей учебного труда на организм студентов. Поэтому, важно соблюдать оптимальную двигательную активность, необходимую для поддержания здоровья и повышения умственной и физической работоспособности. В распорядок дня студента обязательно должны войти систематические занятия физическими упражнениями, не зависимо от формата обучения. Занятия физической культурой имеют различную

целевую направленность: гигиеническую, рекреативную, общеразвивающую, спортивную, профессионально-прикладную и лечебную.

Количество часов физической активности для студентов составляет 8-12 часов в неделю для юношей и 6-10 часов в неделю для девушек. Занятия физической культурой для студентов состоят из обязательных и самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий требует знаний по дисциплине физическая культура и контроля как врачебного, педагогического контроля так и самоконтроля студентов.

Самоконтроль позволяет соблюдать режим занятий физическими упражнениями, анализировать влияние физических упражнений на организм. Это помогает правильно планировать и проводить занятия, регулировать нагрузку. Самоконтроль включает доступные, простые наблюдения, учет субъективных показателей и объективных исследований. Субъективные показатели: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, болевые ощущения, отрицательные и положительные эмоции. Объективные исследования: ЧСС, давление, антропометрические измерения, спортивные результаты, результаты педагогического тестирования [4].

В результате регулярных занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, улучшается физическая подготовленность занимающихся, а самоконтроль позволяет отслеживать результаты занятий.

Для планирования объемов двигательной активности необходимо учитывать уровень здоровья, индивидуальные особенности студентов. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития – основная цель врачебного контроля. Студенты должны знать, к какой группе здоровья они относятся, нет ли у них противопоказаний к занятиям. Вместе с преподавателем физической подготовки студенты могут планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При самостоятельных занятиях студентов наиболее удобная форма самоконтроля – ведение дневника (Таблица 1).

Таблица 1

Дневник самоконтроля

Показатели	Месяц						
Рост							
Вес							
Артериальное давление							
Нарушение режима							
Сон (продолжительность, качество)							
Самочувствие							
Желание заниматься							
Работоспособность							
Тренировочная нагрузка							
ЧСС в покое (до занятия)							

ЧСС нагрузки (в процессе занятия)								
ЧСС после занятия (5 мин. отдыха)								
Болевые ощущения								
Примечание								

Дневник заполняется по расписанию обязательных занятий и самостоятельных занятий. Ведение дневника самоконтроля позволяет оценить свое состояние здоровья, уровень физической подготовки, ставить индивидуальные цели и задачи. Планировать самостоятельные занятия и вместе с преподавателем корректировать и достигать поставленных целей. Так как, правильный подбор средств и методов приводит к желаемому результату. Ведение дневника самоконтроля воспитывает осознанное отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирует привычку здорового образа жизни. Отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью ориентирует студента на ведение здорового стиля жизни, который должен войти в распорядок дня студента.

Список литературы

1. Баранов А.Н. *Движение – это жизнь: учеб. – метод. рекомендации / сост. А.Н. Баранов. – Н. Новгород: Изд-во ФГОУ ВПО «ВГАТ», 2008. – 43 с.*
2. Бочкарева С.И. *Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.*
3. Давиденко Д.Н. *Биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, В. И. Григорьев ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Санкт-Петербургский гос. ун-т экономики и финансов". – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУЭФ, 2008. – 103 с. : ил., табл.; 20 см.;*
4. Термалиев Н.Н., Юдина Н.М., Мусина С.В., Мустафина Д.А. *Самоконтроль физической подготовленности студентами на занятиях физической культуре // Международный студенческий научный вестник. 2015. №5.*

Комплексный подход в реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения

Integrated approach to the implementation of elective discipline in physical education and sport in the conditions of distance learning

Забельский С.Ю.

Zabelsky S.Y.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь, Россия
Center for Bioeconomic Health Promotion "CultBIO", Stavropol, Russia
ГБОУ СК «Гимназия № 25» Ставрополь, Россия
GBOU SK "Gymnasium № 25" Stavropol, Russia*

Аннотация. Работа отражает специфику дистанционной формы обучения и организации образовательного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Северо-Кавказском федеральном университете в соответствии с Регламентом реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

Abstract. The work reflects the specifics of distance learning and the organization of the educational process in elective disciplines in physical culture and sports at the North Caucasus Federal University in accordance with the Regulations for the implementation of disciplines (modules) in physical culture and sports.

Ключевые слова: элективные дисциплины по физической культуре и спорту, регламент, общающиеся, дифференцированный подход, дистанционная форма обучения.

Key words: elective disciplines in physical culture and sports, regulations, communicating, differentiated approach, distance learning.

Современные требования, предъявляемые к осуществлению образовательного процесса по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях России, предполагают реализацию дифференцированного подхода в организации преподавания дисциплин. В 2019 году в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и образовательными стандартами, установленными вузом самостоятельно, в ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет» (СКФУ) был утвержден Регламент реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

Целью Регламента является создание оптимальных условий обучения обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», направленных на формирование необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности [3].

Осуществление дифференцированного подхода стало возможным благодаря практической дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Процесс ее преподавания осуществляется в следующих формах:

- в *спортивных секциях университета* в соответствии с рабочими программами дисциплины и графиком работы секций, определяющимся отдельным расписанием;

- в *спортивных секциях иных организаций* (юридических лиц и индивидуальных предпринимателей), осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

- в *медицинских учреждениях*, проводящих занятия лечебной физкультурой (для обучающихся специальных медицинских групп) [1].

Студентам предоставляется право самостоятельного выбора одной из культивируемых в университете спортивных секций, дня недели и времени посещения, не совпадающего с основным расписанием занятий. В сложившихся условиях в 2020/21 году, с учетом эпидемиологической ситуации, учебный процесс осуществляется в группах количеством не более 15 человек. Комплектование групп происходит на основании данных медицинского осмотра Медицинского центра СКФУ и индивидуального заявления студента. В текущем году в физкультурно-спортивных секциях элективных дисциплин по физической культуре и спорту в Северо-Кавказском федеральном университете принято 2242 заявления (2348 заявлений в 2019/20 учебном году).

В соответствии с медицинским осмотром, проводимым с учетом положений Приказа Министерства здравоохранения РФ «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» от 10.09.2017 г. № 514н обучающиеся первых курсов распределены на три медицинские группы здоровья: основную, подготовительную и специальную [2].

Для обучающихся первых курсов основной группы предоставлено право выбора двух спортивных секций: оздоровительный фитнес и атлетическая гимнастика. В связи с существующей эпидемиологической ситуацией секция плавания, имевшая особую популярность среди студентов в прошлом учебном году (43,4% сделали выбор в пользу этой секции), в текущем учебном году стала недоступна.

Для обучающихся подготовительной и специальных медицинских групп предоставляется секция лечебной физической культуры. В связи со значительной актуализацией этой секции, с учетом возросшего числа студентов получивших по результатам медицинского обследования направления в группу ЛФК, процесс преподавания обогащен комплексным внедрением в ее содержание научно-обоснованных диагностических и практических технологий образовательно-оздоровительной системы биоэкономичного психомоторного укрепления. Используемые укрепительные технологии инновационной системы обладают потенциалом целостного и избирательного, в зависимости от возможно существующего нарушения психосоматической нормы, оздоровительного, профилактического и лечебного воздействия на организм занимающихся.

Таблица 1

Распределение студентов первых курсов по группам здоровья для занятий по дисциплине «ЭД по ФКиС» в СКФУ в 2020/21уч. году /данные Медицинского центра СКФУ, октябрь 2020г./

№	Институт Факультет	всего	Группы здоровья							
			Основная		ЛФК (А, Б)		Освобождение		Нет данных	
			кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
1	ГИ	357	179	50	110	31	24	7	44	12
2	ИЖС	112	58	53	29	26	5	4	20	17
3	ИИ	207	80	39	50	24	7	3	70	34
4	ИМиИТ	296	138	47	91	31	20	7	47	15
5	ИНОЗ	267	110	41	41	16	9	3	107	40
6	ИОСН	189	85	45	66	35	3	2	35	18
7	ИЭиУ	345	136	39	110	32	14	4	85	25
8	ЮИ	340	159	48	102	30	5	1	74	21
9	ФТФ	59	14	24	22	37	1	2	22	37
10	ХТФ	70	28	40	22	32	3	4	17	24
Итого		2242	987	44	643	29	91	4	521	23

Возросшая потребность в использовании высокоэффективных образовательно-оздоровительных систем и методик лечебно-профилактического воздействия находит свое подтверждение и в рейтинговом анализе выбора предпочтений студентов относительно реализуемых секций с учетом данных медицинских обследований. Проведенный анализ выявил следующие предпочтения:

- лечебная физическая культура – 43%;
- атлетическая гимнастика – 35%;
- оздоровительный фитнес – 21%;
- вне университета – 1%.

В 2020/21 учебном году процентное отношение студентов основной медицинской группы к группам ЛФК (А и Б) и студентов, имеющих освобождение (с наличием выраженных хронических нарушений психосоматической нормы), составляет 57% к 43% соответственно. В 2019/20 году это соотношение составляло 65% к 35%. Количество студентов, отнесенных к группе ЛФК и имеющих освобождение, увеличилось на 8%. Стоит отметить и факт отсутствия данных прохождения медицинского обследования у 23% студентов 1 курса университета. Это объясняется наличием большого числа иностранных студентов, в связи с эпидемиологической ситуацией в мире не имеющих возможности приезда в Россию, а также учебных групп, находящихся на временной изоляции в связи с обнаружением у отдельных студентов Ковид-19 и обучающихся в дистанционной форме.

С 1 ноября 2020 года данная форма обучения распространяется на всех студентов Северо-Кавказского федерального университета. В связи с чем практические секционные занятия были подвержены серьезной организационной и методической коррекции.

При факультете физической культуры создан специальный отдел организации преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту, на который возложены следующие функции:

- в *организационном плане* отдел занимается подготовкой графика работы секций, отдельного от основного расписания учебных занятий; процессом укомплектования групп студентов на основе результатов медицинских обследований в соответствии с их предпочтениями в выборе физкультурно-спортивной секции, дня и времени занятий;

- в *методическом плане* разработкой учебно-методических, видео материалов и презентаций, подготавливаемых профессорско-преподавательским составом кафедр совместно со студентами старших курсов бакалавриата и магистратуры, обучающихся по направлению «Физическая культура»; поиском, изучением, синтезом и выработкой рекомендаций к использованию доступных цифровых ресурсов сети интернет по направлениям секций; внедрением инновационных направлений в области оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры; разработкой планов-конспектов проводимых секционных тренировочных занятий.

- в *техническом плане* выбор, адаптация и сопровождение современных электронных платформ, позволяющих проводить практические занятия в онлайн-режиме, а также обладающих важностью размещения разработанных видеоматериалов, презентаций, ссылок на цифровые ресурсы, конспектов выполняемых упражнений в рамках практических тренировочных занятий по избранной секции; мониторинга посещаемости и учета успеваемости обучающихся в дистанционном формате.

Комплексный подход в организации и преподавания дисциплины позволяет в существующих, ограниченных рамках дистанционной формы обучения условиях осуществлять доступное и, по мнению главных участников образовательного процесса, студентов, качественное проведение практических тренировочных занятий по каждой из культивируемых физкультурно-спортивных секций.

Список литературы

1. Забельский С.Ю. Реализация элективных дисциплин по физической культуре и спорту в Северо-Кавказском федеральном университете в 2019/20 учебном году // *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: сборник XVI Международной научно-практической конференции (29-30 ноября) / под ред. Т.Г. Пестовой, А.Л. Ворожбитовой, Т.В. Бакиевой. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. С. 394-397.*

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» от 10.09.2017г. № 514н. <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=345500>

3. Регламент реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» (новая редакция (Протокол № 4 от 30.10.2019г.) http://www.ncfu.ru/export/uploads/docs-university/Dokumenty-Obrazovatel_nayadeyatel_nost/reglament-realizacii-disciplin-modulej-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu_30.10.2019.pdf.

Самостоятельная работа студентов в построении программ силовых тренировок

Independent work of students in building strength training programs

*Иванова С.В., Касьянов С.В., Беседин Р.И., Сасин А.А.
Ivanova S.V., Kasyanov S.V., Besedin R.I., Sasin A.A.*

*Ставропольский государственный аграрный университет,
г. Ставрополь, Россия
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Московский государственный технический университет имени
Н. Э. Баумана, г. Москва, Россия
Stavropolsky state agrarian University, Stavropol, Russia
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Bauman Moscow state technical University, Moscow, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается приоритетная направленность самостоятельной работы студентов в современном образовательном процессе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»; представлены организационные основы самостоятельной работы студентов, перечислены принципы построения тренировочного процесса; предложены типовые программы силовых тренировок для студентов разного уровня физической подготовленности.

Abstract. The article considers the priority focus of students' independent work in modern educational process on discipline "Elective subjects of physical culture and sport"; the organizational basis of independent work of students, lists the principles of the training process; offered a standard strength training programme for students of different levels of physical fitness.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, студенты, самостоятельная работа, саморазвитие, самосовершенствование.

Key words: physical culture and sports activities, students, independent work, self-development, self-improvement.

В российских вузах изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к предметам федерального государственного образовательного стандарта, что предусматривает, овладение обучающимися определенного объема знаний, умений и навыков в первую очередь укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма, организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту. Самостоятельная работа выделяется как особый вид учебно-познавательной деятельности и является важной составляющей целостной структуры профессиональной подготовки студентов в ее предметном и социокультурном аспектах. С.К. Ангеловская полагает, что самостоятельная работа – это одно из приоритетных направлений подготовки специалиста вуза [1].

В контексте физкультурной деятельности самостоятельная работа подвергается анализу как динамическая, саморазвивающаяся система действий, направленных на освоение ценностей физической культуры. Рассмотрение вопросов организации самостоятельной работы отражено в трудах А.Е. Боговяленской, Ю.Ф. Курамшина, Н.Д. Никандрова, П.И. Пидкасистого Н.И. Самойловой и др.

Сложившаяся практика физического воспитания свидетельствуют о том, что наличие знаний о самостоятельной организации физкультурных занятий определяет уровень реального включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность, способствует их профессиональному становлению.

По мнению Т.Е. Труфановой, М.В. Катренко, А.А. Простякова «...грамотно организованная самостоятельная работа студентов способствует индивидуализации физического, психического, социального, духовного и профессионального здоровья, повышению уровня их физической кондиций» [3], при этом, замечают авторы, «...важно нацеливать студентов на индивидуальную образовательную деятельность и телесно-двигательное самосовершенствование» [4].

Преподавателями, совместно со студентами, в рамках самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» были составлены типовые программы силовых тренировок для студентов разного уровня физической подготовленности. К самостоятельной разработке индивидуальной программы тренировок каждый студент может приступать, при условии, что он имеет знания о работе с определенной группой мышц. Вариантов комбинирования упражнений существует множество. Однако, не зная закономерностей движений, способов выполнения физических упражнений, не понимая сути тренировочного эффекта, невозможно рационально организовать тренировочный процесс [2].

Все тренировки, начинающего спортсмена, или профессионала, подчиняются определенным принципам. Перечислим основные из них:

– *принцип непрерывности тренировочного процесса* состоит в том, что эффект от тренировок аккумулятивный (накапливающийся), т.е. результат есть только в том случае, когда занятия посещаются систематически;

– *принцип единства постепенности и предельности* в наращивании нагрузок состоит в том, что нагрузка должна увеличиваться постепенно в ответ на повышение тренированности организма и время от времени достигать своего максимума, именно достижение предела нагрузок дает необходимый толчок организму чтобы подняться еще на ступеньку вверх в своих результатах;

– *принцип волнообразности динамики нагрузок* заключается в необходимости чередования низкоинтенсивных, средних и высокоинтенсивных тренировок, восстановлении и постепенном подведении атлета к пику своих возможностей;

– *принцип цикличности тренировочного процесса* – весь многолетний тренировочный процесс должен проходить полный цикл, доходить до

его конца и, затем, начинать другой, аналогичный, но уже на более высоком уровне.

Стартовый прирост результатов достигается за счет простого приспособления организма к упражнениям с тяжестями. Речь идет об улучшении работы сердца, повышении выносливости, ускорении обменных процессов. Далее, следующий этап – программа более высокого уровня, которая должна привести к изменению формы и объемов мышц. Другими словами, не стоит торопить события. Как гласит древний афоризм от Франсуа Рабле: «К умеющему ждать все приходит вовремя».

Предлагаются программы разного уровня тренированности, начиная с двухдневного тренинга для новичков и заканчивая почти ежедневными тренировками для фанатов.

Таблица 1

Программа комплексной тренировки

День занятия	Начальный уровень	Средний уровень
День 1	Упражнения на все группы мышц (грудь, плечи, спина, руки, пресс, ноги)	
День 2	Отдых	
День 3	Упражнения на все группы мышц (грудь, плечи, спина, руки, пресс, ноги)	
День 4	Отдых	
День 5	Упражнения на все группы мышц (грудь, плечи, спина, руки, пресс, ноги)	
День 6	Отдых	
День 7	Отдых	

Пример составления программы: из каждого раздела выбирается по два упражнения, получается комплекс из 12 упражнений; выполнение: 2–4 сета (в одном сете по 12–15 повторений); через 1 месяц прибавление веса, но сокращение повторений до 10–12; через 2,5–3 месяца добавление еще по одному упражнению на каждую мышечную группу; через 4 месяца комплекс должен включать все упражнения каждого раздела.

Программа подходит для начинающих или возобновляющих тренировки после длительного перерыва. Перетренировка организма исключена, т.к. тренировочных дней меньше, чем дней отдыха, с другой стороны, ни одна мышца не останется без внимания, потому что программа включает проработку всех мышц за одну тренировку; частота занятий: 2–3 дня в неделю; уровень физической подготовки: начальный и средний.

Таблица 2

Программа: верх/низ

День занятия	2-дневный	3-дневный	4-дневный
	Сплит	Сплит	Сплит
	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
День 1	Верх	Верх	Верх
День 2	Отдых	Отдых	Низ

День 3	Отдых	Низ	Отдых
День 4	Низ	Отдых	Верх
День 5	Отдых	Верх	Низ
День 6	Отдых	Отдых	Отдых
День 7	Отдых	Отдых	Отдых

В этой программе важно помнить, что каждая тренировка должна завершаться упражнениями на пресс; частота занятий 2–4 раза в неделю.

Приобретаемые навыки самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на репродуктивном этапе продолжают развиваться и совершенствоваться на нормативном. Вместе с тем, студент овладевает новыми более сложными методами саморазвития. Это является обязательным моментом при выполнении самостоятельной работы в физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 3

Программа: мышцы-антагонисты

День занятия	Средний уровень	Продвинутый уровень
День 1	Упражнения на группы мышц (грудь, плечи, спина, пресс)	
День 2	Отдых	
День 3	Упражнения на группы мышц (ноги)	
День 4	Отдых	
День 5	Упражнения на группы мышц (руки, пресс)	
День 6	Отдых	
День 7	Отдых	

У каждой группы мышц есть так называемый антагонист, то есть мышцы с противоположными функциями (бицепс – трицепс, двуглавая мышца плеча – трехглавая мышца плеча, грудные мышцы – мышцы спины, локтевая – плечевая и т.д.).

Таблица 4

Программа: по одной мышечной группе за тренировку

День занятия	Продвинутый уровень
День 1	Упражнения на группы мышц (грудь)
День 2	Упражнения на группы мышц (спина, пресс)
День 3	Упражнения на группы мышц (ноги)
День 4	Упражнения на группы мышц (плечи)
День 5	Упражнения на группы мышц (руки, пресс)
День 6	Отдых
День 7	Отдых

Выбирая программу, нужно помнить, что любая, самая удачная программа работает не более 6-ти месяцев. Далее происходит «топтанье на месте» или вообще потеря достигнутого. В этом случае необходимо принципиально поменять сам характер тренинга, т.е. построить новую программу тренировок.

Таким образом, самостоятельная работа студентов в физкультурно-спортивной деятельности способствует развитию познавательных интересов и потребностей, умственной активности и самостоятельности.

Исходя из этого следует что, самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» позволяет самостоятельно освоить технологии физического воспитания, нацеливает студентов на самостоятельную образовательную деятельность и телесно-двигательное самосовершенствование.

Список литературы

1. Ангеловская С.К. Самообразовательная деятельность обучающихся с позиций непрерывного профессионального образования / С.К. Ангеловская // Доп. проф. образование. – 2007. – № 4. – С. 10–12.
2. Иванова С.В. Материалы Всероссийской научно-практической конференции: Образование. Наука. Здоровье. Ставропольский государственный аграрный университет, 2017. – С. 37–39.
3. Катренко М.В. Самостоятельная работа студентов по физической культуре : учебное пособие / М.В. Катренко, Т.Е. Труфанова, А.А. Простяков. – Ставрополь : Сервисшкола, 2014. – 172 с.
4. Катренко М.В. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в системе профессиональной подготовки / М.В. Катренко, Т.Е. Труфанова, Е.Ю. Козенко, А.А. Простяков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 64–66.

Развитие скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции на занятиях по физической культуре в вузе

The development of speed-strength qualities in running for short distances in physical education classes at a university

Калугин А.В., Пасечник Ж.В., Стращенко И.Ю.
Kalugin A.V., Pasechnik J.V., Strashchenko I.Yu.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Ростовский филиал «Российская таможенная академия»,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia
Rostov branch «Russian Customs Academy», Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В статье описаны признаки и особенности спринтерского бега. Изучены скоростно-силовые качества. Рассмотрены возможные методы развития этих качеств, чтобы в дальнейшем можно было применить полученные знания для достижения лучших результатов. Выделены наиболее часто используемые упражнения, которые позволят в значительной мере повысить показатели скоростно-силовых качеств студентов на занятиях по физической культуре и спорту.

Abstract. *This paper describes the signs and features of sprint running. Speed-power qualities were studied. Possible methods for the development of these qualities are considered, so that in the future it is possible to apply the knowledge gained to achieve better results. The most frequently used exercises are highlighted, which will significantly increase the indicators of speed-strength qualities of students in physical culture and sports lessons.*

Ключевые слова: *скоростно-силовые качества, группы мышц, упражнения, бег, развитие, физическая культура, вуз.*

Key words: *speed-power qualities, muscle groups, exercises, running, development, physical culture, university.*

Бег – это естественная форма передвижения человека. Различают бег: на короткие дистанции (спринт), на средние дистанции, на длинные дистанции (стайерский бег), бег с препятствиями, барьерный и эстафетный бег. Бег на короткие дистанции требует от человека высокий уровень скорости и координации. К нему относятся дистанции на 60, 100, 200 и 400 метров. Процесс преодоления дистанции делится на четыре этапа, а именно: старт, стартовый разгон, преодоление дистанции, финиш.

Бег включен в учебные программы, начиная с детского сада и заканчивая группами здоровья в пожилом возрасте. В высшем учебном заведении особое внимание уделяется бегу на короткие дистанции. Также, он включён в нормативы «Готов к труду и обороне» вплоть до 45 лет. Это связано, непосредственно, с физиологией организма. Контрольные нормативы в беге на 100 метров культивируются при приёме на «Факультет военного обучения», «Учебный военный центр», поэтому данный вид работы – является неотъемлемой и обязательной частью образовательного процесса вуза.

Для каждого вида бега существуют определенные критерии физических качеств, которые наилучшим образом будут сказываться на результате. Для спринтерского бега основополагающими физическими качествами считаются: скорость реакции и способность к ускорению (будут играть ключевую роль на старте), максимальная скорость бега и скоростная выносливость (имеют значение на протяжении основной дистанции) и техническое мастерство бегуна.

Скоростно-силовые качества – это разновидность силовых качеств, которые подразумевают под собой способность человека проявить ту или иную степень силы на различной скорости движения [1]. Они проявляются тогда, когда помимо приложенных усилий требуется быстрота действий. К таким качествам относятся: быстрая сила – сила, которая возникает и используется в ситуациях, когда требуется значительная скорость, но нет необходимости в предельном напряжении мышц и максимальном усилии. Но основной считается взрывная сила – именно она позволяет достигать максимальных показателей скорости и силы на коротком промежутке, и является едва ли не основополагающей при старте бега на короткие дистанции.

Чтобы сообщить телу максимальную скорость, спортсмен должен развить максимальную мощность. Мощность эта образуется путем соче-

тания скорости действия и приложенной силы. Для приращения мощности чаще все же используют тренировки для увеличения мышечной силы, нежели скорости.

Скорость спринтерского бега зависит от величины ускорения (насколько быстро бегун сможет увеличить скорость) и максимальной скорости (насколько долго спортсмен способен поддерживать развитую максимальную скорость). В случае, если развиты на высоком уровне обе формы скорости, то это дает большое преимущество спринтеру.

Методы для тренировки скоростно-силовых качеств. В первую очередь используется непрерывный длительный бег, когда частота пульса не превышает 150 ударов в минуту, а прилагаемые усилия и скорость находятся на уровне 50-60% от максимально возможного. Это позволяет создать надежную прочную базу в подготовительный период, а также поддерживать форму и разминаться в последующие периоды, для наращивания новых навыков. Метод интервального бега используется для выработки скоростной выносливости. Интенсивность работы при данном методе должна составлять 90-95% от максимальной, частота пульса в пределах 185-190 ударов в минуту. Моменты ускорения должны чередоваться с отдыхом и составлять несколько подходов, в зависимости от тренированности бегуна. В среднем время ускорения составляет 10-30 секунд для женщин и 30-40 секунд для мужчин, интервалы отдыха между ускорениями – достаточные для восстановления пульса до 130 ударов в минуту, между подходами – до 90-100 ударов в минуту. Отдых между отдельными упражнениями и сериями должен быть активным (медленный бег с переходом на ходьбу). Соревновательный метод используется для подготовки к ответственным стартам, а также для оценки тренированности студентов, для проверки эффективности проводимых учебных занятий. Непрерывный и интервальный методы – являются обязательными и наиболее часто используются, дополняют друг друга. Будущее принадлежит комплексному использованию этих методов с акцентированием на отдельных из них в разных периодах и этапах подготовки.

Силовая выносливость – способность организма противостоять утомлению при длительной силовой работе. Выделяют два вида силовой выносливости – динамическая и статическая. Выполняя упражнения на силовые качества, нужно чередовать их с упражнениями на гибкость и с расслаблением мышц.

Скоростные качества характеризуются быстротой движений – максимальной скоростью и частотой движений в единицу времени. Для улучшения скоростных качеств и скоростной выносливости используются два основных подхода – повторные упражнения в максимально быстром темпе в обычных условиях, и выполнение упражнения в околорекордном темпе в затруднительных условиях (удлинение пробегаемых отрезков, применение утяжелителей, бег в гору и т.д.).

Средствами для воспитания скоростных качеств считают: физические упражнения на максимально возможной скорости; различные виды прыжков; спортивные игры (эстафеты, веселые старты и т.п.). Выполняя

любое из упражнений для увеличения скоростных качеств, важно учитывать следующие требования: повторять каждое упражнение (комплекс упражнений) нужно на максимальной для себя скорости. Упражнение не должно быть слишком длительным, поскольку невозможно поддерживать максимальную скорость долгое время. Между повторениями для отдыха лучше использовать медленную ходьбу, без резкого прекращения любой деятельности; отдых должен быть до полного восстановления дыхания и пульса. Как только скорость выполнения начнет снижаться, нужно прекратить дальнейшую тренировку, продолжить на другой день.

Рассмотрим основные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка – состоит из нескольких упражнений, которые выполняются одно за другим. Количество подходов зависит от возраста и тренированности.

Упражнения для развития скоростных качеств. Наиболее часто для формирования на начальном этапе и дальнейшего развития скоростных качеств бегуна, используются следующие упражнения: быстрая смена ног из положения широкого выпада; прыжки через скакалку в максимальном темпе не более одной минуты; беговые упражнения.

Применение различных упражнений, развивающих скоростно-силовые качества у студентов, является важной частью образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе. Развитие этих качеств благоприятно влияет на развитие ЦНС, кардио-респираторной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что имеет важное значение в долгосрочной перспективе. Таким образом, бег на короткие дистанции прочно занимает свои позиции в учебных программах всех возрастов.

Список литературы

1. *Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – С. 612.*
2. *Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2014. – С. 272.*

Анализ динамики результатов контрольных нормативов слушателей факультета профессионального обучения Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России за период обучения

The analysis of dynamics of results of the control standards the students of the faculty of professional education Stavropol branch of the Krasnodar university of MVD of Russia for the period of study

Кувалдина Е.В., Муханов Ю.В.

Kuvaldina E.V., Mukhanov Yu.V.

*Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России,
г. Ставрополь, Россия*

*Белгородской юридической институт МВД Российской Федерации
имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия*

Stavropol branch of the Krasnodar University of the Ministry of internal Affairs of Russia, Stavropol, Russia Belgorod law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation named after I. D. Putilin, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье представлена динамика результатов сдачи контрольных нормативов по дисциплине «Физическая подготовка» слушателей Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России. Отражены среднегрупповые показатели в челночном беге, подтягивании на высокой перекладине и сгибании-разгибании рук в упоре лежа в течении пяти месяцев.

Abstract. The article presents the dynamics of the results of passing control standards for the discipline "Physical training" of students of the Stavropol branch of the Krasnodar University of the Ministry of internal Affairs of Russia. The average group indicators in Shuttle running, pull-up on a high crossbar and flexion-extension of the arms in the supine position for five months are reflected.

Ключевые слова: органы внутренних дел, слушатель, знания, умения, навыки, компетенции, контрольные нормативы.

Key words: internal Affairs bodies, listener, knowledge, abilities, skills, competence, and control specifications.

Для получения возможности самостоятельно исполнять служебные обязанности, сотрудники, которые впервые были приняты на службу в органы внутренних дел, проходят обучение по программам профессиональной подготовки по должности «Полицейский» для получения компетенций, которое помогает свести к минимуму разрыв между знаниями, которые они получили в вузе и которые требуются на службе. Образовательная организация МВД России должна формировать набор основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [2, 3].

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел при выполнении ими служебно-боевых задач, зачастую связана с применением физической силы, поэтому роль физической подготовки сотрудника имеет большое значение [1].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение 5 месяцев на базе Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России. В исследовании приняли участие лица рядового и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации в количестве 18 человек. В начале обучения был проведен входной контроль с целью определения исходного уровня физической подготовленности обучающихся, далее, ежемесячно было проведено три рубежных контроля. Обучение было завершено принятием итогового контроля.

Выбор контрольных упражнений основан на требованиях приказа, регламентирующего подготовку кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации – челночный бег 10×10 метров, подтягивание на высокой перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, оценка проводится по бальной системе [4]. Результаты бега на 1000 метров не анализировались в связи с отсутствием материальной базы для приема норматива в неблагоприятных метеорологических условиях. Силовое упражнение слушателями выбирается одно из предложенных приказом.

Результаты и их обсуждение. В таблице и гистограмме представлены результаты выполнения контрольных нормативов слушателями факультета профессионального обучения.

В упражнении «Челночный бег» в начале обучения средний результат по группе был 48 баллов, за период обучения прирост составил 10 баллов. Небольшой прирост результатов может быть связан с тем, что в первые месяцы обучения упражнение выполнялось на асфальтовом покрытии, с наступлением осенне-зимнего периода прием нормативов осуществлялся в помещении игрового зала с паркетной поверхностью.

Таблица 1
Результаты выполнения контрольных нормативов слушателями факультета профессионального обучения

Вид контроля	Челночный бег 10×10, с		Балл	Подтягивание на высокой перекладине, раз		Балл	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз		Балл
	$\bar{x} \pm m$	σ		$\bar{x} \pm m$	σ		$\bar{x} \pm m$	σ	
ВК (июль)	27,8±0,50	2,11	48	11,3±2,12	5,62	61	26,8±3,99	13,25	41
РК (август)	27,1±0,44	1,85	52	11,8±1,98	4,44	61	30,9±4,16	13,15	45
РК (сентябрь)	27,0±0,34	1,44	53	12,3±2,22	5,88	63	39,8±4,77	14,31	54
РК (октябрь)	26,8±0,34	1,41	55	13,4±1,67	5,00	65	45±4,28	11,35	65
РК (ноябрь)	26,5±0,36	1,47	58	15±1,48	4,90	69	48,4±2,34	7,77	71
Различия (ВК/ИК)	1,3		10	3,7		8	21,6		30

где \bar{x} – среднее арифметическое значение, m – медиана, σ – среднеквадратическое (стандартное) отклонение, ВК- входной контроль, РК – рубежный контроль, ИК – итоговый контроль

Самый низкий балл в течение всего периода обучения был выявлен в упражнении «Сгибание – разгибание рук в упоре лежа» на входном контроле, на итоговом контроле средний балл слушателей был максимальным и составил 71, за период обучения прирост составил 30 баллов. Преимущественно, слушатели с низким уровнем физической подготовленности выбирают контрольное упражнение «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и на вступительном контроле показывают достаточно низкие результаты, соответственно за период прохождения дисциплины «Физическая подготовка» под руководством преподавателя и во время самостоятельных занятий происходит значительный прирост результата.

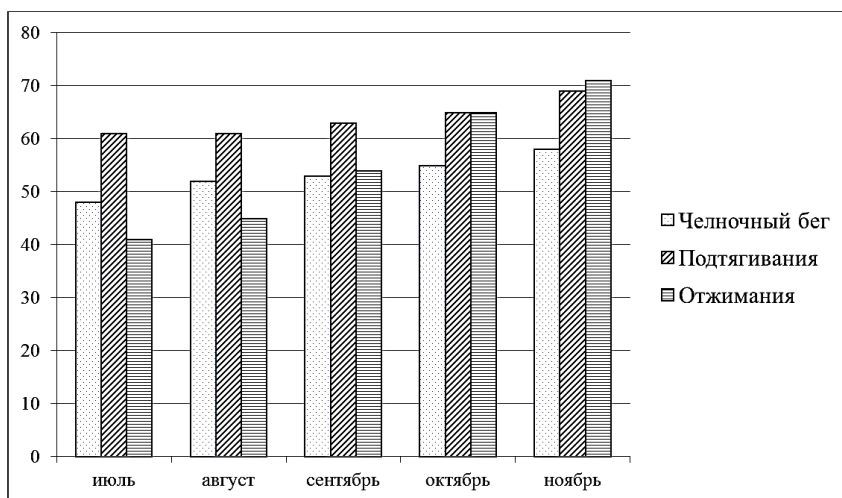


Рис. 1. Гистограмма выполнения контрольных нормативов в период обучения слушателей

В упражнении «Подтягивание на высокой перекладине» результат изначально был достаточно высоким и составлял 61 балл, прирост за период обучения составил 8 баллов. Возможно, это обусловлено правильным выбором контрольного упражнения.

Выводы. При приеме на службу в органы внутренних дел кандидат первой возрастной группы (до 25 лет) должен набирать не менее 105 баллов. Чтобы получить оценку «удовлетворительно», слушатель должен набрать не менее 115 баллов. Средний балл исследуемой группы в начале обучения был недостаточен для получения удовлетворительной оценки, это может объясняться жесткими требованиями к технике выполнения контрольных упражнений. В процессе обучения слушатели овладевают

тактико-техническими особенностями выполнения упражнений, а строго регламентированный распорядок дня определяет время для занятий по физической подготовке как на аудиторных, так и на самостоятельных занятиях, активный двигательный режим помогает обучающимся с избыточной массой тела привести его к оптимальным величинам. Все вышеуказанные факторы положительно влияют на динамику результатов контрольных нормативов.

Список литературы

1. Андреев, А.А. *Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств* / А.А. Андреев, В.С. Россадюк, С.М. Стругано // *Вестник восточно-сибирского института МВД России. Иркутск, 2016. – № 3 (78). С 63-71.*

2. Анисимов, Б.С. *Методика развития у сотрудников полиции профессионально важных волевых и физических качеств (на примере дзюдо)* / Б.С. Анисимов, Е.В. Кувалдина // *Актуальные вопросы права и правоприменения: электронный сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь, 2017. – С. 291-298.*

3. Гайдаш, А.И. *Формирование профессионального интереса будущего сотрудника органов внутренних дел к ценностным аспектам физической культуры* / А.И. Гайдаш // *Современный взгляд на науку и образование. Сборник научных статей. Москва, 2020. – С. 47-50.*

4. *Приказ МВД России №450 от 1 июля 2017 года "Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации".*

Обеспечение работоспособности студентов на основе комплексного использования средств фитнеса

Ensuring students' efficiency through the integrated use of fitness facilities

Кулиева К.Г., Вучева В.В.

Kulieva K.G., Vucheva V.V.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности использования фитнеса в системе физического воспитания студентов. Освещены виды фитнеса, особенности использования фитнес-технологий. Рассмотрен комплексный подход в использовании средств фитнеса, выделена эффективность использования данных средств для обеспечения работоспособности студентов. Выделены положительные стороны построения тренировки посредством чередования различных видов фитнеса. Определены преимущества использования различных видов фитнеса, в частности, таких

как степ-аэробика, калланетика и стретчинг. Обосновано, что для повышения работоспособности, достижения более высокого уровня физической подготовленности и комфортного психо-эмоционального состояния студентов, следует в определенной последовательности, комплексно использовать различные виды фитнеса, учитывая особенности каждого из них.

Abstract. *In article consider the features of fitness in the system of physical education of students. And cover fitness types and features of fitness technologies. Consider the comprehensive approach to the use of fitness product and highlight the effectiveness of using these means to ensure the efficiency of students. There are highlighting the positive features of building a workout by alternating different types of fitness. There are covered the advantages of using each type of fitness in a comprehensive approach and described their connection with each other. In this article we combined such types of fitness as step aerobics, callanetics and stretching. It is justified that in order to improve performance, achieve a higher level of physical fitness and a comfortable psycho-emotional state of students, it is necessary to use various types of fitness in a comprehensive manner, taking into account the features of each of them*

Ключевые слова: *фитнес, фитнес-технологии, студенты, физическая работоспособность, психо-эмоциональное состояние, комплексный подход, степ-аэробика, калланетика, стретчинг.*

Key words: *fitness, fitness technology, students, physical work-activity, a comprehensive approach to fitness, psycho-emotional condition step aerobics, callanetics, stretching.*

Актуальность данной темы заключается в том, что одним из важных аспектов физической культуры в вузе является укрепление здоровья и улучшение физического состояния студента, ибо в связи с быстрым темпом развития современного общества и, как правило, пассивным образом жизни студента, физическая культура в вузах способствует поддержанию активного образа жизни. Также одним из немаловажных факторов занятия спортом и физических нагрузок является укрепление психо-эмоционального состояния студента, так как на общее психологическое состояние студента влияют не только эмоциональные и умственные нагрузки, но и физические [1, 2].

В настоящее время физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки и это неоспоримый факт, ведь сильный и физически развитый человек имеет более высокую работоспособность [3]. Преподаватели применяют в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности.

Одним из методов обучения, широко используемых педагогами в своей деятельности, является фитнес, а применение различных видов фитнеса служит средствами эффективного физического воспитания студентов [6]. Фитнес в учебной программе является беспрецедентным фактором правильного физического воспитания студентов, так как этот раздел в широком

понимании способствует эффективному развитию всех мышц организма и эмоциональному состоянию человека на подсознательном уровне. Итак, фитнес – это сложная системная структура занятий, включающая различные направления и различный уровень физической нагрузки, что позволяет корректировать телосложение и фигуру, укреплять здоровье, повышать уровень физической подготовленности [1]. Существует большое количество разновидностей программ фитнеса. Главным отличием между этими программами является специфика определения нагрузки. Она может выполняться в аэробном и анаэробном режимах. Аэробную программу называют кардио-направлением фитнеса, а анаэробную – силовым [4].

Аэробная программа включает в себя следующие виды фитнеса: аэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, калланетика, спиннинг, бодифлекс, аквааэробика, йога.

Анаэробная программа включает: кроссфит; пауэрлифтинг; бодибилдинг.

Проанализировав различные виды фитнеса, можно сделать вывод о том, что организация, а именно структура и содержание, занятий по фитнесу обуславливается тем, что для каждого человека в зависимости от его предпочтений, потребностей и физических возможностей существует огромное разнообразие систем и методик фитнеса [8]. Посредством проб и ошибок, каждый человек решает для себя, какой вид фитнеса наиболее эффективен для его организма и для развития его как личности. Но следует отметить, что каждая из фитнес-программ при разумном использовании в обобщенном варианте наиболее эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического и психологического состояния.

Занятия аэробикой по комплексной программе в рамках академического занятия, согласно учебному плану, приводят к улучшению физической подготовленности и работоспособности студентов. Исследования В.Л. Кондакова показали, что занятия аэробикой положительно влияют практически на все показатели соматического здоровья человека [2].

У группы испытуемых студентов, занимающихся аэробикой, значительно повысился уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. По гендерному признаку такие занятия одинаково эффективны и для юношей, и для девушек. Организация учебного процесса, подразумевающего чередование, в определенной последовательности, различных видов фитнеса, обеспечивает достижение более высокого уровня психофизического состояния [4,5].

Так, например, на практических занятиях по физической культуре в вузе, как в рамках элективных дисциплин по выбору, так и во внеучебной тренировочной деятельности можно чередовать различные виды фитнеса. В частности, мы сочетали такие виды фитнеса как степ-аэробика, калланетика и стретчинг. Характерными особенностями степ-аэробики служит применение специальной платформы и выполнение упражнений под музыку. Изначально данный вид двигательной активности предназначен для укрепления здоровья, воспитания силовых, координационных способностей и общей выносливости, то есть, именно тех физических качеств, раз-

вите которых является приоритетным для студентов. Занятия по степ-аэробике дают большие возможности для вариации нагрузки, развития координации и разнообразия танцевальных элементов [8]. Однако, степ-аэробика, как отдельный вид фитнеса не является достаточно эффективным для повышения уровня физической подготовленности и коррекции фигуры из-за отсутствия научно-обоснованных рекомендаций по организации, содержанию, дозировке нагрузки с учетом индивидуальных особенностей студентов. Именно поэтому к занятиям по фитнесу стоит подходить комплексно [2].

Наиболее эффективно совмещение степ-аэробики с калланетикой, поскольку основная цель упражнений калланетики – воздействие на глубоко лежащие мышцы таза, живота и спины. Использование этих упражнений в заключительной части занятия помогает проработать все группы мышц, которые в недостаточной степени прорабатываются на занятиях по степ-аэробике. Еще одним эффективным видом фитнеса выступает стретчинг [5]. Стретчинг – система гимнастических упражнений на гибкость, выполняемых в парах или в группе, преимущественно статических или стато-динамических. Особенность данного вида фитнеса в том, что с помощью гимнастических упражнений увеличивается подвижность суставов, а мышцы, которые были приведены в тонус под влиянием аэробной нагрузки, расслабляются [2]. Одной из наиболее положительных сторон использования калланетики или стретчинга в заключительной части занятия после степ-аэробики является их влияние на психофизическое самочувствие студентов. Подводя итог можно сказать, что занятия по комплексной программе с использованием различных видов фитнеса более эффективны по сравнению с занятиями, проводимыми с использованием только одного его вида [6, 7].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что для повышения работоспособности, достижения более высокого уровня физической подготовленности и комфортного психо-эмоционального состояния студентов, следует в определенной последовательности, комплексно использовать различные виды фитнеса, учитывая особенности каждого из них.

Список литературы

1. Вучева, В.В., Жабский, В.С. Характеристика оздоровительных фитнес-технологий / В.В. Вучева, В.С. Жабский // *Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики»* Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. – С. 386-388
2. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского гос. унта экономики и финансов. – 2010. – 227 с.
3. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : автореф. дисс. ... д.пед. наук 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.Л. Кондаков. – Санкт-Петербурге, 2013. – 50 с.

4. Лукьянов, С.И. Роль физической культуры в жизни студентов / С.И. Лукьянов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 11. – 96 с.

5. Панюков М.В. Изучение состояния центральной нервной системы студентов-спортсменов и студентов группы ОФП с помощью функционального теста реагирования зрительно-моторной реакции / М.В. Панюков и др. // *Физкультура: в профилактике, лечении и реабилитации*. – 2010. – №3-4 (34-35). – С.72 – 74.

6. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*, 2008. – 160 с.

7. Konovalova, L.A. Fitness technology in physical education of students / L.A. Konovalova // *The Journal Modern Research of Social Problems*, – 2013. – P. 23-30

8. Vansickle, Jennifer; Hancher-Rauch, Heidi Hicks. Designing a university-wide fitness program to promote campus health and department image: this "twofer" will work at any level, from elementary school through college. // *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, – 2010. – P. 65-70.

Развитие силовых способностей младших школьников в условиях внеклассной работы по гимнастике

Development of strength abilities of younger students in the conditions of extracurricular work in gymnastics

Курьсь В.Н., Яцынин А.И., Хинчурев Т.К.

Kurys V.N., Yatsynin A.I., Chinchew T.K.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. Исследуется результативность развития силовых способностей младших школьников с использованием оптимальных параметров нормирования нагрузок (величина сопротивления, количество повторений, количество серий и интервалы отдыха) в условиях внеклассной работы по гимнастике.

Abstract. We study the effectiveness of the development of strength abilities of younger students using the optimal parameters of load normalization (the amount of resistance, the number of repetitions, the number of series and rest intervals) in the conditions of extracurricular work in gymnastics.

Ключевые слова: развитие силовых способностей, внеклассная работа по гимнастике, структура и нормирование физических нагрузок, педагогический эксперимент.

Key words: training work in gymnastics, development of flexibility in gymnasts in the initial training group, pedagogical experiment.

Одной из задач проведения внеклассной работы по гимнастике с детьми младшего школьного возраста является развитие у занимающихся двигательных качеств и, в частности, силовых способностей. Для осуществления этой задачи важное значение имеет рациональное использо-

вание в процессе работы с занимающимися на тренировочных занятиях средств и методов гимнастики, а также нормирования физических нагрузок, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, что может способствовать эффективному развитию силовых способностей занимающихся.

Предполагается, что применение обоснованной структуры и норм физических нагрузок на тренировочных занятиях с младшими школьниками в условиях внеклассной работы по гимнастике позволит повысить эффективность развития у них силовых способностей.

Структура нагрузок, направленных на развитие силы и силовой выносливости, включает упражнения, отвечающие следующим требованиям:

- соответствие большому и умеренно большому сопротивлению (ПМ 6-12);

- они должны быть направлены на развитие четырех мышечных групп: спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса, ног.

Упражнения для развития определенной группы мышц выполнялись на тренировочном занятии в двух сериях с интервалом в 20-30с или в трех сериях (в каждой серии "до отказа") с интервалами между ними в 40-60 с.

Для развития скоростно-силовых качеств и, в частности, прыгучести, в занятии необходимо включать прыжки с предельным и около предельным усилием, например "далеко-высокие", которые выполняются в три серии по 4-5 повторений в каждой с интервалами между ними 10-15с и между сериями 60с; упражнения для развития прыжковой выносливости: прыжки-подскоки, прыжки многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу, прыжки в полуприседе и приседе, спрыгивания с возвышения и выпрыгиванием вверх и др.

Выполнение этих положений достигалось определенными приемами и особенностями методики проведения тренировочных занятий с юными гимнастами.

Для проверки эффективности разработанной методики развития силовых качеств из юных гимнастов было организовано две группы: экспериментальная (10 мальчиков) и контрольная (10 мальчиков).

Занятия в экспериментальной и контрольной группах с юными гимнастами проводились три раза в неделю по 60 минут.

Педагогический эксперимент проводился в течение 8 недель. При этом изучалась эффективность развития силовых качеств на тренировочных занятиях с юными гимнастами. Применялся первый вариант структуры и нормирования нагрузок (таблица 1).

В начале сравнительного педагогического эксперимента у всех занимающихся гимнастов были определены показатели физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, поднятие прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке, максимальное отведение прямых ног назад в висе (с остановкой) на гимнастической стенке лицом к ней, прыжки в длину с места, подтягивание из виса на перекладине. На основании полученных данных все занимающиеся были распределены способом деления равных пар на группы – экс-

периментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Основным критерием формирования равноценных групп служили показатели физической подготовленности учащихся.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности школьников – гимнастов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до и после эксперимента

№ п/п	Тесты	Результаты	Группы				Р
			ЭГ		КГ		
			М	м	М	м	
1.	Подтягивание в висе (кол-во раз)	Исходный	4,0	0,16	4,1	0,19	>0,05
		Конечный	6,4	0,21	5,2	0,21	<0,05
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (кол-во раз)	Исходный	3,5	0,12	3,5	0,16	>0,05
		Конечный	5,3	0,16	3,9	0,19	<0,05
3.	Поднимание прямых ног до угла 90° в висе гимнастической стенке (кол-во раз)	Исходный	5,2	0,09	5,1	0,14	>0,05
		Конечный	8,6	0,21	6,9	0,19	<0,05
4.	Максимальное отведение прямых ног назад в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	Исходный	11,6	0,28	11,2	0,35	>0,05
		Конечный	18,7	0,33	14,8	0,40	<0,05
5.	Прыжок в длину с места (см)	Исходный	163,0	2,40	160,0	2,40	>0,05
		Конечный	166,3	2,76	162,6	2,19	>0,05

В начале педагогического эксперимента статистически значимых различий в показателях физической подготовленности занимающихся экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп не было. За время педагогического эксперимента в каждой из групп гимнастов было проведено по 24 тренировочных занятия.

Результаты эксперимента показали, что у учащихся экспериментальных и контрольных групп уровень физической подготовленности повысился (таблица 1).

Показатели физической подготовленности юных гимнастов при исходных измерениях были в обеих группах примерно одинаковы. После эксперимента сдвиги по отдельным показателям значительно различались.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях мальчики-гимнасты как экспериментальной, так и контрольной групп до эксперимента выполняли в среднем 3,5 раза. После эксперимента мальчики экспериментальной группы выполнили это упражнение 5,3 раза, а контрольной – 3,9 раза.

Результаты прыжка в длину с места в среднем у мальчиков экспериментальной и контрольной групп были равны 163 см и 160 см соответственно. После эксперимента результат равнялся в экспериментальной группе 166,3 см, а в контрольной – 162,6 см. Подтягивание в висе на перекладине юные гимнасты выполняли в экспериментальной группе 4 раза, а в контрольной 4,1 раза. После эксперимента результат в подтягивании равнялся в экспериментальной группе 6,4 раза, в контрольной – 5,2 раза.

Контрольное упражнение в поднимании прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке в начале эксперимента в экспериментальной группе у юных гимнастов равнялось 5,2 раза, в контрольной – 5,1 раза, в конце эксперимента стало соответственно 8,6 в экспериментальной группе, 6,9 – в контрольной.

Максимальное отведение прямых ног назад в висе на гимнастической стенке лицом к ней (с остановкой и удержанием) юные гимнасты экспериментальной группы выполняли 11,6 раза, в контрольной – 11,2 раза, после эксперимента – 18,7 и 14,8 раза соответственно.

Проведенные нами исследования позволяют сделать выводы:

1. На тренировочных занятиях с младшими школьниками в условиях внеклассной работы по гимнастике в упражнениях, направленных на развитие силы и силовой выносливости, степень сопротивления должна быть умеренно-большой (8-12 ПМ). Упражнения на одну крупную группу мышц должны выполняться на одном тренировочном занятии в 3-х сериях (в каждой до ПМ) с интервалом в 60с в упражнениях для развития мышц брюшного пресса и с интервалом в 40с для мышц рук и плечевого пояса, спины.

2. В упражнениях, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) следует отметить эффективность прыжковых упражнений, выполняемых с предельным и около – предельным усилием (например, "далеко-высокие") в 3-х сериях по 4-5 повторений в каждой с интервалом между прыжками в 10 с и между сериями в 60 с.

3. В экспериментальной группе (ЭГ) гимнастов младшего возраста отмечено значительное повышение силовых показателей во всех тестах. Особенно ярко выражены изменения в подтягивании в висе (у мальчиков ЭГ на 2,4 раза, в КГ – 1,1 раза), в сгибании и разгибании рук в упоре на параллельных брусьях (соответственно на 1,8 и 0,4 раза), в поднимании прямых ног в висе до угла 90° (в ЭГ на 3,4 раза, в КГ – 1,8 раза).

**Обучение техническим приемам футбола детей среднего
школьного возраста в условиях секционной работы**
**Teaching football techniques for secondary school age children
in a sectional work**

Левченко Е.С., Мирошник Д.Ю., Иванников А.И.
Levchenko E.S., Miroshnik D.Yu., Ivannikov A.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Ставропольский аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol Agrarian University, Stavropol, Russia

Аннотация. В исследовании определена эффективность применения дополнительного оборудования для обучения и совершенствовании элементам футбола детей среднего школьного возраста.

Abstract. The study determined the effectiveness of using additional equipment for teaching and improving the elements of football for children of secondary school age.

Ключевые слова: техническая подготовка, секционная работа.

Key words: technical training, pitching in table tennis, fitness equipment.

Проблема физического воспитания во все времена была актуальной, но на современном этапе развития общества этот вопрос приобрел глобальный масштаб. Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, напряженная умственная работа в школе и дома вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят, сидя за компьютерами. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности.

Эффективной возможностью нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном (учебном) труде, является активная и определенным образом организованная физкультурно-оздоровительная работа в школе не только на уроках физкультуры, но и во внеурочное время. В ряду наиболее результативных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает значимое место.

Футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков и для хорошей игры необходима техническая подготовка. При обучении техническим приемам важным является заложить фундамент для дальнейшего обучения технике футбола – это высокий уровень техники приема и передачи мяча, удара по воротам. Специалисты признают, что до настоящего время отсутствуют практические научно обоснованные рекомендации по применению наиболее эффективных средств подготовки, направленных формированию у школьников технических навыков игры в футбол в условиях спортивной секции общеобразовательной школы.

Отставание в качестве усвоения техники футбола в среднем школьном возрасте отрицательно влияет на дальнейшую подготовку, поскольку, как показывает практика, приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости. В результате большинство футболистов, прошедших полный курс обучения, остаются в стороне от большого футбола и лишь единицы достигают уровня мастеров международного класса. Чем эффективнее будет осуществляться процесс обучения технике футбола на раннем этапе подготовки, тем успешнее можно будет вести борьбу за высоты мирового футбола.

В последние годы внимание специалистов все в большей степени сосредоточивается не только на разработке методики тренировки высококвалифицированных футболистов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов. Наряду с этим остаются малоизученными вопросы оптимизации содержания и процесса технической подготовки детей среднего школьного возраста занимающихся футболом, когда закладываются основы техники футбола.

Актуальность исследований последних лет наиболее важные направления дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности технической подготовки детей в условиях секционной работы, выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Современный период развития спорта характеризуется активным продвижением эффективных вне тренировочных средств в подготовку спортсменов. Причины известны: применение традиционных методов не гарантирует опережающего эффекта, при этом спортивные результаты различаются долями секунд. Технологические решения предлагаемого подхода носят облегчающий, а не затрудняющий характер воздействия на выполнение основных фаз двигательного действия. Такие технологии дают возможность отойти от обязательного использования дополнительных физических нагрузок и, тем самым, сохранить резервный ресурс, избежать переутомления и травм, а так же ускорить процесс обучения и совершенствования технической подготовки.

Согласно исследованиям Петухова А.В (2006) использование в учебно-тренировочном процессе дополнительного оборудования позволяет сократить время на обучение техническим приемам на начальном этапе спортивной подготовки.

Для более эффективного обучения техническим приемам в тренировочный процесс было введено дополнительное оборудование (таблица 1). В тренировках применялось такое оборудование как: футбольные ворота разных размеров, батуты (отражающая стенка), фишки, футбольные пояса, стойки, обручи.

Футбольные ворота разных размеров использовались для усложнения попадания по ним мячом в случае с маленькими воротами и для облегчения того же действия используя ворота большего размера.

Для обучения точности ударам по воротам также использовались специальные конусные фишки, которые ставились два – по краям ворот, рядом со штангами и одна по центру. Каждый спортсмен должен был сделать несколько ударов и попасть в одну из фишек, сначала в произвольном порядке, затем в определённом направлении: лево-центр-право, право-центр-лево, центр-право-лево, центр-лево-право. Также благодаря конусам шло обучение детей перед ударом по воротам поднимать голову и смотреть в какой части ворот находится фишка, для того чтобы точно попасть по ней. Дети должны были после обводки обручей внутренней или внешней стороной стопы, или после передачи тренера, не просто ударить в створ ворот, а оторвать взгляд от мяча и посмотреть куда тренер переставил фишку, чтобы пробить точно в неё.

Батуты (отражающая стенка) были использованы для обучения: точности удара, умения регулировать силу удара, так чтобы мяч, отскакивая от батута, прилетал преимущественно обратно к занимающемуся и приёму мяча после непредсказуемого отскока.

Футбольные пояса помогали тренировать такой технический приём как ведение мяча. Преимущество данного упражнения в том, что мяч привязанный к юному футболисту не будет от него улетать и тем самым, касания мяча ногой будет намного больше чем при выполнении ведения мяча без данного оборудования.

Стойки помогали тренировать как точность удара по воротам, так и силу. Занимающийся должен не просто пробить точно в стойку, мяч должен был попасть в верхнюю часть оборудования (90-130 см. от пола).

Обручи использовались для обучения ведения мяча. Дети должны были вести мяч вокруг снаряда, внешней или внутренней стороной стопы, при этом мяч не должен был касаться обруча и не должен был находиться на расстоянии, примерно, более 30 см. от него. Благодаря данному инвентарю у детей формировалось правильно понятие о том, как надо правильно вести мяч внутренней и внешней стороной стопы.

В педагогическом исследовании приняли участие школьники шестого класса, занимающиеся в секции футбола три раза в неделю.

Анализ полученных результатов экспериментальной группы, показал что, в конце педагогического эксперимента произошла положительная динамика во всех показателях. Статистически значимые ($\leq 0,05$) изменения произошли в показателях технической подготовленности. Так в упражнении «Удары по воротам» результат вырос на 19,7%, в «Ведении мяча 30 м» на 12,3%. Показатели физической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы так же повысились, но статистически не достоверно.

Положительные изменения произошли так же и в показателях тестирования юных футболистов контрольной группы, но статистически достоверных изменений в исследуемых показателях не произошло. При этом уровень технической подготовленности в тестах «Удары по воротам» и «Ведение мяча 30 м» вырос на 5,6% и 2% соответственно.

В беге 10 и 30 метров, в обеих группах появился незначительный прирост. Так в экспериментальной группе данные показатели выросли на 3,4% и 3,2%, а в контрольной группе на 3,2% и 2,7% соответственно. Наибольшие изменения можно увидеть в таком показателе как бросок мяча из-за головы в экспериментальной группе результат увеличился на 27,1%, в контрольной группе же прирост составил всего 0,7%.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты тестирования спортивно-технической подготовленности, позволяют заключить, что применения дополнительного оборудования для обучения и совершенствовании элементам футбола детей среднего школьного возраста повышает уровень их технической подготовленности и игрового мастерства.

Список литературы

1. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.

Сравнительный анализ формирования потребности в занятиях физической культурой у студентов первых и третьих курсов СКФУ

Comparative analysis of the formation of needs for physical education classes in students of the first and third courses of NCFU

Лукина Л.Б., Резенькова О.В., Кучукова Д.Д.
Lukina L., Rezenkova O., Kuchukova D.

Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия
North- Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Период студенчества часто накладывает отпечаток на дальнейшую жизнедеятельность молодого поколения. Поэтому формирование потребностно-мотивационного компонента физической культуры и двигательной активности один из главных компонентов, которые должны в этот период сформироваться. В статье рассматриваются причины негативного отношения студентов к занятиям по физической культуре за последнее десятилетие. Сравнительный анализ мотивов, потребностей и двигательной активности студентов первых и третьих курсов и их отношения к занятиям по физической культуре и Элективным курсам по физической культуре.

Abstract. The student period often imprints on the future life of the younger generation. Therefore, the formation of the need-motivational component of physical culture and physical activity is one of the main ones that should be formed during this period. The article examines the reasons for the negative attitude of students to physical culture lessons over the past decade. Comparative analysis of motives,

needs and physical activity of first and third year students and their attitude to physical culture classes and elective physical culture courses.

Ключевые слова: *мотив, потребности, формирование, физическая культура, кризис, анализ, физкультурно-спортивная активность, студенческая молодежь.*

Key words: *motive, needs, formation, physical culture, crisis, analysis, physical culture and sports activity, student youth.*

Отношение студентов к занятиям по физической культуре в последние годы несет раздвоенный характер. Одни студенты готовы заниматься в любой день и в любое время, а другие не желают этого делать вообще. Если ещё двадцать лет назад отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» подразделялась на «желающих» заниматься, «не желающих», «желающих, но ряд причин мешает заниматься», «не желающих, но приходится посещать занятия по физической культуре с целью получения зачета». Чем больше попыток найти решение и вдохновить молодежь к занятиям по дисциплине «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», самостоятельным занятиям, тем больше появляется проблем и нежеланий у молодежи посещать занятия.

Рассмотрим ряд причин, с которыми сталкивается студенческая молодежь нового поколения. Итак, «психологическая причина». В преддверии студенческого возраста преобладает возрастной кризис тинэйджеров, который за последние десятилетия отодвинулся с 15-16 лет до 18. Подростки в школе искусственно консервируются в статусе детей до момента окончания школы. Сталкиваясь с взрослой жизни, они оказываются один на один с этим взрослым миром. В некоторых семьях создаются особые внутренние механизмы сохранения их чад в статусе детей. Родительский контроль продолжает преобладать, над их собственным выбором (выбор вуза и процесс поступления), осуществляется финансовая поддержка уже взрослого, но еще не имеющего средств к существованию человека, и даже делаются попытки контролировать его время препровождения и контакты. Всё это отодвигает момент столкновения со взрослым миром до 21-22 лет, а в случае с аспирантурой или каким-то другими ситуациями до 25-26 лет.

Именно в этом возрасте у человека появляется свой индивидуальный стиль: стиль жизни, стиль коммуникации, стиль поведения.

Вторая, «социальная причина» влияет на индивидуальные отличительные особенности, которые формируются в этот период. Кризис становления – создания себя: формирования собственного жизненного стиля, создания своего имиджа, подбор способов подачи себя в социуме. Это первый возрастной кризис, который человек переживает во взрослом возрасте. Именно в этом возрасте начинают окончательно проявляться личностные черты человека, которые сохраняются в течение всей его жизни и порой успешно проходят, не особенно стираясь и не теряя своей рельефности, через все последующие возрастные кризисы. В период умственной, и нравственной зрелости формируется преобладание отличительных особенностей, становление характера и интеллекта, пик интеллектуальных

возможностей, стабилизация характера, убежденность, сложившееся мировоззрение, чувство нового, смелость, решительность, способность к увлечению, оптимизм, самостоятельность, прямолинейность, критичность и самокритичность, пора самоанализа и самооценок.

Третья, «эволюционная причина» изменения в обществе привели к смене менталитета студенческой молодежи, переход высшего образования к личностно-ориентированной педагогике, состояние уровня здоровья современных студентов образовательные стандарты, новые модификации в образовании сторону цифровизации и т.д. Преподаватели сталкиваются с новыми возникающими трудностями: постоянно меняющимися стандартами, обновлением программ, а публикации Scopus и Web of Science, быть в современном стиле, т.е. поиск интереса и потребностей у студентов к занятиям по физической культуре. Эти причины требуют серьезного подхода к решению проблемы формирования потребности к занятиям физической культурой, к исследованию особенностей реализации данного процесса в условиях вуза.

По итогам социологического опроса студентов первых и третьих курсов Северо-Кавказского федерального университета наблюдается явная картина смены акцентов потребностно-мотивационной сферы. В таблицах отражены самые популярные ответы.

Таблица 1

Сравнительный анализ мотивов физкультурно-спортивной деятельности студентов первого курса и третьего курса, в процентах

Виды мотивов	студенты 1 курс	студенты 3 курс
Мотивация рекреативного плана	33,8	47,6
Стремление к физическому совершенству	13,8	29,3
Совершенствование телосложения	21,6	43,7
Общение с товарищами	10,4	20,3
Желание самоутвердиться	20,4	27,2

Таблица 2

Сравнительный анализ потребности в физкультурно-спортивной активности студентов первого курса и третьего курса, в процентах

Виды физкультурно-спортивных потребностей	студенты 1 курс	студенты 3 курс
Самоутверждение в коллективе группы, института	25,6	10,5
Самоуважение	15,2	25,8
Эстетические	20,3	25,6
Получение удовольствия от занятий	18,6	63,7

Проанализировав проблему формирования потребности в занятиях физической культурой, изучив мотивы, которые побуждают студентов первых и третьих курсов к двигательной активности, сделан вывод о том, что воздействие должно быть совокупно со всех сторон. Смена целеполагания в сфере физического воспитания студентов заключается в эффективной подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Таблица 3

Сравнительный анализ активности студентов первого курса и третьего курса в физкультурно-спортивной деятельности, в процентах

Виды физкультурно-спортивной активности	студенты 1 курс	студенты 3 курс
Самостоятельные занятия	12,6	55,7
УГГ	2,9	15,2
Занятия любимым видом спорта	20,5	63,4
Систематические занятия физической культурой	19,7	53,8

При анализе осознанной направленности личности к занятиям физической культурой, можно сказать, что негативное отношение наблюдается именно в период студенчества. В результате анкет-опроса студентов первого курса (126 человек) об их отношении к занятиям физической культурой, мы получили следующее:

На вопрос «Как Вы относитесь к занятиям физической культурой?» больше всего студентов выбрали вариант «Нейтрально» (34,3%). Вариант «Негативно» выбрали 26% опрошенных; 20,5% не посещают занятия по причине освобождения и лишь 19,2% выбрали вариант «Положительно».

В чем же причина такого отношения студентов к занятиям физической культурой. Именно такой вопрос мы задали студентам, которые выбрали варианты «Негативно» и «Нейтрально». На данный вопрос можно было выбрать несколько ответов.

Больше всего опрошенных ответили, что после других занятий у них не остается сил на занятия физической культурой (39,2%), а 34,8% студентов выбрали вариант «Лень». Остальные (26%) ответили, что считают занятия бесполезными и скучными или у них есть другие, более важные дела.

Следующий вопрос звучал так: «Что Вам приносят занятия физической культурой?». Ответы оказались следующими:

Ничего» – 27,6%

Усталость» – 20,3%

Положительные эмоции» – 25,4%

Энергию» – 16,2%

Здоровье» – 10,5%

В поиске решения проблемы отрицательного отношения студентов к данным занятиям, после всех выше указанных вопросов, был задан последний вопрос: «Чего Вам не хватает на занятиях физической культурой?». На выше указанный вопрос большинство опрошенных студентов ответили следующее: «Комфорта до и после занятий (удобные раздевалки, душевые, больше времени до и после занятия)» (63,8%) Меньшее число опрошенных ответили «Индивидуальный подход» (36,2%) «Больше игровой активности»

В результате опроса студентов третьего курса (124 человека) об их отношении к занятиям физической культурой, мы получили следующее:

На вопрос «Как Вы относитесь к занятиям физической культурой?» больше всего студентов выбрали вариант «Нейтрально» (16,7%). Вариант

«Негативно» выбрали 17,3% опрошенных; 5,6% не посещают занятия по причине индивидуального плана и 60,4% выбрали вариант «Положительно».

Итак, к третьему курсу у студентов меняется отношение студентов к занятиям физической культурой.

Так же для студентов третьего курса, которые выбрали варианты «Негативно» и «Нейтрально». Задали вопрос «В чем же причина такого отношения к занятиям физической культурой?». На данный вопрос можно было выбрать несколько ответов. Больше всего опрошенных ответили, что после других занятий у них не остается сил на занятия физической культурой (40,3%), а 35,4% студентов выбрали вариант «Занимаются в других фитнес-клубах», а 10% студентов выбрали вариант «Лень». Остальные (14,3%) ответили, что считают занятия бесполезными и скучными или у них есть другие, более важные дела.

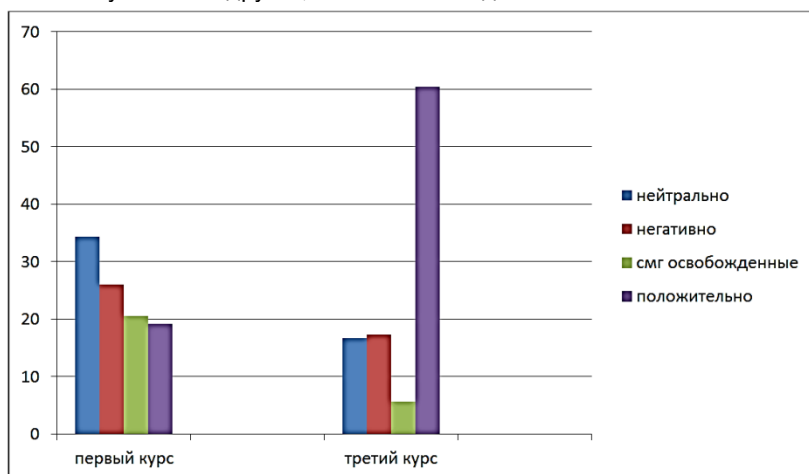


Рис. 1. Отношение студентов к занятиям по физической культуре

На вопрос «Что Вам приносят занятия физической культурой?». Ответы оказались следующими:

Ничего» – 0%

Усталость» – 1,9%

Положительные эмоции» – 28,3%

Энергию» – 26,2%

Здоровье» – 43,6%

Проанализировав данный опрос, складывается очевидная картина. Что студенты первого курса ещё не оценили все тенденции вузовского образования. У них нет чёткой оценки занятий по физической культуре, так как они сопоставляют с занятиями по физической культуре в школе. Многие первокурсники считают, что данные занятия не приносят им никакой пользы. Не имеют знаний и представлений о том, как влияют физиче-

ские упражнения на умственную работоспособность, на организм в целом, со слабой психологической, социальной ответственностью. В то время как студенты третьих курсов осознавшие и преодолевшие все периоды и кризисы, признают и стремятся формировать потребность в физкультурно-спортивной деятельности.

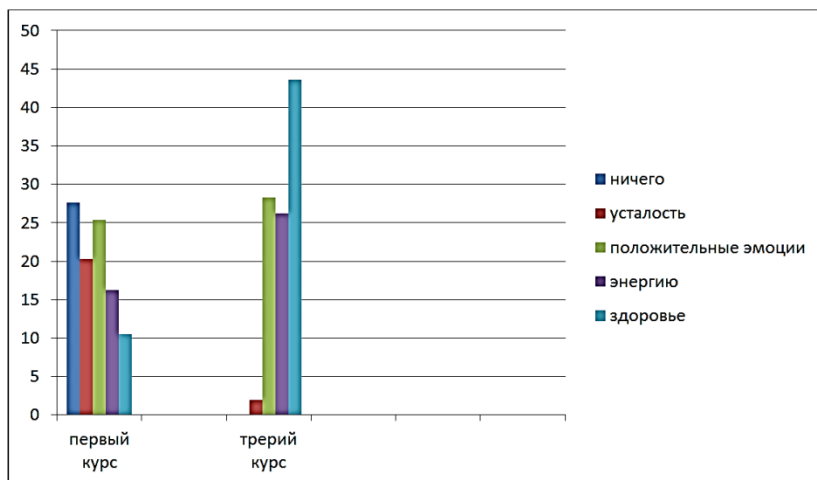


Рис. 2. Взгляд студентов на пользу занятий физической культурой

Таким образом, применение не только традиционных методов во время занятий физической культурой в вузе является более целесообразным. Необходимо усиливать интерес обучающихся, побуждать их к физической активности и учитывать их мнения при планировании занятий. Ведь данные занятия направлены не только на развитие личности в физическом плане, но и развитие его как будущего профессионала. Необходимо вызывать у обучающихся уверенность в своих способностях, помогать им в становлении правильной самооценки и побуждать к самоконтролю и самовоспитанию. Именно для этого повышение мотивации к занятиям физической культурой и улучшение условий данных занятий так необходимо.

Список литературы

1. Гришина, Ю. И. *Физическое воспитание в высшей школе* / Ю. И. Гришина. – Краснодар, 1979. – 48с.
2. Кондаков В.Л. *Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза* / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-obrazovatelnom-prostranstve-sovremennogo-vuza>
3. Закурова К.Р. *Отношение студентов к физической культуре и спорту* / К.Р. Закурова, В.Г. Мещеркина, Е.Ф. Проскурина // *Студенческая наука XXI века: материалы IX Междунар. студенч. науч.-практ. конф.* (Чебоксары, 23 апр. 2016 г.).

В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 2 (9). – С. 93-95.

4. Пермяков О.М. Проблема негативного отношения студентов к занятиям по физической культуре и пути её решения /О.М. Пермяков // Novainfo. Педагогические науки. №81-1.–2018. <https://novainfo.ru/article/14813>

5. Лукина Л.Б. Влияние потребностно-мотивационного компонента на занятиях по физической культуре / Л.Б. Лукина, И.И. Солопова // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды». – Волгоград: – 2011.– С.248-251.

Мониторинг физической подготовленности обучающихся основной школы в системе врачебно-педагогического контроля

Monitoring of physical fitness of primary school students in the system of medical and pedagogical control

Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., Федулов М.Ю.
Lukyanenko V.P., Mukhanova N.V., Fedulov M.Y.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ставропольский государственный педагогический институт,
г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Stavropol state pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Аннотация. Несмотря на достаточно широкую изученность проблемы привлечения школьников к самоконтролю за состоянием своего организма, до настоящего времени остаются малоизученными вопросы определения теоретико-методических особенностей, обеспечивающих эффективность повышения показателей мониторинга физической подготовленности обучающихся в системе врачебно-педагогического контроля. Материалы статьи направлены на выявление особенностей организации и проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся 5-9 классов в условиях системы врачебно-педагогического контроля.

Abstract. Despite a fairly broad study of the problem of attracting students to self-control over the state of their body, the issues of determining theoretical and methodological features that ensure the effectiveness of improving the indicators of monitoring the physical fitness of students in the system of medical and pedagogical control remain poorly studied. The materials of the article are aimed at identifying the features of the organization and monitoring of physical fitness of students in grades 5-9 in the conditions of the system of medical and pedagogical control.

Ключевые слова: мониторинг, физическая подготовленность, система врачебно-педагогического контроля, общее образование, основная школа, двигательные способности.

Key words: monitoring, physical fitness, system of medical and pedagogical control, General education, basic school, motor abilities.

В системе физического воспитания школьников важная роль принадлежит использованию средств физической культуры с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся [2, 3]. Физические нагрузки оказывают значительное влияние на состояние организма занимающихся, изменяя деятельность практически всех его систем [1]. При этом следует учитывать, что положительное влияние на состояние организма оказывает лишь та двигательная активность, которая соответствует индивидуальным особенностям занимающихся [5].

Определение оптимального объема физической нагрузки, её регулирование должно осуществляться с учётом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности обучающихся. В этом отношении важное значение имеет врачебно-педагогический контроль за состоянием организма и его индивидуальной реакцией на физические нагрузки. Врачебно-педагогический контроль предполагает проведение совместных наблюдений за состоянием организма школьников медицинскими работниками и специалистами в области физической культуры [4].

По отношению к общеобразовательным организациям врачебно-педагогический контроль составляет основу программ мониторинга состояния здоровья обучающихся по показателям их физического развития и двигательной подготовленности. Актуальность его организации и проведения определена Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [3].

Актуальность исследования обусловлена тем, что, несмотря на достаточно широкую изученность проблемы привлечения обучающихся к самоконтролю за физическим состоянием своего организма, до настоящего времени остаётся малоизученной проблема выявления теоретико-методических особенностей, обеспечивающих эффективность повышения показателей мониторинга физической подготовленности школьников в системе врачебно-педагогического контроля.

Объект исследования – врачебно-педагогический контроль в системе основного общего образования.

Предмет исследования – особенности мониторинга физической подготовленности обучающихся основной школы.

Цель исследования: выявление особенностей организации и проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся основной школы в системе врачебно-педагогического контроля.

Гипотеза исследования базируется на предположении о том, что показатели мониторинга физической подготовленности будут достоверно повышаться, если:

- созданы благоприятные условия для привлечения обучающихся к самоконтролю за физическим состоянием своего организма во время учебных занятий по физической культуре;

– осуществляется систематический контроль и индивидуальное регулирование объёма физической нагрузки обучающихся с учётом данных, полученных в процессе врачебно-педагогического контроля;

– соблюдена этапность в развитии двигательных способностей (своевременное изменение содержания, увеличение физической нагрузки, условий её выполнения), с учётом гетерохронности, единства и взаимосвязи развития двигательных способностей;

– в качестве основных показателей результативности учебной работы по физической культуре рассматриваются специальные знания, практико-методические умения и навыки обучающихся.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить значение мониторинга физической подготовленности школьников в системе врачебно-педагогического контроля.

2. Выявить особенности организации и проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся основной школы.

3. Теоретически и экспериментально обосновать эффективность выявленных в процессе исследования особенностей организации и проведения мониторинга физической подготовленности школьников в системе врачебно-педагогического контроля.

В исследовании использованы следующие **методы**:

– анализ научно-методической литературы;

– педагогический эксперимент;

– мониторинг физической подготовленности;

– исследование весо-ростового показателя (индекс Кетле);

– методы математической статистики.

Для определения эффективности выявленных особенностей организации и проведения мониторинга физической подготовленности школьников в системе врачебно-педагогического контроля организовано педагогическое исследование были сформированы две группы из состава обучающихся 6-х классов – экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В КГ уроки по физической культуре проводились по традиционной методике. Экспериментальные занятия были организованы с соблюдением выявленных в процессе исследования особенностей организации и проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся основной школы. Они предполагали качественную реализацию программного материала из разделов «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» [6].

Исследование организовано в период с сентября 2018 г. по март 2020 г. и состояло из трех этапов:

На первом этапе исследования была изучена специальная научно-методическая литература, нормативно-правовая документация, регламентирующая особенности организации и проведения врачебно-педагогического контроля, мониторинга физической подготовленности

обучающихся. Анализ литературы способствовал формулированию методологического аппарата исследования.

Второй этап был посвящён разработке содержания экспериментальных уроков физической культуры, комплектованию контрольной и экспериментальной групп, изучению данных внутришкольного врачебно-педагогического контроля, организации мониторинга физической подготовленности обучающихся основной школы.

На третьем этапе проведены: педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов тестирования, осуществлён их анализ, сформулированы выводы исследования.

Мониторинг физической подготовленности основан на изучении данных об уровне развития двигательных способностей обучающихся ЭГ и КГ. В процессе исследования использованы тесты, направленные на определение уровней развития быстроты (челночный бег 3x10 м), скорости-силовых способностей (прыжок в длину с места), силовых способностей (сгибание и разгибание рук в висе на перекладине), гибкости (наклон вперед из положения сед, ноги врозь).

Все обучающиеся ЭГ и их родители были своевременно ознакомлены с результатами мониторинга физической подготовленности и показателями врачебно-педагогического контроля. В процессе исследования для обучающихся ЭГ были разработаны рекомендации по улучшению индивидуальных показателей развития двигательных способностей.

Результаты мониторинга физической подготовленности обучающихся ЭГ и КГ до начала и после педагогического исследования представлены на рис. 1.

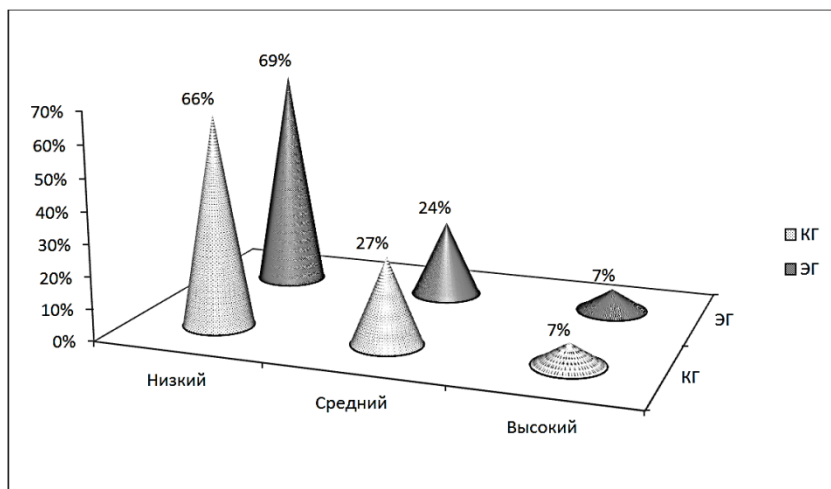


Рис. 1. Результаты мониторинга физической подготовленности обучающихся ЭГ и КГ до эксперимента

Из рис. 1 видно, что до эксперимента в среднем 67% обучающихся ЭГ и КГ низкий уровень физической подготовленности, высокий – у 7%, низкий – у 24% обучающихся в обеих группах.

После эксперимента выявлена положительная динамика мониторинговых исследований физической подготовленности в ЭГ при недостоверности различий до эксперимента. В КГ эти показатели практически не изменились (рис. 2.). В ЭГ после эксперимента уменьшилось количество обучающихся с низким уровнем физической подготовленности (на 15%) за счёт увеличения количества школьников со средним уровнем (на 11%) и с высоким (на 4%). В КГ уменьшение количества обучающихся с низким уровнем физической подготовленности произошло лишь на 4% за счёт увеличения со средним уровнем на 3% и с высоким на 1%.

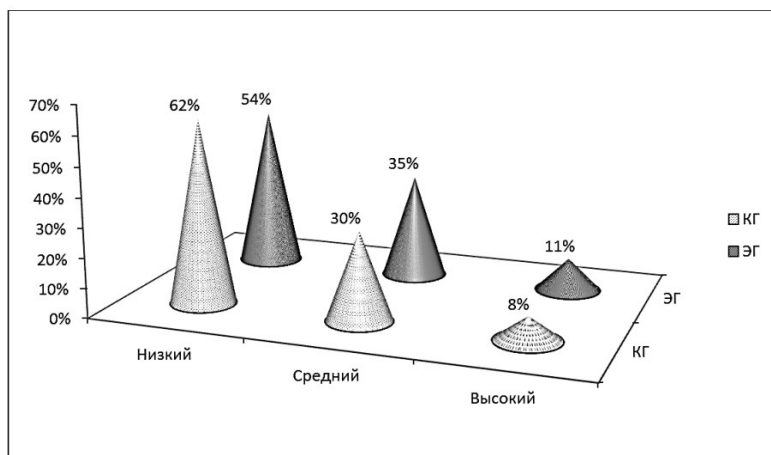


Рис.2. Результаты мониторинга физической подготовленности обучающихся ЭГ и КГ после эксперимента

Результаты исследования весо-ростового показателя (индекс Кетле) позволяют определить избыточность, норму и недостаточность массы тела и роста обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития. Результаты исследования представлены на рис. 3.

Результаты анализа весо-ростовых показателей (индекс Кетле) обучающихся КГ и ЭК, представленные на Рис. 3, показывают, что до эксперимента в КГ и в ЭГ менее 50% обучающихся имели весо-ростовые показатели в пределах возрастной нормы. В среднем 32% обучающихся ЭГ и КГ имели избыточность и 20% – недостаточность массы тела.

После эксперимента эти показатели приобрели положительную динамику в ЭГ и незначительно улучшились в КГ. В ЭГ на 10% отмечено увеличение количества обучающихся, у которых весо-ростовые показатели соответствуют норме, что произошло за счёт снижения количества школьников с избыточной массой тела – на 6%, и с недостаточной – на

4%. В КГ увеличение количества обучающихся с нормой весо-ростового показателя произошло лишь на 4%, за счёт снижения количества школьников с избыточной массой тела на 2% и с недостаточной на 2%.

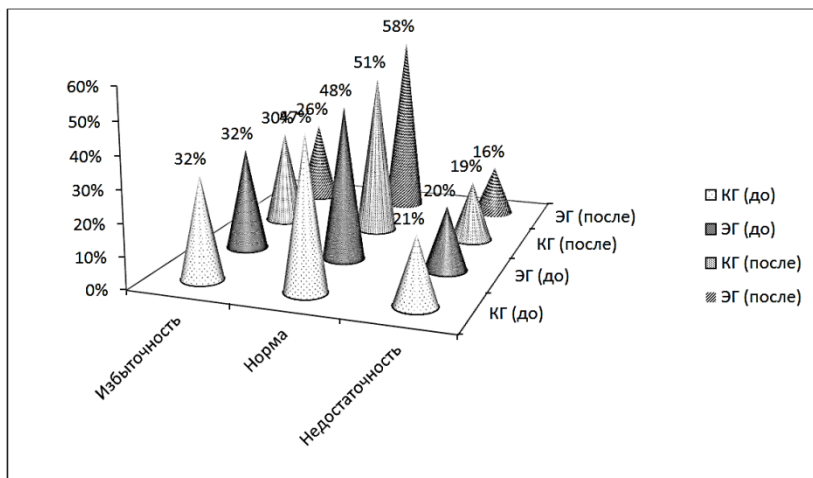


Рис.3. Результаты оценки весо-ростового показателя (индекс Кетле) обучающихся КГ и ЭГ до и после эксперимента

Выводы

1. В результате анализа специальной литературы выявлено, что в настоящее время мониторинг является необходимым компонентом эффективного управления во всех сферах общественно-экономической жизни современного общества. Педагогический мониторинг представляет собой форму организации, сбора и хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы. В физкультурно-спортивных и образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры, он связан не только с функциями управления, но и повышения качества общего образования и укрепления здоровья обучающихся.

2. Положительная динамика мониторинга физической подготовленности обучающихся – основной показатель эффективности применяемых средств, методов и форм организации процесса физического воспитания. В результате исследования выявлено, что обучающиеся основной школы имеют довольно низкий уровень физической подготовленности – в среднем 67% обучающихся ЭГ и КГ. При изучении данных врачебно-педагогического контроля выявлено, что весо-ростовые показатели (индекс Кетле) соответствуют норме менее, чем у 50% обучающихся ЭГ и КГ. В среднем 32% обучающихся ЭГ и КГ имеют избыточность и 20% – недостаточность массы тела.

3. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности выявленных в процессе исследования особенностей организации и проведе-

ния мониторинга физической подготовленности школьников в системе врачебно-педагогического контроля. После эксперимента установлена тенденция к увеличению показателей уровня физической подготовленности, весоростовых показателей обучающихся как в ЭГ, так и КГ. Однако результаты в ЭГ оказались в два раза выше.

4. Изучение специфики врачебно-педагогического контроля в общеобразовательных организациях позволило получить данные, свидетельствующие о том, что мониторинг физической подготовленности обучающихся основной школы является действенным инструментом для определения состояния здоровья обучающихся, а его эффективность в значительной мере зависит от соблюдения следующих условий:

- создание благоприятных условий для привлечения обучающихся к самоконтролю за физическим состоянием своего организма во время учебных занятий по физической культуре;

- осуществление систематического контроля и индивидуального регулирования объёма физической нагрузки обучающихся с учётом данных, полученных в процессе врачебно-педагогического контроля;

- соблюдение этапности в развитии двигательных способностей (своевременное изменение содержания, увеличение физической нагрузки, условий её выполнения), с учётом гетерохронности, единства и взаимосвязи развития двигательных способностей;

- рассмотрение специальных знаний, практико-методических умений и навыков обучающихся в качестве основных показателей результативности учебной работы по физической культуре.

В целом результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности выявленных в процессе исследования особенностей организации и проведения мониторинга физической подготовленности школьников в системе врачебно-педагогического контроля.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. *Онтокинезиология человека*. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Зорина И.Г. *Здоровье школьников: монография / И.Г. Зорина, В.В. Макарова*. – Челябинск: Полиграф-Мастер, 2019. – 247 с.

3. *Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»*. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/12125274/> (дата обращения: 11.11.2020 г.)

4. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. *Врачебно-педагогический контроль в физическом воспитании и спорте: монография*. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 227 с.

5. Рубанович В.Б. *Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учеб. пособие для сред. проф. обр.* – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 253 с.

6. *Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)*. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 11.11.2020 г.)

Особые требования и нормативы в спортивных секциях вузов

Specific requirements and regulations in sporting sections of the universities

Мартазанов Х.М., Озиева Л.С., Погоров Б.А.

Martazanov H.M., Ozieva L.S., Pogorov B.A.

Ингушский государственный университет, г. Магас, Россия

Ingush State University, Magas, Russia

Аннотация. Свободный выбор спортивной группы в основном отделе-нии накладывает определенные обязанности на студента. Выбрав вид спорта, студент должен до следующего зачета по учебной дисциплине за-ниматься именно в этой группе. Он также обязан овладеть специальным теоретическим, методическим и практическим учебным материалом и вы-полнять не только общие для всех зачетные требования и нормативы по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, но специфи-ческие спортивно-технические зачетные нормативы и требования по из-бранному им виду спорта.

Abstract. The free choice of the sports group in the main department imposes certain responsibilities on the student. Having chosen the kind of sport, the student must study in this group until the next test in the academic discipline. He is also obliged to master special theoretical, methodological and practical educational ma-terial and fulfill not only general credit requirements and standards for general and professionally applied physical training, but specific sports and technical credit standards and requirements for his chosen sport.

Ключевые слова: требования, нормативы, секция, спорт.

Key words: requirements, standards, section, sport.

Занимающиеся в спортивном учебном отделении должны пройти полный курс теоретической, методической и профессионально-прикладной физической подготовки и наряду с обязательными тестами дополнительно выполнить спортивно-технические нормативы и требова-ния в спортивном отделении по избранному виду спорта. Обычно эти спортивно-технические тесты несколько выше, чем в группах, по этому же виду спорта в основном учебном отделении.

Спортивно-технические нормативы и требования в спортивном отде-лении ориентированы на Единую спортивную классификацию, на обяза-тельное участие в спортивных соревнованиях определенного уровня.

Дифференцированные по видам спорта нормативы разрабатываются кафедрой физического воспитания каждого вуза исходя из материаль-но-технического обеспечения учебного процесса, особенностей контин-гента студентов. Эти требования доступны для каждого студента, но что-бы их выполнить, некоторым занимающимся придется не только усердно работать в часы учебных занятий, но и заниматься дополнительной само-подготовкой в свободное время.

В течение всего периода обучения студентов в вузе осуществляется мониторинг физического развития и физической подготовленности в рамках Федеральной целевой программы «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, подростков, молодежи».

Прием контрольных тестов проводится с помощью соревновательно-игрового метода, что повышает эмоциональность занятий и позволяет добиться максимального проявления физических способностей у студентов. Реализация принципов дифференцированного подхода к физическому воспитанию практически здоровых студентов и студентов с ослабленным здоровьем, осуществляется на хорошей материально-технической базе специалистами с высшим образованием, обладающими медико-биологическими знаниями в области оздоровительной физической культуры. Как новые педагогические технологии используются нетрадиционные формы физической культуры (фитнес аэробика, включающие элементы китайской и тибетской медицины), имеющие популярность у студентов.

Спорт в свободное время – неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта, включая шахматы, шашки, стрельбу, технические виды спорта (авиамоделный, планерный спорт, авто – и мотоспорт).

Эти секции организуются и финансируются в вузах ректоратом, общественными организациями, коммерческими структурами, спонсорами. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступают сами студенты.

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты – это, по существу, интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности.

Именно поэтому прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке. Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса и работы преподавателей.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутри вузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

На спортивных площадках нашего университета спортклубом ежегодно проводится студенческая спартакиада среди факультетов по 14

видам спорта: легкая атлетика, бокс, шахматы, настольный теннис, баскетбол, волейбол, кикбоксинг, лыжные гонки, футбол, рукопашный бой, фитнес-аэробика, пауэрлифтинг, тхэквондо, ОФП (среди юношей).

Внутри вузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами.

В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязание может быть или личным (для каждого выступающего), или командным, или лично-командным; доступным каждому студенту, или для «спортивной элиты» учебной группы, курса, факультета, определяемой на предварительных соревновательных этапах.

Но в любом случае на первых этапах этой системы внутри вузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза.

Целевые задачи межвузовских состязаний, как и их спортивный уровень, могут быть самыми различными: к примеру, товарищеские спортивные встречи между студентами одноименных факультетов разных вузов или между командами однопрофильных учебных заведений. Цель подобных соревнований – скорее установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, чем выяснять их спортивное преимущество.

Однако может быть поставлена и спортивная задача – добиться наилучшего спортивного результата на соревнованиях между вузами города, района или вузами России. Этим определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза, а следовательно, и характер отношения в отдельных учебных заведениях к спортивным интересам студентов и к созданию необходимых условий для спортивного совершенствования студентов-спортсменов.

На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи. Международные студенческие соревнования организуются и межвузовскими общественными спортивными объединениями.

В элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» кафедры физического воспитания могут представлять студентам для выбора не только отдельные виды спорта, но и наиболее популярные системы физических упражнений.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы.

В настоящее время наибольшей популярностью среди студентов пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем – каратэ, у-шу, йоги.

К особенностям организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому целые разделы, например, из системы «йоги», основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, хотя и имеют определенный оздоровительный эффект, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий в обязательное учебное время из-за их крайне избирательного воздействия на отдельные системы организма.

Но это не исключает использования подобных упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве вспомогательного средства.

При занятиях отдельными системами физических упражнений, там где это возможно, не исключается и организация мини-соревнований по отдельным элементам, комбинациям или упражнениям. Они не только повышают интерес к занятиям, но и служат методом контроля над эффективностью учебных занятий.

Кафедрами физического воспитания разрабатываются специальные дополнительные зачетные требования и нормативы, которые рассчитываются из результатов мониторинга физического развития и физической подготовленности и отражают суть каждой системы физических упражнений. Как и обязательные тесты по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, они оцениваются в очках и входят в итоговую оценку практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» за семестр или учебный год.

Организационные основы занятий студентов различными системами физических упражнений в свободное время те же, что и при организации занятий различными видами спорта. Так же могут быть организованы секции и группы для занятий одной из систем физических упражнений. Критерием эффективности таких занятий выступают субъективные, косвенные показатели улучшения здоровья (самочувствие, внутренняя удовлетворенность от занятий).

Однако могут быть и объективные показатели самоконтроля: изменение массы тела, подвижность в суставах. Занятия отдельными системами физических упражнений в свободное время отличаются от обязательных тем, что имеется возможность целостно освоить эти системы. В частности, можно организовать самостоятельные группы для занятий, например «стретчингом», т.е. системой специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности суставов.

Изучение отдельных систем в ограниченные часы групповых занятий не дают значительного эффекта. Для этого требуются ежедневные самостоятельные упражнения. Они намного увеличивают и общую двигательную активность, и оздоровительный эффект.

Таким образом, занятия различными видами спорта (системами физических упражнений) по-разному влияют на физическое развитие, физическую подготовленность, психические качества и свойства личности. Одни виды спорта развивают преимущественно выносливость, другие – силу и скоростно-силовые качества, третьи – быстроту, четвертые – координацию и ловкость.

В вузе должны быть созданы необходимые условия для занятий разнообразными видами спорта, способствующими совершенствованию физического развития и физической подготовленности студентов.

Список литературы

1. Барчуков И.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. – М.: КноРус, 2010. – 368с.
2. Гришина Ю.И. *Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие* // Ростов н/Д: Феникс, 2010. -249 с.
3. Ильинич В.И. *Физическая культура студента*. М.: Владос, 2001. 447 с.

Роль информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры

The role of information and communication technologies in physical education lessons

Махновская Н.В., Соколова Н.И., Катренко М.В.

Makhnovskaya N.V., Sokolova N.I., Katrenko M.V.

*Ставропольский государственный педагогический институт,
г. Ставрополь, Россия
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия
Stavropol state pedagogical Institute, Stavropol, Russia
North-Caucasus federal university, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье описывается современный мир системы образования, который определяет новейшие требования к методикам ИТК. Многие века процесс передачи знаний и умений происходил с поддержкой индивидуального общения. Ключевой объем знаний мы стали извлекать из литературы, но выявлено, что книга не каждый раз заменяет диалог и дает возможность отчетливо представить, увидеть и понять написанное в ней, а тем более в наше время, век высоких компьютерных технологий.

Abstract. The article describes the modern world of the education system, which defines the latest requirements for ITK methods. For many centuries, the process of transferring knowledge and skills took place with the support of individual communication. We began to extract a key amount of knowledge from literature, but it was revealed that the book does not always replace the dialogue and makes it possible to clearly imagine, see and understand what is written in it, and even more so in our time, the age of high computer technologies.

Ключевые слова: школа, физическая культура, метод обучения, учитель, задачи, деятельность.

Key words: school, physical culture, teaching method, teacher, tasks, activity.

Объединение образования с информационно-коммуникативными технологиями согласно классическому обучению, обладает рядом достоинств, из числа которых – активизация аналитической работы учащихся.

Особенность каждого объекта своя, однако, должен быть единый принцип, задача педагога заключается в том, чтобы сформировать требование практического овладения знаниями.

Используя это правило к уроку физической культуры, можно выделить, то, что цель педагога, выбрать такие способы преподавания, которые дали бы возможность любому учащемуся проявить свою активность, собственный творческий процесс, стимулировать моторную и познавательную работу. Поэтому сегодняшний урок физической культуры существенно выигрывает при применении новых информационных технологий [2].

Каждый учащийся обязан получить за период обучения знания, требующиеся ему в последующей жизни. При этом педагог обязан работать таким образом, чтобы обучение никак не наносило ущерба здоровью ученика. Важная значимость при этом отводится технологиям сберегающим здоровье, целью которых считается развитие требуемых знаний, умений и навыков согласно здоровому типу существования, формирование двигательных возможностей, которые так нужны в повседневной жизни. Недостаток двигательной активности школьников могут компенсировать только занятия физической культурой и спортом, задания по физической культуре, секции по различным видам спорта, а также подвижные игры.

Информационные технологии дают возможность значительно повысить результативность физкультурно-оздоровительной работы, стимулируют собственную заинтересованность, повышают интерес к своему самочувствию и здоровью, а также выявляют способности учащихся для их последующего гармоничного развития. Многообразный иллюстрированный материал, мультимедийные и интерактивные модели улучшают процесс преподавания на высококачественно новый уровень. Невозможно скидывать со счетов, то, что нынешнему ребенку значительно увлекательнее принимать информацию непосредственно в такой форме, чем при помощи устарелых методик и таблиц.

При применении информационно-коммуникативных технологий в занятии, информация является не статичной не озвученной иллюстрацией, а активным видеоматериалом и звукорядом, что существенно увеличивает результативность усвоения изучаемого материала.

Согласно программе по физической культуре, в школе закладываются основы техники и специфических действий по различным видам спорта. Это может быть рывок в штрафной линии в футболе, принятие волейбольного мяча, финиширование в легкой атлетике и др. Эта задача отлично реализуется посредством применения при показе разных демонстраций на уроках.

На уроках физической культуры использование интерактивной доски дает возможность упростить процедуру обучения технически и тактически сложных элементов изучаемого вида спорта. Педагог, работая с доской, обладает возможностью, разбив технический прием на слайды, демонстрировать их с такой скоростью, с какой это нужно для подробного изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске в момент показов слайдов можно изображать стрелками направления перемещения ног, рук, тела. Как итог – возможен анализ ошибок и нарушений правил игры [1].

Результаты использования интерактивной доски на уроках физкультуры представим на рисунке.

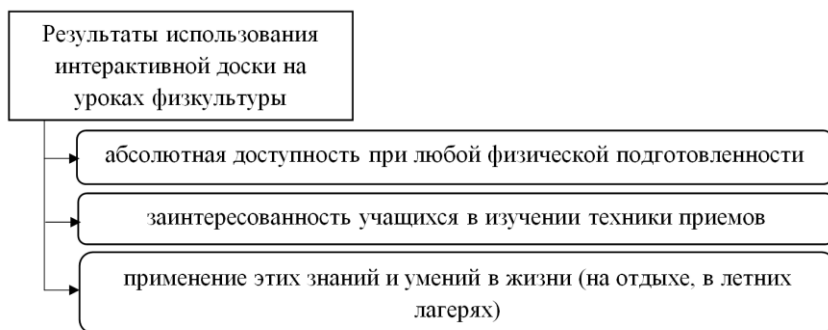


Рис. Результаты использования интерактивной доски на уроках физкультуры

Умственная работа подростков на занятиях физической культуры с применением компьютерных технологий станет оказывать содействие стремительному освоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных способностей будет сильнее и многообразнее [3].

Периодичность и продолжительность использования информационно-коммуникативных технологий в ходе образовательного процесса формируют знания по физической культуре, в зависимости от возраста обучающихся и необходимостью их применения в познавательной работе. Вернее всего применять ИКТ в начале изучения каждого раздела программы, для развития зрительного образа, исследуемых двигательных действий и закрепления ассоциативного мышления.

Применение таких технологий допустимо абсолютно на всех этапах обучения.

Вовремя изучения нового материала педагог согласовывает, ориентирует, управляет и образует процесс обучения, а сам материал «разъясняет» вместо него ПК. С помощью видео, аудио и текста ученик приобретает представление об изучаемом двигательном действии, обучается создавать макет последовательности движений, обнаруживает ошибки и без помощи других устраняет их, что занятие становится наиболее содержательным и интересным.

На стадии закрепления полученных знаний, компьютерные технологии дают возможность найти решение вопроса классического урока – индивидуального учета знаний, увеличение объема полученного материала, а также содействует коррекции приобретенных умений и способностей в каждом конкретном случае.

В стадии повторения в компьютерном виде ученики решают разнообразные проблемные ситуации. В результате в мыслительную работу улучшены двигательного действия вовлечены все учащиеся. Уровень их самостоятельности в изучении использованного материала регулируется педагогом.

Применение информационно-коммуникационных технологий на уроке физической культуры позволяет решать одну из важных задач обучения – повысить уровень знаний учеников. Уроки позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, повысить мотивацию к обучению [1].

Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура* / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос-Пресс, 2020. – 928 с.

2. Грядкина, Т. С. *Образовательная область «Физическая культура». Методический комплект программы «Детство»* / Т.С. Грядкина. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 160 с.

3. Назаркина, Н. И. *Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры* / Н.И. Назаркина, И.М. Николаичева. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 240 с.

Построение занятий скандинавской ходьбой со студентами технического вуза

The construction of nordic walking with the students of a technical university

Оринчук В.А., Гвоздиков С.В.
Orinchuk V.A., Gvozdikov S.V.

*Волго-Вятский филиал Московского технического университета связи
и информатики,
г. Нижний Новгород, Россия
Moscow technical university of communications and informatics,
Volga-Vyatka branch,
Nizhny Novgorod, Russia*

Аннотация. В статье описана возможность и целесообразность использования скандинавской ходьбы как одного из популярных в настоящее время средств физического воспитания на занятиях по физической культуре

ре со студентами технического вуза. Авторами представлена краткая программа обучения технике скандинавской ходьбы.

Abstract. The article describes the possibility and feasibility of using Nordic walking as one of the currently popular means of physical education in physical education classes with students of technical universities. The authors present a short training program for Nordic walking techniques.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, технический университет, скандинавская ходьба.

Key words: physical education of students, technical university, Nordic walking.

Современная модель физического воспитания в вузе направлена на создание условий для регулярных занятий физической культурой оздоровительной и коррекционной направленности для студентов. Поэтому проблема оптимизации содержания физкультурных занятий со студентами технических вузов является достаточно актуальной. Определенные трудности при организации данных занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания, так как при этом возникает необходимость одновременного учета значительного числа факторов: здоровье обучающихся, уровень их физической подготовленности, мотивация к занятиям физической культурой [1].

В настоящее время в отечественной системе физического воспитания студентов скандинавская ходьба используется достаточно мало. Это связано прежде всего с тем, что не определены научно-методические основы включения скандинавской ходьбы в практику занятий физическими упражнениями в образовательных организациях, не разработаны критерии оценки ее эффективности как средства укрепления и коррекции здоровья, средства развития и повышения функциональных возможностей организма обучающихся [4].

В Волго-Вятском филиале Московского технического университета связи и информатики (г. Нижний Новгород) практикуется модульный принцип построения учебного процесса в течение года [3]. Осенью и весной студенты основной медицинской группы традиционно занимаются легкой атлетикой на открытом воздухе (парк или стадион). В зимний период проводились занятия по лыжной подготовке.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ранее совершали в это время пешие прогулки по той же дистанции, что не позволяло эффективно формировать надлежащие компетенции, а кроме того, не вызывало у студентов интереса к однообразным занятиям.

Учитывая все более возрастающий интерес среди различных (как возрастных, так и социальных) групп граждан к скандинавской ходьбе и все большую ее популярность было принято решение включить занятия по скандинавской ходьбе в учебный процесс для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Программа занятий скандинавской ходьбой включает пять этапов обучения [2].

Первой этап – обучение движений с палками с правильной осанкой.

Второй этап – обучение поворотам плечевого пояса при ходьбе. Необходимо обратить внимание, что при проведении поворотов нужно сохранять осанку, разученную на предыдущем этапе.

Третий этап – обучение ходьбе с поворотом плечевого пояса и технике «переката». Правильное движение при скандинавской ходьбе начинается с одновременного шага ногой вперед (маха свободной ногой) и движения одноименного плеча назад, противоположное плечо двигается при этом вперед.

Четвертый этап – обучение правильной постановке палок при ходьбе (отработка начала опоры на палку).

Пятый этап – обучение постановки палки под углом и обучение отталкиванию при помощи палок. Проходит совершенствование техники скандинавской ходьбы.

Наблюдения, проведенные в группе занимающихся скандинавской ходьбой, позволили определить определенный эффект от данных занятий:

- повышается уровень мотивации студентов к занятиям;
- увеличивается эффективность работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повышается работоспособность;
- повышается стрессоустойчивость, уменьшается подверженность депрессии;
- повышается уровень самооценки;
- улучшается внешний вид.

Скандинавская ходьба является доступным по форме и эффективным по воздействию на организм занимающегося средством физической активности. Преимуществом скандинавской ходьбы перед другими средствами физического воспитания студентов является то, что занятия проводятся на открытом воздухе, на природе, что создает дополнительный закаливающий эффект и благотворно влияет на психоэмоциональное состояние, помогает снять стресс и психологическую усталость. Для занятий этим видом физической активности не нужно специальных залов, спортивных сооружений и оборудования.

Применение предложенной методики обучения в течение учебного года оказывает положительное воздействие на организм студентов и способствует оптимизации показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности, благотворно влияет на уровень физического, метального и духовного развития, что подтверждается данными педагогического наблюдения и проведенного тестирования.

Занятия скандинавской ходьбой можно рекомендовать, как эффективное средство психофизической рекреации и оздоровления студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также как систему гармоничного развития личности.

Список литературы

1. Земба, Е. А. *Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие* / Е. А. Земба; М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова. – Красноярск: Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. – 96 с.

2. Лембриков, А. Я. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / А.Я. Лембриков, В.А. Оринчук, Е.Н. Волкова // Сборник материалов X Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни на современном этапе». – Н.Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И.Лобачевского, 2020. – С. 74-77.

3. Оринчук, В. А. Организационно-содержательное обеспечение занятий по легкой атлетике в техническом вузе / В.А. Оринчук, С.В. Гвоздикиев // Сборник статей XVI Международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». – Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. – С. 72-75.

4. Скандинавская ходьба (Nordik walking) [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.

Результативность деятельности школьного спортивного клуба при реализации комплекса ГТО

Effectiveness of the school sports club in the implementation of the GTO complex

Оринчук А.Н., Оринчук А.В.
Orinchuk A.N., Orinchuk A.V.

Школа № 89, г. Нижний Новгород, Россия
School № 89, Nizhny Novgorod, Russia
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского г. Нижний Новгород, Россия
National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. В статье представлена организационно-содержательная модель деятельности спортивного клуба общеобразовательной организации при реализации комплекса ГТО. Авторами определена эффективность работы школьного физкультурно-спортивного клуба в условиях подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Abstract. The article presents an organizational and content model of the school physical culture and sports club in the context of the implementation of the GTO complex. The authors determined the effectiveness of the school physical culture and sports club in the conditions of training students to meet the standards of the GTO complex.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, комплекс ГТО.

Key words: school sports club, GTO complex.

Одним из ключевых индикаторов эффективности реализации программ развития физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации является увеличение количества обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом. Активизация физкультурно-спортивной работы в

современной школе возможна при создании и системной деятельности спортивного клуба в образовательной организации [1,3].

Одним из направлений деятельности спортивного клуба образовательной организации является внедрение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) в образовательной организации [2,3].

Целью проводимого исследования стало оценка эффективности деятельности школьного ФСК в условиях реализации комплекса ГТО.

Исследование было организовано и проведено в период с 2016 по 2019 годы на базе МБОУ «Комаровская школа» Богородского муниципального района Нижегородской области (с 1 января 2020 года МБОУ «Школа №89» с.п. Кудьма, г. Нижний Новгород) [4].

Результаты исследования

1. Организационно-содержательное обеспечение деятельности школьного ФСК по реализации комплекса ГТО.

Определяющим фактором для эффективной деятельности школьного спортивного клуба в направлении по реализации комплекса ГТО является его работа на разных уровнях взаимодействия. В ходе исследования было отмечено, чем выше уровень взаимодействия, тем значительно охват субъектов взаимодействия и социальных партнеров и, соответственно, выше качество проводимой работы в образовательной организации по популяризации и внедрению комплекса ГТО.

На примере ФСК «Прометей» МБОУ «Комаровская школа», данная работа осуществлялась на следующих уровнях взаимодействия: общеобразовательный (общешкольный), местный (поселковый) и муниципальный (региональный) [1].

2. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности школьного ФСК.

Результаты мониторинга деятельности школьного ФСК «Прометей» МБОУ «Комаровская школа» показали достаточно высокую эффективность предложенной модели деятельности физкультурно-спортивного клуба в направлении внедрения ВФСК ГТО и активизации физкультурно-спортивной работы в сельской общеобразовательной организации.

Измерение уровня физической подготовленности обучающихся Комаровской школы, начиная с 2016-2017 по 2018-2019 учебный годы, продемонстрировали позитивную динамику (табл. 1). Около 2/3 обучающихся (63,2%) в 2018-2019 учебном году имеют высокий и выше среднего уровни физической подготовленности, что на 0,9% больше чем в 2017-2018 учебном году и на 3,7% больше по сравнению с показателями 2016-2017 учебного года. Важным позитивным моментом можно считать, что на протяжении последних лет в школе нет обучающихся с низким уровнем физической подготовленности.

Охват обучающихся спортивно-массовыми мероприятиями различного уровня, в том числе направленными на пропаганду ВФСК «ГТО», также показал положительную динамику (табл. 2).

Таблица 1

*Уровень физической подготовленности обучающихся
МБОУ «Комаровская школа» в период с 2016 по 2019 годы*

Уровень физической подготовленности	Результат по учебным годам, % от общего числа обучающихся школы		
	Входящая диагностика 2016-2017 уч. год (n=311)	Промежуточная диагностика 2017-2018 уч. год (n=372)	Итоговая диагностика 2018-2019 уч. год (n=468)
высокий	16,5%	18,7%	19,1%
выше среднего	43,0%	43,6%	44,1%
средний	34,6%	31,0%	30,7%
ниже среднего	5,9%	6,7%	6,1%
низкий	--	--	---

Участники общешкольных мероприятий составляют 100% обучающихся, а муниципальных – более 30%, что подтверждает достаточно высокий уровень спортивной подготовки обучающихся школы. Причем следует отметить, что ежегодно наблюдается рост количества обучающихся, участников муниципальных и региональных спортивно-массовых мероприятий.

Таблица 2

*Охват участников спортивно-массовых мероприятий
(обучающиеся МБОУ «Комаровская школа»)*

Уровень спортивно-массовых мероприятий	Количество обучающихся, участников спортивно-массовых мероприятий за учебный год			
	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Общешкольный	100%	100%	100%	100%
Муниципальный	24,3%	25,0%	29,3%	30,9%
Региональный	7,7%	8,9%	10,0	11,2%
Всероссийский	2,6%	2,6%	2,7%	2,7%

Показатели количества обучающихся выполнивших нормативы комплекса ГТО на один из знаков ВФСК ГТО на протяжении трех лет также демонстрируют положительную динамику (табл. 3). Количество обучающихся МБОУ «Комаровская школа», получивших знаки ВФСК ГТО, за три года увеличилось более чем в три раза, с 14 до 50 человек. Причем увеличение коснулось и качественных показателей. Если в 2017-2018 учебном году только 19% из получивших знаки обучающихся выполнили нормативы ГТО на золотой знак, то в 2018-2019 учебном году уже 32% обучающихся выполнили нормативы ГТО на золотой знак.

Таблица 3

*Динамика количества обучающихся МБОУ «Комаровская школа»,
получивших знаки ВФСК ГТО*

Знак	Количество обучающихся, получивших знаки ВФСК ГТО			
	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Золотой	3	5	6	11

Серебряный	5	6	11	23
Бронзовый	1	3	4	16
Всего	9	14	21	50

Заключение. Результаты исследования подтверждают эффективность предложенной модели деятельности спортивного клуба образовательной организации в условиях реализации комплекса ГТО. Реализация данной модели деятельности школьного ФСК позволила улучшить уровень физической подготовленности обучающихся, увеличить количество обучающихся школы, получивших знаки ВФСК ГТО и довести до 100% охват участников общешкольных спортивно-массовых мероприятий.

Работа школьного спортивного клуба позволяет повысить интерес и участие всех субъектов образовательного процесса в физкультурно-спортивной деятельности, привлечь к взаимодействию социальных партнеров, что способствует значительной активизации данного направления в образовательной организации.

Список литературы

1. Оринчук, А. Н. Деятельность физкультурно-спортивного клуба образовательной организации в условиях реализации комплекса ГТО / А.Н. Оринчук, А.В. Оринчук // XVI Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. – С. – С.63-65.

2. Оринчук, В. А. Модель организационно-содержательного обеспечения школьного физкультурно-спортивного клуба в условиях реализации комплекса ГТО / В.А. Оринчук, Е.Н. Фомичева, А.Н. Оринчук // Физическая культура в школе. – 2017. – № 5. – С.57-63.

3. Приказ Минспорта России, Минпросвещения России от 25.11.2019 №970/639 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта» [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/564311030> (дата обращения: 19.11.2020)

4. Фомичева, Е. Н. Программно-методическое обеспечение подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Е.Н. Фомичева, В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – №10. – С. 71-79.

Физическая подготовка студенток, занимающихся различными видами упражнений в процессе физического воспитания

Physical training of female students engaged in various types of exercises in the process of physical education

Оттегенов Н.О.

Otegenov N. O.

Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан

Aktobe Regional University. K.Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

Аннотация. В статье определены и представлены результаты педагогического эксперимента, в котором изучалась динамика показателей физической подготовленности студенток I–II курсов в процессе педагогического наблюдения в физическом воспитании.

Abstract. The article defines and presents the results of a pedagogical experiment that studied the dynamics of indicators of physical fitness of students of the I-II courses in the process of pedagogical observation in physical education.

Ключевые слова: динамика, уровень, физическая подготовленность студенток, процесс.

Key words: dynamics, level, physical fitness of female students, process.

Введение. Исследования ведущих ученых дают основание утверждать, что уровень подготовки студенток вузов недостаточно высок и не соответствует современным требованиям жизнедеятельности [1,3]. При этом авторы утверждают, что развитию физических качеств, соответственно, и уровень физической подготовленности зависит от объема двигательной активности [2, 4]. Исследования специалистов подтверждают значение двигательной активности для здоровья и уровня физического состояния студенток [5].

Как известно, при оценивании состояния здоровья студентов принято учитывать показатели функциональных возможностей организма, которые тесно связаны с физическим развитием человека [5, с. 42]. Это, в свою очередь, требует разработки эффективных подходов по планированию физических нагрузок средств и методов воздействия на занятиях по физическому воспитанию с учетом индивидуальных особенностей молодых людей.

Цель исследования: проанализировать динамику показателей подготовленности студенток 1-2 курсов обучения с целью оценки эффективности разработанной нами программы в рамках педагогического эксперимента. Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи: определить показатели уровня развития двигательных качеств и проанализировать динамику физической подготовленности студенток; установить влияние внедренного режима двигательной активности на уровень физической подготовленности студенток; сравнить уровень физической подготовленности студенток занимающихся различными видами

упражнений в процессе физического воспитания. В тестировании приняли участие 80 человек женского пола в возрасте 17-19 лет. Все студентки были распределены на три группы в зависимости от их спортивной подготовки: экспериментальная группа со специализацией оздоровительный фитнес (ЭГ–1), экспериментальная группа со специализацией волейбол (ЭГ–2) и контрольная группа (КГ), вошли студентки, которые занимались по общей программе физического воспитания.

Результаты исследования. В соответствии с поставленными задачами были проведены следующие виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), прыжок в длину с места (см); бег 100 м (с); подъем туловища из положение сидя за 1 мин. (кол-во раз), наклон туловища (см). Критериями оценки эффективности предложенной авторской программы стали величины изменений показателей физической подготовленности студенток на момент завершения эксперимента и их достоверность.

Отличительные особенности: средства и методы физического воспитания для студентов ЭГ-1, ЭГ-2 было подобрано с учетом их интересов, а занятия в КГ проводились по традиционной учебной программой по физическому воспитанию Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова.

Результаты исследования, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что после эксперимента в среднем наблюдались положительные сдвиги относительно подавляющего количества показателей во всех группах. В то же время, у девушек ЭГ-1, по сравнению с другими, достоверно значимыми были изменения показателей, характеризующих силовую выносливость, скорость, скоростно-силовые и силовые способности, функционального состояния и физического здоровья ($p < 0,05-0,01$).

Исследование силовых способностей, осуществлявшееся с помощью теста "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа", после экспериментальной работы показали, что более существенные изменения показателей в сторону улучшения произошли в ЭГ-1 (45,83%; $p < 0,001$). При этом у студенток этой группы зафиксирован и лучший среднестатистический показатель, составивший $25,90 \pm 0,79$ раз, и соответствующий оценке 5 по пятибалльной шкале. В остальных двух группах показатели оказались значительно хуже (ЭГ–2 – $8,26\%$; $p < 0,01$; $17,05 \pm 0,46$ раз, 3 балла; КГ – $4,88\%$; $p < 0,05$; $15,50 \pm 0,24$ раз, 2 балла). Исследование уровня скоростно-силовых качеств показало, что прогресса достигли студентки ЭГ-1, улучшившие свою результативность в " прыжке в длину с места" в среднем на $7,30\%$, ($p < 0,01$). При этом среднестатистический результат составил $1,81 \pm 0,01$ см, что оценивается в 3 балла. В других группах прирост результативности был менее значительным (ЭГ-2- $4,60\%$; $p < 0,05$; $1,89 \pm 0,02$ см; 3 балла; КГ – $1,47\%$; $p > 0,05$; $1,70 \pm 0,01$ см; 1 балл).

Анализ приростов показателей силовой выносливости с помощью теста "Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение

сидя за 1 мин." позволил установить, что наибольшие существенные изменения в сторону улучшения произошли в студенток ЭГ-1 (15,57%, $p < 0,01$), при среднем результате $47,60 \pm 0,99$ раз, что соответствует оценке-5 баллов. У студенток ЭГ-2 и КГ прирост составил 5,49% и 2,28% ($p < 0,05$), при средних показателях $40,05 \pm 0,45$ и $38,30 \pm 0,24$ раз соответственно (оценка-3 балла).

Анализ приростов показателей силовой выносливости с помощью теста "Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя за 1 мин." позволил установить, что наибольшие существенные изменения в сторону улучшения произошли в студенток ЭГ-1 (15,57%, $p < 0,01$), при среднем результате $47,60 \pm 0,99$ раз, что соответствует оценке – 5 баллов. У студенток ЭГ-2 и КГ прирост составил 5,49% и 2,28% ($p < 0,05$), при средних показателях $40,05 \pm 0,45$ и $38,30 \pm 0,24$ раз соответственно (оценка-3 балла).

Таблица 1

Динамика изменения показателей физической подготовленности студенток 1-2 курсов

Показатели	Группы	$\bar{x} \pm Sx$					P
		До экспери-мента	Балл	После экспери-мента	Балл	Прирост %	
Сила (сгиб. разгиб. рук в упоре лежа), раз	ЭГ-1	$9,00 \pm 1,11$	4	$25,90 \pm 0,79$	5	45,84	$p < 0,001$
	ЭГ-2	$15,80 \pm 0,40$	2	$17,05 \pm 0,46$	3	8,26	$p < 0,01$
	КГ	$14,80 \pm 0,17$	2	$15,50 \pm 0,24$	2	4,88	$p < 0,05$
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), см	ЭГ-1	$1,69 \pm 0,01$	1	$1,81 \pm 0,01$	2	7,30	$p < 0,01$
	ЭГ-2	$1,81 \pm 0,02$	2	$1,89 \pm 0,02$	3	4,60	$p < 0,05$
	КГ	$1,67 \pm 0,01$	1	$1,70 \pm 0,01$	1	1,47	$p > 0,05$
Силовая выносливость (подним. туловища из положения сидя за 1 мин.), раз	ЭГ-1	$41,60 \pm 1,17$	3	$47,60 \pm 0,99$	5	15,57	$p < 0,01$
	ЭГ-2	$38,00 \pm 0,28$	3	$40,05 \pm 0,45$	4	5,49	$p < 0,05$
	КГ	$37,50 \pm 0,31$	3	$38,30 \pm 0,24$	3	2,28	$p < 0,05$
Скорость (бег 100 м), с	ЭГ-1	$17,59 \pm 0,26$	1	$16,56 \pm 0,14$	2	5,52	$p < 0,01$
	ЭГ-2	$16,89 \pm 0,14$	2	$16,57 \pm 0,12$	2	1,91	$p > 0,05$
	КГ	$17,58 \pm 0,08$	1	$17,29 \pm 0,11$	1	1,68	$p > 0,05$
Гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя), см	ЭГ-1	$16,75 \pm 0,15$	3	$17,65 \pm 0,19$	4	6,63	$p < 0,01$
	ЭГ-2	$17,90 \pm 0,26$	4	$19,60 \pm 0,29$	4	9,81	$p < 0,01$
	КГ	$17,55 \pm 0,40$	4	$16,60 \pm 0,41$	3	5,11	$p < 0,05$

Результаты теста «Бег 100м» показали, что достоверное улучшение показателей скорости произошло у студенток ЭГ-1 (5,52%; $p < 0,01$), тогда как в других группах этот показатель остался почти неизменным 1,91% ($p > 0,05$) и 1,68% ($p > 0,05$). С тем среднестатистические результаты во всех

группах остались крайне низкими ($16,57 \pm 0,12$ с; $16,56 \pm 0,14$ с; $17,29 \pm 0,11$ с), что соответственно оценивается 2 и 1 баллами соответственно.

При определении уровня развития гибкости наибольший прогресс в выполнении теста "Наклон туловища вперед из положения сидя" продемонстрировали студентки ЭГ-2-9,81% ($p < 0,01$); немного уступили им студентки ЭГ-1-6,63% ($p < 0,05$). В то же время, в студенток КГ такие показатели существенно ухудшились (-5,11%; $p < 0,05$). При этом лучший среднестатистический показатель был установлен у студенток ЭГ-2 ($19,60 \pm 0,89$ см), что соответствует оценке 4 балла. Такую же успешность продемонстрировали и студентки ЭГ-1, однако их среднестатистический результат был несколько ниже $17,65 \pm 0,19$ см. Худший результат имели студентки КГ ($16,60 \pm 0,41$ см), что соответствовало оценке 3 балла.

Выводы. Установлено, что наибольший прирост показателей физической подготовленности в среднем продемонстрировали студентки, избравшие своей специализацией оздоровительный фитнес (ЭГ-1)-16,17%. Вдвое меньше улучшения произошли у студенток, которые занимались волейболом (ЭГ-2). У них прирост в среднем составил 6,01%. Не выявлено прогресса у студенток КГ, выбравших традиционную форму занятий физическим воспитанием. Показатели у последних ухудшились в среднем на 0,37%.

Анализ физической подготовленности студенток ЭГ-1 и ЭГ-2 показал, что у всех двигательных тестах, по которым проводился эксперимент, произошли положительные изменения. Наибольший прирост показателей отмечен в ЭГ-1 у тестах: "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа", "Поднимание туловища из положения сидя за 1 мин." и "Бег 100 м". Итак, это свидетельствует об эффективности предложенной нами методики физического совершенствования занятий студенток АРУ им. К. Жубанова.

Список литературы

1. Горбунов Л. Динамика физической подготовленности младших школьников с разным уровнем двигательной активности /Л. Горбунов// *Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе* : [сб. науч. пр. Волин. нац. ун-та им. Леси Украинки]. – Луцк : ВНУ им. Леси Украинки, 2008. Т. 2 – С. 57-59.
2. Грибан Г. П. Жизнедеятельность и двигательная активность студентов: монография /Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2009. – 594 с.
3. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев /Под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб : СПбГУИТМО, 2005 – 124 с.
4. Карпюк Р. исследование показателей физической подготовленности, функционального и психологического состояния военно-служащих [Электронный ресурс] /Р. П. Карпюк, Ю. В. Петришин. Режим доступа:<http://archive.nbuv.gov.ru/>.
5. Копа В. М. Попытка анализа функционального состояния современных студентов технического высшего учебного заведения /В. М. Копа// *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта: Сборник научных трудов под ред. С. С. Ермакова.* – Х.:ХГАДИ (ХИППИ), 2012. – № 7. – С. 69-72.

Роль функциональных резервов организма студентов при адаптации к физическим нагрузкам

The role of functional reserves of the body of students in adapting to physical exertion

Павлов И.Д., Евдокимов И.М.

Pavlov I.D., Evdokimov I.M.

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия
Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулёва.г. Санкт-Петербург, Россия
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg, Russia
Military Academy of Logistics. General of the Army A. V. Khrulev, St. Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье представлены систематическое обобщение роли функциональных систем организма человека в учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту. Цель работы заключалась в систематизации полученных знаний, для повышения качества теоретической базы, в направлении, изучения функциональных резервов организма человека. В ходе работы дана классификация систем базирующаяся как на физиологических, так и социальных константах. Определена ключевая роль адаптации в системе повышения физической работоспособности студентов на занятиях физической культуры.

Abstract. The article presents a systematic generalization of the role of the functional systems of the human body in educational and training sessions in physical culture and sports. The purpose of the work was to systematize the knowledge gained, to improve the quality of the theoretical base, in the direction of studying the functional reserves of the human body. In the course of the work, a classification of systems based on both physiological and social constants was given. The key role of adaptation in the system of increasing physical working capacity of students at physical culture lessons has been determined.

Ключевые слова: студенческий спорт, студенты, функциональные резервы, адаптация

Key words: student sports, students, functional reserves, adaptation.

Физическое воспитание имеет огромное значение для укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности. Естественно построение учебно-тренировочного процесса должно базироваться на знаниях закономерностей адаптации организма к тем или иным физическим нагрузкам.

Адаптацию как феномен можно связать с физиологическими представлениями о работе функциональных резервов организма человека, которые мобилизуются как при физической работе, так и в экстремальных

условиях существования, иначе говоря, функциональные резервы организма оказываются тесно связанными с адаптационными возможностями человека.

В систему функциональных резервов человека, занимающегося физической культурой, включаются биохимические, физиологические, спортивно-технические и психологические (психические) резервы, которые могут быть выражены в виде иерархической системы; фундамент ее – биохимические, а вершина – психологические резервы [1]. Основой этой системы, которая объединяет ее в единое целое, являются физиологические резервы человеческого организма, так как не только на основе функционирования физиологических систем могут работать и все остальные резервы.

Функциональные резервы организма можно представить в виде подсистем: 1) биохимических, 2) физиологических, 3) спортивно-технических и 4) психологических, вступающих между собой в многоплановые отношения. Две первые подсистемы по своей природе являются биологическими, а две вторые – социальными, образуемому только при взаимодействии человека в общественной среде, хотя и функционируют на основе биологических (функциональных) систем. Функциональные резервы человека, занимающегося физической активностью, являются сложной биосоциальной системой. В такой среде различные части системы отвечают за различные ее функции, что обеспечивает целостную работоспособность человека, так биохимические резервы обеспечивает фундаментальные процессы биоэнергетики и гомеостаза, направленные на поддержание жизни в целом.

На основе деятельности подсистемы физиологических резервов функционирует подсистема психологических и спортивно-технических резервов, с одной стороны, основывающихся на деятельности центральной нервной системы человека, а с другой – являющихся резервами человека как активного члена общества, т. е. социальными резервами, развивающимися и функционирующими на основе социальной мотивации [2].

Подсистема психических резервов выступает как механизм физиологических резервов, а подсистема спортивно-технических – как регулятор их мобилизации в сфере занятий физической культурой.

Подсистема физиологических резервов условно может быть разделена по крайней мере на четыре блока: 1) сенсорных систем, воспринимающий и производящий первичную обработку сигналов внешней среды; 2) организации движений; 3) поддержания гомеостаза и 4) реализации движения (мышечная система). Первые два блока связаны непосредственно с функционированием центральной нервной системы, третий и четвертый также с ней связаны, но исполнительными в третьем блоке являются органы и функциональные системы органов, обеспечивающие поддержание гомеостаза (сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и т. д.). Исполнительные органы четвертого блока – двигательные единицы мышечной системы.

В процессе адаптации к физическим нагрузкам происходит неминуемое включение системы резервов, как реакции на пусковые раздражители.

Так включаются в деятельность все функциональные системы, органы, их составляющие.

Результаты собственных исследований убедительно показывают, что адаптация студентов к занятиям физической культурой в физиологическом отношении представляет собой двуединый процесс[3]. С одной стороны, при двигательной активности приспосабливается к поддержанию жизненно важных констант внутренней среды организма, которые подвергаться изменением в результате физической, а с другой – в связи с тем, что сдвиги не удается устранить, организм человека адаптируется к выполнению заданной деятельности и продолжает выполнять работу при усилении изменения гомеостаза. Поэтому центральной физиологической проблемой адаптации организма к физическим нагрузкам является проблема удержания основных параметров внутренней среды организма в таких пределах, в которых еще возможна работа центральной нервной системы, организующей двигательную деятельность. Методический подход к исследованию функциональных резервов человека, в том числе и студентов, занимающихся в основной группе здоровья, должен предусматривать обязательную оценку резервов системы организации движения и системы поддержания гомеостаза.

Мощность и устойчивость механизмов поддержания гомеостаза могут быть оценены путем использования как дозированных, так и предельных физических нагрузок. Наибольшую ценность имеет метод тестирования физической работоспособности, при котором интенсивность физической нагрузки сначала возрастает с заданной скоростью до определенной величины, а затем с такой же скоростью снижается до нулевого значения. Регистрация в течение всего времени исследования физиологических параметров позволяет производить оценку динамики изменения показателей, при работе с которым можно определить вклад каждого в работу физиологических резервов при нагрузочном тестировании. Система мобилизуемых физиологических резервов всегда конкретна, а сами резервы не должны и не могут быть абсолютно точно оценены сами по себе, а лишь по отношению к тому вкладу, который они вносят в достижение приспособительного результата [4].

Как уже отмечалось выше, центральное (базовое) звено системы функциональных резервов человека составляют физиологические резервы. Во-первых, именно они обеспечивают сход в систему (прием пусковых сигналов) и коррекцию работы системы через обратные связи, осуществляемые через сенсорные системы организма. Во-вторых, с их участием осуществляется усиленное функционирование системы, а в узком смысле – усиленное функционирование и оптимальное взаимодействие системы организации двигательной активности и системы поддержания гомеостаза. В-третьих, через включение физиологических резервов обеспечивается тренировочный эффект, направленный на поддержание физической подготовки студентов университета.

Физиологические резервы, по нашему мнению, могут быть подразделены на клеточные, тканевые, органые, системные и резервы целостного организма [5]. На уровне клеток резервы обеспечиваются изменением

числа активно работающих структур соответственно уровню требуемого от органа функционального напряжения. Это характеризует резерв клеточных структур, в который так же включается возможности синтеза белка. Такие резервы являются ключевым фактором при дополнительном повышении механизмов АТФ к ресинтезу, что приводит к адаптации и усилению энерговосстановительных возможностей ткани. На более высоких уровнях это проявляется в снижении энерготрат, повышении эффективности и интенсивности функционирования во многих органах и системах органов. На уровне организма эти сдвиги складываются в целостную реакцию, обеспечивающую решение двигательной задачи.

По характеру (мощности и длительности) физической работы физиологические резервы адаптации могут быть подразделены на резервы, мобилизуемые при работе максимальной мощности (преимущественно клеточные и тканевые резервы поддержания гомеостаза и энергетике); субмаксимально большой мощности (наибольшее значение приобретают тканевые и системные резервы поддержания гомеостаза); умеренной мощности (преимущественное значение имеют системные резервы энергетике и поддержания гомеостаза).

По очередности включения физиологических резервов адаптации при мышечной деятельности могут быть выделены два этапа. Первый из них мобилизуется при переходе от состояния относительного покоя к мышечной деятельности до появления чувства усталости, а второй – при продолжении работы в условиях неприятных, часто болевых, ощущений. Дальнейшее использование резервов второго эшелона ограничивается моментом непроизвольного (автоматического) отказа от продолжения работы и такой подход мало приемлем при учебной деятельности в условиях университета. Однако поскольку все резервы при физических нагрузках не используются никогда, то должен быть выделен третий эшелон резервов, которые мобилизуются организмом лишь в борьбе за сохранение жизни.

По проявлению физических качеств физиологические резервы могут быть условно подразделены на резервы силы, быстроты (скорости) и выносливости.

Следует иметь в виду, что анализ конкретной учебно-тренировочной деятельности позволяет выделить и конкретные физиологические резервы, определяющие результат деятельности. Очевидно также, что построение учебного процесса должно быть направлено на увеличение объема и способности к мобилизации функциональных резервов, для достижения наиболее эффективного тренировочного результата.

Список литературы

1. Давиденко, Д.Н. *Физиологические резервы адаптации организма и здоровья человека* / Давиденко Д.Н., Пасичниченко В.А. // *Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту: Материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6 – 8 апр. 2004 г.* / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – С. 462-463.

2. Левшин И.В. *Функциональные состояния в спорте* / И.В. Левшин [и др.] // *Теория и практика физ. культуры* : Тренер : журн. в журн. – 2013. – № 6. – С. 71-75.

3. Павлов, И.Д. Использование армейского гиревого рывка в системе физической подготовки студентов / И.Д. Павлов, И.М. Евдокимов // Актуальные проблемы физической культуры спорта и туризма. Международная научно-практическая конференция посвященная 75 летию Победы в Великой Отечественной войне. Уфимск. Государственный технический университет Уфа. 25-27 марта 2020г. 2020гС.207-210

4. Солодков, А.С. Адаптация в спорте: состояние, пробл., перспективы / А.С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 6. – С. 87-93.

5. Солодков, А.С. Современные подходы к физиологическому мониторингу физической работоспособности / Солодков А.С., Яичников И.К. // Управление движением: Материалы 3 Всерос. с междунар. участием конф. по упр. движением, Велик. Луки, 17–19 марта 2010 г. / Рос. акад. наук [и др.]. – Великие Луки, 2010. – С. 152-153.

Особенности развития физических качеств у студентов училища олимпийского резерва, занимающихся разными видами спорта

Features of the development of physical qualities in students of the olympic reserve school, engaged in various sports

Петрякова В.Г., Шестакова О.В.
Petryakova V.G., Shestakova O.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассказывается о контроле уровня общей физической подготовки студентов «Ставропольского училища олимпийского резерва», путем сдачи нормативов. Приведены нормативы, которые сдают студенты, а также данные последних проведенных тестов.

Abstract. The article describes the control of the level of general physical fitness of students of the "Stavropol School of the Olympic Reserve" by passing the standards. The standards that students take, as well as the data of the last tests carried out are given.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, нормативы, уровень развития, спортсмены.

Key words: general physical fitness, standards, level of development, athletes.

Один из основных критериев зачисления спортсменов в число студентов ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)» (СУОР) является уровень физической подготовки. Несмотря на результаты, показанные на соревнованиях по избранному виду спорта, все абитуриенты, за исключением мастеров спорта и членов команд России по виду спорта, сдают приемные нормативы по общей физической подготовке.

Для студентов, уже обучающихся в СУОР, так же предусмотрен контроль уровня развития физических качеств. Контроль проводится 2 раза в год – в конце календарного года (ноябрь-декабрь) и конце учебного года (май-июнь).

Полученные сведения помогают определить положительную или отрицательную динамику тренировочного процесса, скорректировать и обратить в спортивной тренировке внимание на развитие того или иного физического качества.

В Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП), обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки [1].

Так как Ставропольское училище олимпийского резерва осуществляет спортивную подготовку, программы по виду спорта разрабатываются по критериям ФССП, один из которых – нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин).

Но училище имеет такое право, как составить свои нормативы, что бы обобщить всех студентов как спортсменом, не конкретизируя по видам спорта. Нормативы по общей физической подготовке Ставропольского училища олимпийского резерва составлены по материалам таблиц нормативов 1993 года для школ-интернатов спортивного профиля. За основу взяты следующие нормативы: бег 60 метров, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа (девушки), подтягивания к высокой перекладине (юноши), бег 1000 метров. Таблицы результатов составлены с учетом возраста и имеют балльную шкалу от 1 до 5 баллов.

Каждый год на педагогическом совете утверждаются правила приема в ГБПОУ СК «СУОР» на будущий учебный год, в которые входят нормативы по общей физической подготовке (таблица 1). Приказом директора ГБПОУ СК «Ставропольского училища олимпийского резерва» они вводятся в действия. Полученные результаты оцениваются согласно балльной системе. Данные нормативы так же являются критериям при проведении промежуточного контроля уровня общей физической подготовки.

Таблица 1

Оценка уровня общей физической подготовки поступающих

ЮНОШИ 15 ЛЕТ				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	7.8	3.10,0	250	14
4	8.1	3.25,0	240	12
3	8.4	3.40,0	230	10
2	8.8	3.55,0	220	8
1	9.2	4.10,0	210	6
ДЕВУШКИ 15 ЛЕТ				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения

				лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	9.1	3.55,0	230	32
4	9.4	4.10,0	220	28
3	9.9	4.35,0	210	24
2	10.4	4.50,0	205	20
1	10.8	5.10,0	195	16
ЮНОШИ 16-17 ЛЕТ				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	7.6	3.00,0	255	16
4	7.8	3.10,0	245	14
3	8.1	3.25,0	235	12
2	8.4	3.40,0	225	10
1	8.8	4.00,0	215	8
ДЕВУШКИ 16-17 ЛЕТ				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	8.8	3.40,0	235	34
4	9.1	3.55,0	225	30
3	9.4	4.10,0	215	28
2	9.9	4.35,0	205	24
1	10.5	4.50,0	200	20
ЮНОШИ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)
5	7.5	3.00,0	270	18
4	7.6	3.10,0	260	16
3	7.9	3.15,0	250	14
2	8.3	3.30,0	240	12
1	8.7	3.50,0	235	10
ДЕВУШКИ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ				
Балл	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)
5	8.7	3.40,0	250	36
4	9.0	3.55,0	240	34
3	9.2	4.10,0	230	32
2	9.7	4.35,0	220	28
1	10.6	4.50,0	210	24

В этом году студенты СУОР в период с 2 по 16 ноября сдавали промежуточные нормативы. Ввиду угрозы распространения новой коронавирусной инфекции, нормативы были проведены на стадионе. Для оценки уровня физической подготовки были выбраны следующие нормативы: бег 60 метров, подтягивания (юноши), подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (девушки), бег 1000 метров. Набранные баллы суммировались и выставлялась итоговая оценка согласно табл. 2.

Таблица 2

Критерии выставления оценок по набранным баллам

Количество баллов	Оценка
15-14	5
13-12	4
11-9	3
8 и меньше	2

В сдаче нормативов приняло участие 157 студентов 1-3 курса. Из них 21 человек – победители и призеры первенств и чемпионатов Мира, Европы, России, а также Мастера спорта России, которые освобождаются от сдачи нормативов и получают оценку «5».

Результаты студентов, участвующие в сдаче нормативов ОФП, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровень общей физической подготовки студентов СУОР

Уровень подготовки (оценка)	Количество студентов
Высокий (5)	15
Средний (4)	34
Ниже среднего (3)	77
Низкий (2)	10

По полученные данные демонстрирую то, что больше, чем у половины студентов уровень общей физической подготовки ниже среднего. На наш взгляд, на спортсменов сильно повлияла тяжелая эпидемиологическая обстановка. С марта 2020 года ребята были вынуждены долгое время тренироваться дома, без необходимого инвентаря и руководства тренера, что и сказалась на их тренировочном процессе и, как следствие, на уровне физической подготовки.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». // URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

**Формирование профессионально важных
психофизических качеств студентов-юристов
средствами физической культуры и спорта**

**Formation of professionally important psychophysical qualities
of law students by means of physical culture and sports**

Сапронова З.В.
Sapronova Z.V.

*Ставропольский филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
г. Ставрополь, Россия*

*Stavropol branch of the Russian academy of national economy
and public administration under the President of the Russian Federation,
Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры, имеющей огромный потенциал воспитательных возможностей и средств воздействия на студента-юриста, в процессе развития физических качеств и формирования профессионально важных психофизических качеств. Представлено обобщение опыта работы по формированию профессионально важных психофизических качеств у студентов юридических специальностей средствами физической культуры вузов России.

Abstract. The article considers the role of physical culture, which has a huge potential for educational opportunities and means of influencing a law student, in the development of physical qualities and the formation of professionally important psychophysical qualities. The article summarizes the experience of working on the formation of professionally important psychophysical qualities in law students by means of physical culture of Russian Universities.

Ключевые слова: студенты, юристы, формирование, профессионально важные качества, физическая культура, спорт.

Key words: students, lawyers, the formation of professionally important qualities, physical culture and sport.

В современной России настолько стремительно происходят глобальные изменения в экономическом, социальном, политическом и духовном обновлении общества, что в настоящее время российское образование находится в сложной ситуации и определенной растерянности. Происходит переломный момент, где прежние ориентиры перестали соответствовать меняющейся системе образования вузов России, а новые еще утверждаются. Информационно-коммуникационные технологии в образовании стали необходимой, но недостаточной предпосылкой перехода к новому обучению и воспитанию студенческой молодежи. К тому же существующий положительный, солидный опыт работы высшей школы убедительно доказывает, что в эпоху перемен очень важно занять правильную гражданскую и педагогическую позицию, точно определять целевые ори-

ентации в педагогической деятельности, в выборе принципов, направлений, форм и способов построения студенческого сообщества.

Физическая культура имеет огромный потенциал воспитательных возможностей и средств воздействия на студента-юриста в процессе развития физических качеств и формирования профессионально важных психофизических качеств. Достаточно отметить, что проблеме формирования общей культуры и профессионально важных качеств у студентов юридических специальностей средствами физкультурно-массовой и спортивной работы в последнее время уделяют внимание многие специалисты (Е.С. Айвазова, 2013; В.Н. Бородаенко, 2004; А.В. Грунин, 2011; Д.В. Кащеев, 2005; Л.Е. Ковалева, 2008; А.Ю. Лахтин, 2011; А.В. Малиновский, 2008; В.П. Чергинец, 2004 и др.).

Вместе с тем, анализ фундаментальных работ по проблемам формирования профессионально важных психофизических качеств у юристов средствами физической культуры и спорта не дает оснований утверждать, что в достаточной степени удовлетворена потребность в методических разработках и особенно технологии учебно-воспитательного процесса в высших образовательных учреждениях.

Таким образом, констатирующиеся противоречия между необходимостью применения новых научных подходов к формированию профессионально важных психофизических качеств у студентов-юристов и недостаточной эффективностью использования имеющегося воспитательного потенциала физической культуры для формирования личности обучающихся, явились основанием для проведения нашего исследования.

Данная статья направлена на обобщение опыта работы по формированию профессионально важных психофизических качеств у студентов юридических специальностей средствами физической культуры вузов России и Ставропольского филиала РАНХиГС.

Г.М. Мальцев (2002) указывает на многогранность деятельности юриста, которая содержит не только навыки и умения выполнения непосредственно юридической работы (обоснование правовой нормы, подготовка документов, выступление в суде), но и определенно владение особыми этическими нормами, организаторскими и коммуникативными способностями.

В исследованиях В.П. Чергинец (2004) выявлены профессионально важные качества юристов: склонность к риску, эмоциональная устойчивость, организаторские способности, свойства внимания, мышления. Автором доказано, что применение средств физического воспитания с использованием комплексов специальных ситуационных игровых заданий положительно влияют на оперативность, логичность мышления, эмоциональную устойчивость, память, свойства внимания, интеллектуальные и умственные способности, обеспечивающие эффективность при межличностном общении.

В.Н. Бородаенко (2004) предлагает Программу учебных занятий по физической подготовке, направленную на формирование нравственной культуры личности курсантов юридического вуза, способствующую в процессе занятий повышать уровень развития физических кондиций, совершенствовать двигательные умения, навыки и укреплять индивидуально-

психологические установки обучающихся, отвечающие моральным устоям общества и требованиям профессиональной деятельности.

Д.В. Кашеевым (2005) внедрена в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке, научно-обоснованная Комплексно-целевая программа профессионального воспитания курсантов вузов МВД России, направленная на усвоение моральных и нравственных норм, служебной этики поведения, уставного порядка и дисциплины, обеспечивающая формирование у обучаемых нравственных (верность долгу, сопереживание, вежливость, честность), физических (сила, быстрота, выносливость, ловкость) и психофизических (выдержка, самообладание, оперативное мышление, решительность,) качеств.

В.В. Аврамцев (2018), в соответствии с требованиями профессиональной деятельности, классифицирует психологические, личностные и профессионально важные качества по группам основных характеристик юридической деятельности: правовая регламентация; властность; экстремальность; нестандартный, творческий характер деятельности; высокий персональная ответственность.

Практическая значимость, разработанной методики формирования профессионально важных психофизических качеств у студентов-юристов Ставропольского филиала РАНХиГС, заключается в том, что разработаны и внедрены:

- методические рекомендации по проектированию фасилитационной, учебной и внеучебной массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов, способствующие сплочению студенческого коллектива, установлению социальных контактов между обучающимися и положительно влияющие на их психофизическое состояние;

- методика организации и проведения групповых и индивидуальных форм работы со студентами, включающая комплексное использование элементов спортивных и подвижных игр, нетрадиционную оздоровительную систему физических упражнений: фитнес, приемы регулирования психоэмоционального состояния (психомышечная релаксация, энергетическое дыхание).

Во время проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, в целях получения студентами опыта коллективной, лидерской и организаторской работы, необходимо наличие общей цели для всех участников, более полно использовать высокую мотивацию, возможность распределять различные роли, применять коллективные формы игровых заданий, учитывать умение действовать в команде. Положительная роль целенаправленного использования средств физической культуры заключается в том, что они не только влияют на функциональную и физическую подготовленность, но и активизируют процесс включения студентов в коллективную деятельность, способствуют развитию личностных коммуникативных качеств, повышают уровень работоспособности и активности в учебной деятельности.

Считаем перспективной дальнейшую разработку проблемы формирования профессионально важных психофизических качеств у студентов-юристов в вузе средствами физической культуры.

Список литературы

1. Аврамцев В.В. Психология профессионального общения юриста: учебное пособие / В.В. Аврамцев. – Н. Новгород: НИУ РАНХиГС, 2018. – 134 с.
2. Бородаенко, В.Н. Формирование нравственной культуры личности курсантов юридического вуза в процессе занятий по физической подготовке : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Моск. ун-т МВД РФ. – Тула, 2004. – 21 с.
3. Кащеев, Д.В. Профессиональное воспитание курсантов вузов МВД России в процессе физической подготовки : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 /Барнаул. гос. пед. ун-т. – Барнаул, 2005. – 22с.
4. Мальцев, Г.В. Правоведение: Учебник / Под общ. ред. Г.В. Мальцева. М.: Изд-во РАГС, 2003. – 584 с.
5. Чергинец, В.П. Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических факультетов средствами физической культуры кандидат педагогических наук подготовке : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Бурят. гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2004. – 24 с.

Смысловой подход к усвоению учебного материала по физической культуре

Semantic approach to the assimilation of educational material on physical culture

Скитневский В.Л., Кечаев К.И.
Skitnevski V. L., Kachaev K. I.

*Нижегородский государственный педагогический университет
им. К.Минина, г. Нижний Новгород, Россия
Nizhny Novgorod state pedagogical University named after K. Minin,
Nizhny Novgorod, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации процесса изучения основных терминов учебного предмета «Физическая культура». Актуальность данной темы обусловлена наличием значительного количества определений и сложностью их механического запоминания. Обоснован подход к изучению базовых терминов, повышающий эффективность их усвоения.

Abstract. The article deals with the optimization of the process of studying the main terms of the subject "Physical culture". The relevance of this topic is due to the presence of a significant number of definitions and the complexity of their mechanical memorization. The approach to the study of basic terms that increases the efficiency of their assimilation is justified.

Ключевые слова: физические качества, усвоение, обучение, смысловые опорные точки.

Key words: physical qualities, assimilation, learning, semantic reference points.

Во многих работах по проблемам педагогического процесса термины "обучение" и "усвоение" используются как синонимы. Это приводит к необходимости разведения указанных понятий.

Различия в понимании понятия "усвоение" педагогами и психологами обуславливает и различия в подходах к изучению учебного процесса. Педагогику прежде всего интересует методика и результат обучения, психологию – процесс, закономерности усвоения учебного материала. Знание закономерностей процесса усвоения учебного материала позволяет оказывать положительное влияние и на его результат, так как правильно организованный учебный процесс повышает эффективность обучения. Следовательно, усвоение, как процесс, оказывается определяющим по отношению к выбору методов обучения, а отсюда и по отношению к его результатам.

Проблема усвоения учебного материала занимает одно из ведущих мест среди вопросов, связанных с организацией учебного процесса. Термин "усвоение" несёт двойную нагрузку. С одной стороны, он отражает внутреннее содержание процесса обучения, характеризуя деятельность учащихся по овладению учебным материалом (например, заучивание). С другой стороны, – это результат познавательной активности учащихся, присвоение ими учебной информации. Усвоение – это "сложный познавательный процесс, возникающий в ходе учебной деятельности и представляющий собой сознательное овладение учащимся опытом предыдущих поколений людей" [1].

Обучение – система дидактических воздействий на обучаемых в целях усвоения учебного материала [5]. Следовательно, первое – это причина (передача учителем сведений), второе – это следствие (приём сведений учащимся). Усвоение – одна из форм психической активности обучаемого, обеспечивающая накопление знаний и умений. "Усвоить – значит сделать нечто своим" – писал П. Я. Гальперин, научиться пользоваться полученными сведениями и умениями при решении практических задач [3]. Усвоение – в широком педагогическом смысле переработка учеником получаемой им учебной информации: осмысление её, включение в систему имеющихся знаний и опыта.

Следует остановиться на том, что является учебным материалом, то есть, что усваивается в процессе физического воспитания учащихся. Учебный материал – это подлежащие усвоению определенным образом оформленные сведения. Учебным материалом по физической культуре являются теоретические и практические сведения (как и почему так надо выполнять физические упражнения, для чего), а также собственно двигательные действия, которые учащиеся должны выполнить. Необходимость овладевать не только сопутствующими знаниями, но и двигательными действиями, является отличительной особенностью физического воспитания. Последнее является предметом нашего интереса.

Усвоение учебного материала по физической культуре – это не только умение выполнять физические упражнения, то есть управление двигательным аппаратом, но и создание правильного зрительного образа (представления) этого упражнения, а также понятия об упражнении. Не случайно процесс усвоения любых двигательных действий делится на две стадии: допрактическую и практическую. Не вдаваясь в детальное изложение литературы по обучению физическим упражнениям, в том числе и по психологии, отметим, что в абсолютном большинстве случаев исследовалась вторая стадия разучивания физических упражнений (может быть потому, что она более доступна для изучения и венчает весь процесс обучения). Очевидно, что практические действия не отражают в полной мере процесс формирования навыка, особенно его начальную стадию.

Позиция П.Я. Гальперина подтверждает неоднозначность задач допрактической стадии формирования двигательного навыка. Называя первую (допрактическую стадию) "пониманием", вторую (практическую) – "умением", автор указывает, что "понимание" и "умение" – обозначение двух основных частей предметного действия. Первая стадия составляет его ориентировочную основу. К её задачам относятся: составление плана действия, контроль и коррекция его выполнения, учёт различных обстоятельств. Вторая часть – практическое выполнение ("умение") заданного движения. При этом понимание определяется как обобщённое, сокращённое, автоматизированное умственное действие по созданию образа какого-либо предмета. Следовательно, формирование образа предмета может являться (и является, хотя и не всегда это выделяется) самостоятельной задачей допрактической стадии обучения.

Процесс обучения сложное, многоступенчатое действие, состоящее из ряда этапов и имеющий свои закономерности. Одна из его особенностей заключается в том, что педагогу по физической культуре необходимо выбрать наиболее эффективную методику обучения учащихся для качественного усвоения теоретического материала [2; 6]. В настоящее время изучение теоретического материала сводится, как правило, к механическому запоминанию необходимой информации. Необходимо оптимизировать этот процесс. Целесообразно осуществить поиск средств и методов обучения терминологии физической культуры, которые помогли бы учащимся прилагать значительно меньше усилий к усвоению информации. Осуществлено смысловое структурирование определений основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Определялось смысловое содержания понятия и фиксировалось смысловое ядро явления для всех физических качеств. В качестве примера мы детально рассмотрели и представили в табличном виде смысловые параметры быстроты (таблица 1).

Как видно из представленного материала, при «смысловом» подходе, пропадает необходимость зазубривать те или иные определения. Важно усвоить их базовый смысл. Использование различных слов и названий для описания имеющихся явлений лишь усложняет процесс обучения. Для подтверждения полученного вывода был проведён соот-

ветствующий эксперимент. Две сопоставимые группы учеников 11х классов (по 20 человек в каждой) получили домашнее задание – выучить определение физических качеств. Одна группа выполняла задание в традиционной форме (учила, как обычно), другой было предоставлено смысловое содержание понятия и смысловое ядро явления. На следующий день все ученики на уроке дали письменный ответ на поставленный вопрос. Лишь некоторые ученики первой группы (учили как обычно) смогли изложить существенные признаки физических качеств. Зачастую излагалась только второстепенная информация. Ученики второй группы, практически безошибочно дали необходимые определения. Только изредка, некоторые позиции описывались своими словами. Ответы были оценены по 5 бальной шкале. Первая группа средний балл 3,7; вторая 4,6. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$).

Таблица 1

Смысловые опорные пункты термина «Быстрота»

Быстрота	Смысловое содержание понятия	Смысловое ядро явления
1. Быстрота – это способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций [4].	Способность экстренно реагировать	Максимальная скорость двигательного действия
2. Быстрота – это возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [8].	Выполнение двигательного действия за минимальный промежуток времени	Максимальная скорость двигательного действия
3. Быстрота – это способность выполнять движения в минимально короткий отрезок времени [7].	Выполнение движений в минимальный отрезок времени	Максимальная скорость двигательного действия

Проведённое исследование позволяет заключить, что изложение теоретических сведений в рамках учебного предмета «Физическая культура» целесообразно осуществлять с учётом смыслового содержания понятия и смыслового ядра конкретного явления.

Список литературы

1. Беспалько В.П. *Слагаемые педагогической технологии*. М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Боген М.М., *Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика*. М.. URSS.2020.226с.
3. Гальперин П.Я. *Введение в психологию. Учебное пособие для вузов*. М.: КДУ, 2006. – 331с.
4. Матвеев Л. П. *Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П.Матвеев.-СПб: «Лань», 2005. – 384с.*
5. Сластенин В.А. *Педагогика: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений*. -М.: «Академия». 2002. – 576 с.

6. Снежницкая В.В. Оптимизация учебного процесса по физической культуре на основе использования современных физкультурно-спортивных технологий / В.В. Снежницкая, И.Ю. Бурханова, А.В. Стафеева // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология, 61(3). Сборник научных трудов. Ялта, 2018. С. 271-275.

7. Харабуга Г.Д., Гратынь К.Х. Теория и методика физического воспитания. М., «ФиС», 1969. – 352 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: «Академия», 2000. – 480 с.

Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера

Peculiarities of conducting physical education classes with elder preschool children in the conditions of the Hard North

Соломкина А.К., Макина Л.Р.
Solomkina A.K., Makina L.R.

Башкирский институт физической культуры, г. Козалым, Россия
Bashkir Institute of physical culture, Kogalym, Russia

Аннотация. В статье представлен анализ результатов анкетного опроса инструкторов по физической культуре, работающих в дошкольных образовательных учреждениях. Анкетирование проводилось с целью выявления наиболее эффективных средств и методов коррекции и профилактики опорно-двигательного аппарата, а также с целью выявления наиболее значимых мышечных групп, участвующих в формировании осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Abstract. The article presents an analysis of the results of a questionnaire survey of physical culture instructors working in preschool educational institutions. The questionnaire was conducted in order to identify the most effective means and methods of correction and prevention of the musculoskeletal system, as well as to identify the most significant muscle groups involved in the formation of posture in older preschool children.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, плавание, дошкольный возраст, Крайний Север, позвоночный столб, миофасциальная структура.

Key words: musculoskeletal system, swimming, preschool age, the Far North, spinal column, myofascial structure.

Введение. В дошкольном возрасте закладывается основа здоровья и правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей и формируется интерес к физической культуре. В возрасте 6-7 лет опорно-двигательный аппарат (ОДА) находится на этапе формирования и важно способствовать его правильному развитию. Статистические данные указывают, что у детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, в большей степени наблюдается гетерохронность

мышечной структуры, что в свою очередь негативно влияет на состояние ОДА[6]. Световой день в зимний период значительно короче, температура значительно ниже, что не позволяет детям больше времени проводить на улице и приводит к гиподинамии. Дети, проживающие в условиях Крайнего Севера, не получают в достаточном количестве кислорода, что приводит к гипоксии. С учетом негативных факторов, формирование здорового ОДА значительно снижается для детей старшего дошкольного возраста. С целью предупреждения нарушений ОДА, на этапе его формирования, необходимо проводить оздоровительные мероприятия [2].

Возрастные особенности детей 6-7 лет характеризуются усиленным ростом и непропорциональным развитием скелета и мускулатуры, в связи с чем ОДА теряет свою прочность, и появляются первые признаки искривления позвоночного столба. Средства физической культуры являются наиболее подходящими и безопасными для профилактики нарушений ОДА и позвоночного столба у детей 6-7 лет.

С целью выявления наиболее эффективных средств и методов коррекции и профилактики ОДА, а также с целью выявления наиболее значимых мышечных групп, участвующих в формировании осанки, было проведено анкетирование инструкторов по физической культуре. Исследовались результаты анкетного опроса двенадцати инструкторов по физической культуре со средним стажем 10 лет, проживающих и ведущих свою профессиональную деятельность в г. Когалыме, который находится в местности, приравненной к району Крайнего Севера. Результаты анкетного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования инструкторов по физической культуре

№	Вопросы анкеты	%	Ранговое место
1	Какие физические качества наиболее значимы для укрепления ОДА?		
	А. Силовые способности	30%	1
	Б. Скоростные способности	10%	3
	В. Выносливость	20%	2
	Г. Гибкость	20%	2
	Д. Координационные способности	20%	2
	Е. Иной ответ	0%	0
2	Какие методы физического воспитания, по Вашему мнению, следует применять в процессе оздоровления детей 6-7 лет?		
	А. Игровой	40%	1
	Б. Соревновательный	10%	3
	В. Повторный	30%	2
	Г. Переменный	10%	3
	Д. Интервальный	10%	3
	Е. Иной ответ	0%	0
3	Какие мышцы, по Вашему мнению, наиболее значимы в формировании осанки у детей старшего дошкольного возраста.		
	А. Мышцы шеи	15%	2
	Б. Мышцы верхних конечностей	15%	2
	В. Мышцы спины	20%	1

	Г. Мышцы живота	15%	2
	Д. Мышцы таза	20%	1
	Е. Мышцы нижних конечностей	15%	2
	Ж. Иной ответ	0%	0
4	Какие оздоровительные методики, по Вашему мнению, наиболее эффективны для профилактики нарушений позвоночного столба у детей старшего дошкольного возраста?		
	А. Лечебная физическая культура (ЛФК)	15%	2
	Б. Дыхательная гимнастика	5%	4
	В. Массаж	15%	2
	Г. Оздоровительное плавание	25%	1
	Д. Детская йога	15%	2
	Е. Детский пилатес	15%	2
	Ж. Детский стретчинг	10%	3
	З. Иной ответ	0%	0
5	Какие средства Вы используете с целью профилактики нарушений позвоночного столба у детей 6-7 лет в ДОУ?		
	А. Общеукрепляющие упражнения (ОУ)	20%	1
	Б. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей	15%	2
	В. Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей	10%	3
	Г. Упражнения, направленные на развитие выносливости	10%	3
	Д. Упражнения, направленные на развитие гибкости	15%	2
	Е. Упражнения на развитие координационных способностей	15%	2
	Ж. Все перечисленные	15%	2
	З. Иной ответ	0%	0
6	Какой инвентарь, по Вашему мнению, наиболее эффективен в целях профилактики заболеваний ОДА и позвоночного столба?		
	А. Фитбол	15%	1
	Б. Медбол	10%	2
	В. Гимнастические палки	15%	1
	Г. Ролл для МФР	15%	1
	Д. Мяч – арахис	15%	1
	Е. Лента – эспандер	15%	1
	Ж. Степ – платформу	0%	0
	З. Обруч	0%	0
	И. Гантели	5%	3
	К. Все перечисленное	10%	2
	Л. Иной ответ	0%	0

Исходя из результатов анкетирования определено, что для укрепления ОДА детей старшего дошкольного возраста наиболее важно развитие силовых способностей (первое ранговое место). Выносливость, гибкость и координационные способности являются, по мнению специалистов, менее значимы (второе ранговое место). Третье ранговое место – скоростные способности.

Специалисты утверждают, что в процессе оздоровления детей 6-7 лет наиболее эффективен игровой метод физического воспитания (первое ранговое место). Повторный метод является эффективным, но инструкторы по физической культуре определили его менее значимым (второе ранговое место). Соревновательный, переменный и интервальный методы, по мнению специалистов, являются недостаточно эффективными (третье ранговое место).

В формировании осанки детей 6-7 лет участвуют все мышечные группы ОДА. Инструкторы по физической культуре определили, что мышцы спины и таза являются наиболее значимыми в формировании осанки (первое ранговое место), мышцы шеи, верхних конечностей, живота и нижних конечностей менее значимы (второе ранговое место).

По мнению инструкторов по физической культуре, оздоровительное плавание является эффективной методикой профилактики нарушений позвоночного столба у детей 6-7 лет (первое ранговое место). ЛФК, массаж, детская йога и детский пилатес специалисты посчитали менее эффективными, чем плавание (второе ранговое место), детский стретчинг (третье ранговое место), дыхательная гимнастика (четвертое ранговое место).

В целях профилактики нарушений позвоночного столба, инструкторы чаще всего используют ОРУ (первое ранговое место). Упражнения, способствующие развитию гибкости, силовых и координационных способностей применяют реже (второе ранговое место), также ко второму ранговому месту отнесли все перечисленные средства (ОРУ, упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей). Упражнения, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей специалисты применяют реже (третье ранговое место).

Спортивный инвентарь – фитбол, гимнастические палки, ролл для МФР, мяч-арахис и лента-эспандер являются, по мнению специалистов, наиболее эффективными для профилактики заболеваний ОДА и позвоночного столба (первое ранговое место). Использование медбола является менее эффективным (второе ранговое место), также ко второму ранговому месту отнесли весь перечисленный инвентарь (фитбол, медбол, гимнастические палки, ролл для МФР, мяч-арахис, лента-эспандер, степ-платформа, обруч, гантели), в работе с детьми специалисты реже всего используют гантели (третье ранговое место).

Таким образом, мы определили, что для формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста наиболее значимы мышцы спины и таза, что для укрепления ОДА наиболее важно развивать силовые способности. В процессе проведения занятий с детьми 6-7 лет игровой метод и оздоровительное плавание является наиболее эффективным. В своей работе инструкторы по физической культуре чаще всего используют ОРУ и считают фитбол, гимнастические палки, ролл для МФР, мяч-арахис и лента-эспандер эффективным инвентарем для профилактики заболеваний ОДА и позвоночного столба.

Список литературы

1. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. Медицинский атлас. М.: Эксмо, 2020. С. 304.
2. Гармонова В.Е., Борейко О.Н. Оздоровительное значение плавания. Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. Спб.: 2018. С. 220.
3. Майерс, Т. Анатомические поезда/ Томас Майерс; перевод с английского Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина. Медицинский атлас. М.: Эксмо, 2019. С. 320.
4. Майерс, Т. Фасциальный релиз для структурного баланса/ Томас Майерс, Джеймс Эрлз; перевод с английского К.С. Мищенко. Медицинский атлас. М.: Эксмо, 2019. С. 320.
5. Макина Л.Р. Злобина Д.А. Влияние плавания на осанку //Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: материалы III международного конгресса VITA REHAB WEEK (Екатеринбург, 8-10 октября 2019 г.) – Челябинск: Уральская академия. 2019. С. 36-37.
6. Соломкина А.К. Макина Л.Р. Волкова Е.С. Исследование состояния опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста //Научно-теоретический журнал ученые записки П.Ф. Лесгафта №9 (187), 2020. С.370.

Здоровьесберегающие технологии физической культуры в высшей школе

Health-saving technologies of physical culture In higher education

Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Касьянов С.В., Сасин А.А.
Trufanova T.E., Katrenko M.V., Kasyanov S.V., Sasin A.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана,
г. Москва, Россия
Bauman Moscow state technical University, Moscow, Russia

Аннотация. Культура здоровья у студенческой молодежи должна формироваться на протяжении всего периода обучения в вузе и подразумевать выработку ценностных, смысловых, деятельностно-практических оснований сохранения и укрепления здоровья, в том числе и в их предстоящей профессиональной деятельности.

Abstract. The culture of health among students should be formed throughout the entire period of study at the University and imply the development of value, semantic, activity-practical grounds for preserving and strengthening health, including in their upcoming professional activities.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, профессиональное здоровье, здоровьесберегающая функция, педагогическая модель, профессиональная деятельность.

Key words: health-saving technologies, professional health, health-building function, pedagogical model, professional activity.

Сбережение здоровья студенческой молодежи в современной социокультурной ситуации является приоритетной задачей системы высшего образования в области физической культуры. В настоящее время главной проблемой остается отсутствие приоритета культуры здоровья в структуре подготовки студентов к их будущей профессиональной деятельности (Ю.К. Бабанский, Б.Т. Лихачев, Г.М. Соловьев, М.В. Антропова, Л.И. Губарева, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, Н.К. Смирнов и др.). Технологии здоровьесбережения авторами рассматриваются как «...структурный компонент системы физического воспитания, выполняющий ее социокультурные функции и предусматривающий использование широкого спектра видов двигательной активности (двигательное творчество), а также создания необходимых предпосылок и условий для совершенствования и самосовершенствования студентов в плане здоровьесбережения» [4]. В связи с этим, актуальным становится воспитание культуры здоровья у студентов высших учебных заведений, формирование у них стремления к здоровосозиданию.

Современное понятие «здоровье» активно выходит за рамки его биологического содержания, приобретает все более четкие социальные очертания. Сегодня можно утверждать о специфике здоровья человека по его профессиональной принадлежности. «Здоровье человека, определяемое его профессиональной деятельностью, следует считать, профессиональным здоровьем» [4].

Вышеперечисленное позволяет утверждать, что педагогический процесс по физической культуре в вузе должен быть обеспечен технологиями здоровостроения и здоровосбережения профессионального здоровья студентов.

Актуальность проблемы формирования профессионального здоровья у студенческой молодежи обусловлена тем, что в самой системе образования не имеется достаточного программно-методического обеспечения, отсутствует научно-теоретическая и методологическая база основных ее педагогических аспектов. Авторы полагают, что, решение данной проблемы, прежде всего, состоит в необходимости формирования совокупности специальных знаний, умений и навыков профессионально-ориентированного здоровьесберегающего поведенческого стереотипа. Инновационные направления систем физического воспитания оздоровительной направленности являются одними из доступных и универсальных в процессе поддержания оптимального уровня профессионального здоровья.

Не менее значимой является проблема определения теоретико-методологических подходов к проектированию профессионально-ориентированных здоровьесберегающих технологий физической культуры студенческой молодежи. На наш взгляд, процесс физического воспитания в вузе, в частности, реализация его здоровостроительной функции, должен быть направлен не только на повышение физической подготовленности, но и на формирование знаний в области физической культуры, как основы появления осознанных мотивов и потребностей в собственном здра-

востроении, в телесно-двигательном самосовершенствовании, причем с учетом их будущей профессиональной деятельности. Мы полагаем, что образовательная система высших учебных заведений должна стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию культуры профессионального здоровья студентов. Есть основания констатировать, что социально-обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования профессионального здоровья студента должна трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию.

Под профессионально-ориентированной здоровьесберегающей технологией следует понимать педагогические инструментарию по формированию и контролю знаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями по развитию и сохранению профессионального здоровья человека [1; 4].

Очевидно, что культурный уровень человека это единственный здоровьесберегающий путеводитель при выборе форм человеческих потребностей. В связи с этим, для позитивного решения проблемы формирования и сохранения профессионального здоровья молодого поколения необходима такая система образования, в которой на основе глубоких фундаментальных знаний об особенностях профессиональной деятельности, оздоровительных средствах и системах физической культуры можно создать личную установку на здоровье. Программы формирования и управления профессиональным здоровьем должны опираться на опыт целевого планирования и реализовываться через принцип системности в соответствии с условиями избранной профессии, особенностями и потребностями личности. Система специальных знаний дает каждому студенту дифференцированно использовать многообразные средства физической культуры в индивидуальном здравостроении при подготовке к профессиональной деятельности. В исследованиях, проведенных Бондиным В.И. (2004) отмечено, что концептуальными основами разработки здоровьесберегающих технологий в системе профессиональной подготовки студентов являются следующие положения:

- методологический принцип природосообразности, предполагающий создание определенных оздоровительных процессов, обеспечивающих расширение резервных адаптивных и мобилизационных возможностей жизнедеятельности организма;

- построение педагогической деятельности по улучшению физического здоровья студентов будет эффективно, если оно основывается на лично-ориентированном подходе с учетом энергетических возможностей студента;

- технология реализации здоровьесберегающих систем будет оптимальной на основе функционирования специальной педагогической модели формирования здоровья в системе физического воспитания молодежи, в том числе с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;

– использование разнообразных форм организации оздоровительной работы, при рациональном сочетании основных средств и методов выполнения оптимальных физических нагрузок оздоровительной направленности.

В подходах по формированию здоровья студенческой молодежи наиболее актуальными являются проблемы по проектированию такой педагогической модели, где на основе высокой культуры здоровья личности можно сформировать ее готовность к здоровьесберегающей профессиональной деятельности. При проектировании педагогической модели по формированию здоровья студентов нужны специальные образовательные программы, элективные образовательные курсы.

Система образования в области физической культуры, профессионально-ориентированные здоровьесберегающие технологии должны строиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и ориентироваться на физические, психологические и социальные компоненты здоровья.

Таким образом, высшее образование студентов вуза в области физической культуры должно включать два компонента: первый – базовое общее образование, определяющее формирование и развитие собственной физической культуры личности студента, и второй – профессионально-ориентированное образование будущего специалиста, связанное с его просветительской и организационной деятельностью здоровьесберегающей направленности в производственном коллективе [3].

Непременным условием обеспечения общего высшего профессионально-ориентированного образования студентов вуза в области физической культуры является обоснование его теоретической сущности в форме специальной программы формирования профессионально-прикладных знаний в этой сфере с учетом специфики трудовой деятельности, как будущих руководителей производства, так и членов рабочего коллектива.

Основными технологическими составляющими процесса профессионально-ориентированного образования в области физической культуры являются следующие: специальная образовательная программа, формы реализации программы (элективный курс), формы организации занятий (лекции, инструктивно-методические занятия, самосовершенствование), контроль эффективности обучения.

Содержание элективного курса профессионально-ориентированной направленности для студентов вуза предполагает следующие разделы:

– теория, отражающая специфику двигательного содержания будущей трудовой деятельности и связанных с ней неблагоприятных факторов для профессионального здоровья; профессионально-ориентированных здоровьесберегающих технологий физической культуры; содержания самосовершенствования;

– инструктивно-методические занятия, основной направленностью которых является формирование умений создавать индивидуальные профессионально ориентированные программы физического самосовер-

шенствования, а также просветительно-организационные условия их реализации в рамках производственного коллектива.

Список литературы

1. Бондин В.И. Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем // *Общетеоретические и методические проблемы физической культуры: Юбилейный сборник научных трудов, посвященный 55-летию Института физической культуры Ростовского государственного педагогического университета.* – Ростов – н/ Дону: Издательство РГПУ, 2004. – С. 13–14.
2. Иванова С.В., Катренко М.В., Чесноков О.В. Применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-образовательной деятельности студентов. Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях // *Сб. статей по итогам Международ. науч.-практ. конференции: в 3 частях.* – Челябинск, 30 января 2018. – С. 35–37.
3. Соколова Н.И. Теоретико-технологические и организационные особенности общего высшего профессионально ориентированного образования в области физической культуры студентов технического вуза: дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь, 2006. – 268 с.
4. Труфанова Т.Е. Формирование знаний по физической культуре в процессе физического воспитания старших школьников: монография / Т.Е. Труфанова, Г.В. Шиянова. – Ставрополь: Сервисшкола. 2012. – 152 с.

Теоретико-методические основы формирования культуры здоровья студентов вуза

Theoretical and methodological foundations for the formation of health culture of university students

Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Савин Д.И., Сасин А.А.
Trufanova T.E., Katrenko M.V., Savin D.I., Sasin A.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Московский государственный технический университет
имени Н. Э. Баумана, г. Москва, Россия
Bauman Moscow state technical University, Moscow, Russia

Аннотация. Здоровье студенческой молодежи, как наиболее ценной и потенциальной в стратегическом аспекте группе населения страны, является важнейшей ценностью общества. При этом одним из основных путей формирования культуры их здоровья следует считать формирование специальных знаний в процессе общего высшего образования в области физической культуры.

Abstract. The health of students, as the most valuable and potentially strategic group of the country's population, is the most important value of society. At the same time, one of the main ways to form a culture of their health should be considered the formation of special knowledge in the process of General higher education in the field of physical culture.

Ключевые слова: культура здоровья, образованность в сфере физической культуры, уровни здоровья, компоненты здоровья, модели здоровьесберегающего поведения.

Key words: health culture, education in the field of physical culture, health levels, health components, models of health-saving behavior.

Здоровье – величайшая социальная ценность, основное условие выполнения человеком его биологических и социальных функций. Высокий, или, по крайней мере, достаточный уровень здоровья является не только высшим благом человека, но и общественным богатством, комплексным показателем общегосударственного благополучия нации. Интересы национальной безопасности стимулируют государство к проведению ряда научных изысканий, поиску дополнительных мер по формированию культуры здоровья студенческой молодежи.

Ряд исследователей (С.Б. Бондарь, К.Г. Габриелям, Б.В. Ермолаев, А.Ю. Малофеев, Р.С. Низамутдинова, В.А. Смирнова и др.) в своих работах касаются проблемы ухудшения состояния здоровья студентов за период обучения в вузе, обличают высокие темпы прироста заболеваемости и распространения негативных тенденций в студенческом образе жизни.

Важным средством современного молодого человека в защите своего здоровья становится культура самосохранения, которая, в свою очередь, поднимает здоровье на высочайшую ступень в личностной структуре жизненных ценностей.

Низкий рейтинг здоровья студенческой молодежи обусловлен многочисленными факторами, важнейшим из которых является пренебрежительное отношение государства, общества к охране и укреплению здоровья конкретного человека. Формированию культуры здоровья практически не учат в высших учебных заведениях, поэтому у большей части студенческой молодежи не создается убеждение в необходимости здорового образа жизни как престижного стиля жизни.

Ведущие ученые (В.К. Бальсевич, В.Н. Курысь, В.П. Лукьяненко, А.П. Матвеев, Т.Е. Труфанова, В.Н. Шаулин и др.) связывают такое положение, прежде всего, с низким уровнем образованности в сфере физической культуры. В частности, отмечается низкий уровень знаний студенческой молодежи о содержательных компонентах здоровья, факторах, влияющих на здоровье, оздоровительных системах физической культуры, технологиях их применения и др. Можно полагать, что это в определенной мере и результат отсутствия четкого понятийного аппарата по обозначенной проблеме.

В настоящее время понятие «здоровье» приобретает более широкий смысл. Так, например, принято рассматривать «здоровье» с точки зрения его научного содержания и ценностного смысла [1, 3].

Предлагается три уровня описания этой ценности:

1) биологический – изначальное здоровье, предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие – максимум адаптации;

2) социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельностного отношения человеческого индивида к миру;

3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, но скорее отрицание ее в смысле преодоления (здоровье – не только состояние организма, но и «стратегия жизни человека»).

В.Г. Алямовская (2010), анализируя сущностные компоненты здоровья, выделила 4 концептуальные модели определения понятия здоровья:

1) биомедицинская модель – характеризует здоровье как отсутствие у индивида органических нарушений, а также плохого самочувствия;

2) медицинская модель – включает в понятие здоровья медицинские характеристики и признаки здоровья;

3) биосоциальная модель – обобщает биологические и социальные признаки, но большее внимание отводится признакам социальным;

4) ценностно-социальная – рассматривает здоровье как основную ценность человека, позволяющую удовлетворять его материальные и духовные потребности, а также вести полноценную жизнь.

В изучении проблемы здоровья выделяют несколько подходов. Если обобщить существующие в современной науке взгляды, то можно выделить несколько направлений, каждое из которых по-своему характеризует этот феномен.

Нормоцентрический подход характерен для медицинского дискурса и представляет собой совокупность среднестатистических норм восприятия, эмоционального реагирования и поведения, мышления, в сочетании с нормальным соматическим состоянием человека.

Патоцентрический подход рассматривает здоровье как «нулевую степень болезни», которая подразумевает умеренное выражение патологических черт человека.

Феноменологический и экзистенциальный подходы рассматривают проблемы здоровья и болезни, как фундаментальные аспекты или вариации неповторимого бытия в мире.

Аксиологический подход рассматривает здоровье как универсальную ценность личности, необходимое условие актуализации высших возможностей индивида [1; 3].

Здоровье человека включает несколько компонентов, все они тесно взаимосвязаны между собой.

Т.В. Поштаревой (2000) категория «здоровье» была представлена следующими компонентами:

1) физический, характеризует оптимальное физическое развитие, так как является основой биологической адаптации;

2) психический, компонент отражает психоэмоциональную адаптацию человека;

3) социальный, свидетельствует об адаптивном социальном состоянии человека.

Говоря о здоровье, нельзя не упомянуть о факторах, оказывающих на него непосредственное влияние.

Общепринято выделять следующие факторы:

- природные условия (флора, фауна, климат и т. д.);
- состояние экологии (степень загрязнения или чистоты окружающей среды);
- биологические, психологические свойства человека (конституциональные особенности, наследственность и др.);
- уровень развития здравоохранения, степень подготовленности и квалификации медицинских кадров;
- социально-экономические, политические условия, действующие в той или иной стране.

Учитывая роль данных факторов, в науке принято выделять такое понятие как «отношение к здоровью». Оно представляется как система индивидуальных связей личности с разными явлениями действительности, окружающей индивида, а также как собственную оценку индивидом своего состояния, как физического, так и психического. У этого понятия есть две составляющие: «саморазрушительное отношение и поведение» и «самосохранительное отношение и поведение». Отношение к здоровью отражается в суждениях, действиях человека касаясь факторов, которые влияют на душевное и физическое благополучие.

Саморазрушительное поведение заключается в злоупотреблении алкоголем, курении, гиподинамии, нерациональном питании, психоэмоциональном стрессе, отсутствии сексуальной культуры и пр.

К составляющим самосохранительного поведения относятся: рациональное питание, оптимальная двигательная активность, эффективная организация труда, сексуальная культура, отказ от вредных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и др.)

На сегодняшний день качественные показатели жизни студентов зависят от создания необходимых условий для развития личности, а также формирования у них ценностей, знаний, навыков в области самосохранительного отношения к своему здоровью. Таким образом, очевидно, что «...приобретение знаний, формирование интеллектуального компонента физической культуры – это не конечная цель образования, а важнейшее условие, обеспечивающее эффективность воздействия физическими упражнениями на организм человека с целью его совершенствования» [4].

В русле новой парадигмы здравоохранения важно формировать здоровьесберегающее поведение у молодого поколения. Акцент делается на формировании у студентов современного представления о феномене интегративного здоровья, представляющего здоровье как совокупность насущных ресурсов человека: физических, психологических, социальных и духовных. Концепция интегративного здоровья рассматривает его проявление на четырех уровнях организации человека: соматическом, психическом, социальном и экзистенциальном (духовном). Важным положением данной теории здоровья является представление о том, что ресурсы здоровья создаются самим человеком в его повседневной практике, стиле жизни, в приверженности здоровому образу жизни. Механизмом развития ресурсов здоровья является адаптация к нагрузкам соответствующего уровня: физическом, психологическом, социальным или духовным.

Главный принцип здоровья не в том, чтобы только иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с помощью своего здоровья свою миссию. Здоровье можно рассматривать в качестве оптимальной предпосылки, условий для выполнения студентом намеченных целей, задач, его предназначения, в конечном счете, его самоосуществления на земле. При этом крайне необходимо способствовать формированию сознательного, творческого отношения к своему здоровью, осознанию критериев и факторов физического, психического, социального и духовного здоровья, пониманию составляющих здорового образа жизни. «На общероссийском уровне социальный эффект от такой политики может быть достигнут только при условии массового вовлечения в занятия физической культурой и спортом российских граждан» [2].

Формируя свою точку зрения по этому вопросу, мы считаем, что на данном этапе, здоровье студенческой молодежи, в том числе и профессиональное, как наиболее ценной и потенциальной в стратегическом аспекте группе населения страны является важнейшей ценностью общества. При этом одним из основных путей конструирования культуры здоровья студентов следует считать формирование специальных знаний в процессе общего высшего образования в области физической культуры.

Список литературы

1. Антрополого-педагогический мониторинг здоровья дошкольников: учебно-метод. пособие / под общ. ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: СГПИ, 2007. – 116 с.
2. Катренко В.А., Журавлева Т.И., Катренко М.В. Здоровье студенческой молодежи, как важнейший экономический ресурс общества. Всерос. науч.-практ. конференция «Менеджмент в здравоохранении: вызовы и риски XXI века» («Management in the Healthcare: Challenges and Risks in the XXI century») г. Волгоград 16–17 декабря 2016 г.: сб. материалов. – Волгоград: Изд-во ВолаГМУ, 2017. – С. 68.
3. Соловьев Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – М.: Илекса, 2014. – 212 с.
4. Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Простяков А.А., Назаров В.О. Интеллектуализация процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2013. № 5 (38). – С. 210.

Проблема подготовки студентов высших учебных заведений к профессиональной деятельности в области физической культуры

The problem of preparing students of higher educational institutions for professional activity in the field of physical culture

Труфанова Т.Е., Соколова Н.И., Катренко М.В., Журавлева Т.В.
Trufanova T.E., Sokolova N.I., Katrenko M.V., Zhuravleva T.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Современное состояние общего высшего образования в области физической культуры студентов вуза характеризуется несомненно недостаточным вниманием к формированию его знаниевой составляющей и практическим отсутствием его профессионально-ориентированной направленности. В статье рассматривается сфера общей культуры человека и его самостоятельной деятельности в ней.

Abstract. The current state of General higher education in the field of physical culture of University students is characterized by clearly insufficient attention to the formation of its knowledge component and the practical lack of its professionally oriented orientation. The article deals with the sphere of General culture of a person and his independent activity in it.

Ключевые слова: профессионально-ориентированное образование, профессиональное здоровье, физическая культура личности, профессиональное становление личности студентов.

Key words: professional-oriented education, professional health, physical culture of the individual, professional development of students ' personality.

Профилизация является актуальным и востребованным направлением модернизации российского образования, отвечающим как потребностям молодого поколения, так и запросам общества. Путь к вершинам профессионализма труден, поэтому важно целенаправленное введение молодых людей в мир профессии на основе глубоко отработанного, проверенного на эффективность профессионально-ориентированного общего высшего образования в области физической культуры.

Готовность к профессиональной деятельности является ведущей целью формирования специалиста, а профессиональное становление физической культуры личности в структуре подготовки студентов высшего учебного заведения – важным определяющим элементом. Ретроспективный анализ литературных источников позволяет утверждать, что до сих пор отсутствует видимая связь между уровнем развития физической культуры личности и профессиональной успешностью специалиста. По общему мнению авторов (В.П. Лукьяненко, Н.И. Соколова, Г.М. Соловьев, Т.Е. Труфанова и др.), физическая культура личности студентов в большинстве случаев не рассматривается как полноценная составляющая их профессиональной готовности.

Можно полагать, что в системе физического воспитания высших учебных заведений одной из важных задач является определение степени значимости интеллектуальной составляющей физической культуры для профессионального становления личности студентов, осмысления нового организационно-структурного построения учебного процесса, создание оздоровительных технологий не только базового, но и прикладного характера. Заметим, что «...благодаря педагогической технологии формирования интеллектуальной составляющей физической культуры личности студентов вузов, оказывается принципиально возможным проектирование и контроль гарантированного результата учебно-педагогической деятельности в сфере физической культуры» [4].

Традиционная система физического воспитания в высших учебных заведениях ориентирована в основном на формирование двигательных умений и навыков, а ее роль в информативном, интеллектуальном, духовно-нравственном воспитании недооценивается. В результате происходит снижение потенциала физической культуры, как важнейшей составной сферы общей культуры человека и его самостоятельной деятельности в ней, обеспечивающей физическое совершенствование, саморазвитие, самореализацию и самоактуализацию. В показателях физической культуры личности студентов просматривается тенденция к значительному снижению их уровней.

Недостаточно высокое качество физкультурного образования в вузах, связанное с практическим отсутствием в учебном процессе целенаправленного, системного и постоянного формирования знаний и интеллектуальных способностей в сфере физической культуры, не позволяет молодым специалистам по окончании вуза на высоком научно-методическом уровне использовать в полном объеме ее ценности и средства в своей профессиональной деятельности. Между тем, содержание профессионального образования должно включать все, что нужно будущему специалисту для формирования и развития профессионально важных качеств, и иметь следующие обязательные компоненты: аксиологический, интеллектуальный, деятельностный и личностный. О правомерности данной точки зрения свидетельствуют многочисленные исследования [2; 3; 5].

Теоретические наработки прошлых лет по проблемам профессионального становления физической культуры личности уже не отвечают потребностям сегодняшнего дня. Это обуславливает необходимость поиска новых теоретико-методологических оснований профессионального развития личности посредством усиления интеллектуализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. В этой связи, «...важной социальной и личностной самоценностью физкультурного знания является возможность осуществления свободного выбора путей, средств, методов и их эффективной реализации в процессе самосовершенствования» [4].

Анализ состояния проблемы формирования интеллектуального компонента физической культуры личности студентов, в высшем учебном заведении, позволяет констатировать, что физическое воспитание студентов в вузе пока еще не является органической частью образовательного пространства и не выполняет своего истинного назначения в системе образования [2; 3; 5].

Ситуация, сложившаяся в высшей школе в сфере физической культуры, требует переосмысления структурного и содержательного компонентов построения образовательного процесса. По мнению ведущих специалистов, в области физической культуры, знания должны быть фундаментальными, интегрированными, гуманитарно-ориентированными, являться интеллектуальной основой для осуществления студентами эффективной двигательной деятельности, направленной на формирование про-

фессионального здоровья. Таким образом, устраняется диспропорция воздействий на двигательный и интеллектуальный компоненты.

Проведенное исследование в своей направленности содержало разработку, прежде всего основ дидактического обеспечения и технологий реализации образования в области физической культуры с учетом будущей профессиональной деятельности студентов. Авторы полагают, что научно- обоснованные и экспериментально проверенные программа и модель управления процессом профильного образования студентов в области физической культуры будут способствовать целенаправленной и эффективной подготовке их к профессиональной деятельности и создадут базовые предпосылки комфортного вхождения в процесс профессионального становления. В результате «...закрепляется понимание студентами необходимости формирования культуры личности, основанное на самообразовании, самовоспитании и самосовершенствовании» [1]. Этим определяется цель педагогического процесса в области физической культуры – овладение студентами технологиями здравостроения и здоровосбережения. Специалист с высшим образованием должен умело участвовать в собственном здоровосозидании, а также членов руководимого им производственного коллектива.

Разработка обозначенной проблемы существенным образом может изменить существующие представления по основным принципиальным вопросам общего высшего образования в области физической культуры, дать положительный социальный эффект от целенаправленного профессионально-ориентированного развития личности.

Список литературы

1. Небытова Л.А., Катренко М.В., Савин Д.И., Сасин А.А. Формирование культуры личности студента. *Общество, педагогика, психология: материалы Всерос. науч. практ. конф. (Чебоксары, 11 сентября 2020 г.)*. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – С. 138–141.

2. Соколова Н.И. Теоретические и организационно-методические основания общего высшего профессионально ориентированного образования в области физической культуры. *Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сборник научных трудов по материалам Всерос. научно-практ. конференции, 21–22 апреля 2005 года / под ред. Г.М. Соловьева, О.В. Резеньковой, О.Ю. Джамалаевой, Н.А. Медведевой, В.А. Селезнёва, Т.Е. Труфановой*. – Ставрополь: Сервисшкола, 2005. – С. 43–45.

3. Труфанова Т.Е., Журавлева Т.В. Основы формирования интеллектуального компонента физической культуры личности студенческой молодежи // *Реализация образовательных и профессиональных стандартов в психологии и педагогике: сборник статей Международной научно-практической конференции (15 мая 2019 г., г. Стерлитамак)*. – Уфа: Азтерна, 2019. – 174 с.

4. Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Простяков А.А., Назаров В.О. Интеллектуализация процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений // *Вестник Северо-Кавказского федерального университета*. 2013. № 5 (38). С. 210.

5. Труфанова Т.Е., Соколова Н.И. Профессионально-ориентированное общее высшее образование в области физической культуры. *Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сб. науч. трудов по материалам Всерос. науч.-практ. конференции, 21–22 апреля 2005 года / под ред. Г.М. Соловьева*

Физическая культура студентов в условиях самоизоляции

Physical culture of students in self-isolation

Филиппова Е.В.
Filippova E. V.

*Ростовский государственного университета путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В связи с пандемией, вызванной вирусом COVID-19, многие ВУЗы России перешли на дистанционное обучение. В данной статье рассматриваются проблемы дистанционного обучения физической культуре студентов ВУЗа. Представлены результаты опроса студентов Ростовского государственного университета путей сообщения, показывающие, какими физическими упражнениями они занимались в условиях самоизоляции.

Abstract. Due to the pandemic caused by the COVID-19 virus, many Russian Universities have switched to distance learning. This article deals with the problems of distance learning of physical culture of University students. The article presents the results of a survey of students of the Rostov state University of railway transport, showing what physical exercises they did in self-isolation.

Ключевые слова: пандемия, самоизоляция, дистанционное обучение, физическая культура.

Key words: pandemic, self-isolation, distance learning, physical education.

В последнее время во всём мире постоянно в лентах новостей звучат известия, связанные с пандемией, вызванной вирусом COVID-19. Весь мир занимается борьбой с этой непредсказуемой и страшной инфекцией, унесшей многие тысячи жизней. В этой обстановке одной из мер, гарантирующих личную безопасность, является самоизоляция от внешнего мира. В России, в связи с вышеуказанной проблемой, практически все вузы перешли на дистанционную форму обучения. В связи с этим многие студенты почувствовали существенные ограничения в движении и испытывали от этого психологический дискомфорт [2].

Возможность заниматься в системе онлайн вместе со своими преподавателями есть далеко не у всех. Этому есть ряд причин:

- отсутствие необходимого технического оборудования, как у самих студентов, так и у преподавателей;
- отсутствие благоприятных условий для выполнения упражнений: скромные жилищные условия и, в связи с этим, отсутствие места для занятий физическими упражнениями; присутствие в квартире других членов семьи, которые в данное время так же заняты учёбой или работой в условиях самоизоляции.

Поэтому занятия физической культурой преподавателями вузов проводятся в основном в рекомендательной форме. Преподаватели предлагают студентам выполнить тот или иной комплекс упражнений или составить и выполнить свой комплекс, разработанный с учётом своих интересов и физических возможностей.

Проблема заключается в том, что преподаватели в этом случае не могут контролировать выполнение студентами упражнений. В данной ситуации остаётся надеяться лишь на сознательность студентов.

Для того чтобы выяснить, занимаются ли студенты нашего университета физической культурой в условиях самоизоляции, мы провели их опрос в системе асинхронного взаимодействия на платформе образовательного портала РГУПС. В исследовании приняли участие студенты строительного факультета, факультета «Информационные технологии управления» (ИТУ), а так же факультета «Управления процессами перевозок» (УПП), всего 790 человек. Мы просили честно отвечать на вопросы, при этом обещали не применять санкции к тем, кто не занимается физической культурой в условиях самоизоляции. Опрос проводился в апреле 2020 года.

Мы выяснили, что лишь шестьдесят пять процентов респондентов выполняют физические упражнения в условиях самоизоляции. Причём половина из них занимается 3-4 раза в неделю, при этом каждое занятие длится не менее шестидесяти минут. Наиболее популярными упражнениями у данной части респондентов явились: бег по улице или на беговой дорожке – 2-4 км, общеразвивающие упражнения (разминка), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц пресса (у девушек: подъём туловища и (или) поочерёдное поднятие ног из положения – лёжа на спине, у юношей – эти же упражнения и подъём ног из виса), приседания – с отягощениями и без них, подтягивания на перекладине с различными вариантами виса (юноши), прыжки через скакалку, выпады с отягощениями и без них, «планка» – стойка в упоре лёжа на согнутых в локтях руках (от 40 до 180 сек), упражнения для растяжки мышц. Некоторые студенты находили возможность заниматься йогой, волейболом, боксом, борьбой.

Вторая половина занимающихся физической культурой студентов (32 % от общего числа опрошенных) в большинстве своём ограничилась выполнением утренней гигиенической гимнастики 3-7 раз в неделю и (или) выполнением некоторых упражнений (1-2) силовой направленности в течение дня (2-3 раза в неделю).

Мы так же выяснили, что 35 процентов респондентов вообще не занимались физической культурой в условиях самоизоляции. При этом восемь процентов из них сослались на плохое здоровье, 25 процентов ответили, что им лень выполнять физические упражнения, несколько человек заявили, что ненавидят физическую культуру. Ещё несколько студентов ответили, что вместо занятий физическими упражнениями помогают родителям работать в огороде.

При этом все студенты ответили, что знают о благоприятном воздействии целенаправленных физических упражнений на организм человека, на сохранение и укрепление его здоровья.

Таким образом, мы выяснили, что для большинства студентов в условиях самоизоляции физическая культура не утратила свою значимость. Однако преподавателям необходимо выявить пути решения проблемы отрицательного отношения значительной части студентов к занятиям физическими упражнениями. Специалисты в области студенческой физической культуры Т.А. Зенкова и И.Н. Семькина [1] видят решение данной проблемы в усилении мотивационной деятельности педагогов высшей школы. Нельзя не согласиться с этим. Преподавателям физической культуры необходимо разработать ряд мер для приобщения данной части респондентов к занятиям физическими упражнениями. Так же необходимо разработать комплекс мероприятий для эффективного оценивания студентов по предмету «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения.

Список литературы

1. Зенкова, Т.А. Организация внеурочных занятий по физической культуре со студентами / Т.А. Зенкова, И.Н. Семькина // Труды 17-й Международной научно-практической конференции «Преподаватель высшей школы в XXI веке». Сборник 17. – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 112-118.

2. Сими́на Т.Е. Особенности организации занятий по физической культуре в условиях самоизоляции / Т.Е. Сими́на, Е.В. Любина, С.Ю. Таранова, И.Е. Пучкова // «Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учётом реализации национальных проектов», материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрюченко, С.И. Филимоновой, издательство: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. Москва, 2020.

Актуальные проблемы в организации физического воспитания школьников

Actual problems in the organisation of physical education of school children

Шпитальная Е. Н.
Shpitalnaya E.N.

*Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия*
Saratov State University, Saratov, Russia

Аннотация. На фоне социально-экономических преобразований, которые происходят в нашей стране, школьная физическая культура (на протяжении многих лет!) переживает не лучшие времена. Уровень здоровья наших детей низок, качество преподавания не способствует стремлению подростков к

освоению ценностей физической культуры, к занятиям в спортивных секциях. Хочется, чтобы в процессе занятий физической культурой школьники осознавали бы особую роль регулярных физических упражнений, приобретали бы навыки и умения управления своим психофизическим состоянием и овладевали бы способностью изменять его в заданных пределах.

Abstract. *Against the background of socio-economic transformations that are taking place in our country, school physical culture (for many years) is going through hard times. The level of health of our children is low, the quality of teaching does not contribute to the desire of teenagers to master the values of physical culture, to classes in sports sections. It is desirable that in the process of physical education students would be aware of the special role of regular physical exercise, would acquire skills and abilities to manage their psychophysical state and would master the ability to change it within the specified limits.*

Ключевые слова: физическое воспитание в школе, учитель физической культуры, модернизация инфраструктуры физического воспитания, школьники.

Key words: *physical education in school, the teacher of physical culture, modernization of the infrastructure of physical education, students.*

О проблемах физического воспитания школьников разговор идет уже не одно десятилетие. Самые активные участники этих разговоров – мы, преподаватели спортивных вузов и учителя физической культуры, которые советуются, спорят, предлагают и т.д. Много выходит программных установок, методических рекомендаций об укреплении здоровья подрастающего поколения, о подготовке их к труду и защите Родины, но «воз и ныне там». Реализация этих установок требует перестройки структуры и содержания физического воспитания в школе. На дворе ХХ1 век, а наш опыт работы в этом направлении говорит о том, что пока нет реальной концепции такой перестройки. Если говорить только о материальных условиях школы, то эти представления несостоятельны. Хотя (мы знаем, какие условия во многих школах!) отрицать значение этого фактора было бы неправомерно. Да, это одна из главных причин и подтверждением этому служит тот факт, что при возрастающем развитии материальной базы (не быстрыми темпами, конечно!) эффективность физического воспитания значительно снизилась.

Данное обстоятельство, на наш взгляд, обусловлено двумя негативными, но тесно взаимосвязанными явлениями. Первое заключается в том, что мы низвели роль физической культуры до средства борьбы с последствиями гиподинамии. Естественно, это повлекло за собой второе: оно оказало весьма пагубное влияние на состояние всего физического воспитания в школе, которое, на наш взгляд, рассматривается как некий процесс своеобразной муштры и двигательного насилия, которые как бы призваны формировать физическую культуру личности.

К сожалению, как результат всего этого – слабое организационно-методическое обеспечение учебного процесса, которое не позволяет реализовать основу теории и практики физического воспитания – научную обоснованность принципов, средств и путей их практического воплоще-

ния. Например, не было учебника по физической культуре, экзамена по физической культуре, затем все появилось (давались задания по учебнику, сдавали экзамен), а в настоящее время физкультура стала просто зачетом. Наши студенты проходят педагогическую практику в школах и отмечают, что до 6 класса школьники достаточно активны на уроках, интересуются правилами спортивных игр, а в старших классах – больше присутствуют, чем хотят заниматься физкультурой.

Отсюда возникает необходимость пересмотреть сложившееся представление о роли физической культуры в современном производстве и ее значении в воспитании гармонически развитой личности. Но, правильнее сказать, не пересмотреть, а вернуться к истокам понимания этой роли. Вернуться именно сейчас, когда в нашем обществе во главу угла ставят преобразующую деятельность человека-творца. Речь идет об усилении значения физической культуры в решении главной задачи – всестороннего развития личности, и прежде всего органической связи физического и духовного развития. Говоря словами К. Маркса, именно эта связь является непременным условием коренного преобразования самого производства.

Будем откровенны и зададимся вопросом: а сами учителя понимают, в должной мере, важность отмеченной связи? Думается, что ответ будет отрицательным. Диалектика взаимосвязи видов воспитания такова, что если игнорировать эту связь, то обесценивается полезный эффект отдельного вида воспитания. Именно с таким явлением (относительно физического воспитания) мы и столкнулись в настоящее время. Уверены, что не экономическая целесообразность должна привести к росту физкультурного движения, а сознание необходимости широкого развития творческих способностей как непременного условия высокопроизводительного труда.

Не вызывает сомнения, что началом формирования данного сознания является школа. Поэтому и физическая культура должна претерпеть качественные изменения. Она должна повысить свой статус, т.е. стать тем учебным предметом, целью которого будет:

- освоение знаний о влиянии двигательных и гигиенических средств;
- обеспечение оптимальной жизнедеятельности организма и развитие творческих способностей;
- обогащение содержания данного предмета в контексте освоения учащимися ценностей физической и спортивной культуры;
- приобщение школьников к эстетическим, духовным, здоровьесформирующим ценностям физической культуры, формирование у них положительного отношения к предмету «физическая культура».

Очень важно, на наш взгляд, обучить школьников умениям и навыкам самостоятельного использования средств физического воспитания с целью самосовершенствования и соблюдения здорового образа жизни.

Приоритетным направлением, проводимой в настоящее время модернизации структуры и содержания общего образования, является повышение эффективности и качества преподавания физической культуры, которая призвана обеспечить укрепление и сохранение здоровья. Необходимо включить в содержание общего образования следующие задачи:

1) заменить устаревшую (морально и физически) физкультурную и спортивно-оздоровительную инфраструктуру, которая не предлагает условий для проведения уроков физкультуры и массовых школьных спортивных и оздоровительных мероприятий на уровне современных требований;

2) разработать теорию и технологии физического воспитания детей, имеющих отклонения в развитии;

3) создать организационные и методические условия для интенсивной профилактики отклонений в состоянии здоровья школьников;

4) использовать в своей работе (за пределами академического расписания) здоровьесберегающие технологии спортивно-ориентированного физического воспитания, т.е. применять метод спортивной тренировки – адаптацию организма к физическим нагрузкам.

В контексте модернизации инфраструктуры физического воспитания особое внимание должно уделяться подготовке педагогических кадров, чем и занимается наш институт физической культуры и спорта (направление Педагогическое образование, профиль Физическая культура).

Вот так, на наш взгляд, мы видим структуру предмета «физическое воспитание» общего образования, его исходные положения:

-методологической основой предмета является учение о ведущем значении образовательной направленности занятий, которые обеспечивают воспитание двигательных способностей;

-научной основой предмета – теория физического воспитания как синтезирующая наука общих закономерностей данного предмета в целостной системе воспитания человека;

-методической основой предмета – общие дидактические принципы, правила, а также возрастные, половые и индивидуальные особенности учащихся;

-организационной основой предмета является физическое образование, физическая рекреация (двигательная активность) и физические испытания. Они представляют органическое целое предмета.

Прошли те времена, когда уроки физической культуры поручались трудовику, военруку или другому преподавателю (особенно в младших классах). Сегодня нам нужен учитель, который:

-обращен к ребенку, его возрастным возможностям и индивидуальным способностям;

-представляет новый тип специалиста-профессионала физической культуры;

-проникнут духом перестройки и владеющий мастерством организации тренировок, без которых невозможно осуществить полноценный процесс физического воспитания или руководить другими видами физического развития подростков, юношей и девушек;

-показывать всем своим видом и репликами, что видит старание школьника;

-вовремя и по делу делать замечания о том, где были допущены ошибки в упражнении;

-поощрять за правильность выполнения любого упражнения, что

формирует у ребенка желание заниматься на уроках и дает понять, что не надо бояться никаких трудностей;

-продумывать план занятий урока и не только в том, «**что** он предложит своим ученикам, а **как** это будет выглядеть в выразительном виде» (Страхов В.И., 2006).

В процессе уроков физической культуры, плюс к этому, обязательных учебно-тренировочных занятий (за пределами расписания) должна повыситься физическая активность детей, которая способствует и умственной работоспособности. Школьники могут выбрать любые учебно-тренировочные занятия, режим их интенсивности и даже планировать их результативность. Ведь не секрет, что занимаясь физическими упражнениями, снижается число пропусков по болезни, бытового травматизма среди обучающихся. Вот эти приобщения к физической культуре, к спорту, к режиму, к участию в любом труде (в том числе и домашнем) – мощный противовес различным негативным проявлениям у подростков.

К сожалению, пока нет еще в нашей стране должной материально-технической базы (где-то есть), которая способствовала бы полноценным физкультурным занятиям в образовательных учреждениях. Не хватает классных педагогических кадров, способных работать по новым технологиям, реализовывать здоровьесформирующую функцию физкультурного образования, можно отметить и чрезвычайно низкий уровень информационно-образовательной культуры специалистов, в том числе и управленцев в сфере физической культуры и спорта.

И последнее, нельзя построить работу по физическому воспитанию в школе по единой комплексной программе для всех регионов страны, нельзя учителям физической культуры различных регионов предлагать одни и те же средства физического воспитания без учета условий, в которых они трудятся. А условия эти многообразны: наличие или отсутствие материальной базы, климатические особенности, национальные традиции и склонность к определенным видам двигательной активности, особенности личности и профессиональной подготовки учителя. У всех должна быть общая цель, а средства могут и должны быть различными.

Список литературы

1. Шпитальная Е.Н. *Актуальные задачи в организации и методах физического воспитания детей. Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: мат. 11 Международной научно-практической конференции*- Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2018, с. 595-599.

2. Царева Н.М. *Формирование основ ЗОЖ младших школьников. Актуальные проблемы здоровья*, ФКиС: сб. науч. тр. Саратов, 2019, стр. 56-60.

РАЗДЕЛ II

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIO-CULTURAL, PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, AND MEDICO-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT

**The study of the psychology of destructive manifestations
in sports in the process of improving the professionalism
of students in sports areas**

**Изучение психологии деструктивных проявлений в спорте
в процессе совершенствования профессионализма студентов
спортивных направлений**

Engelberts I., Nazarenko T.I.
Энгельбертс И., Назаренко Т.И.

*Corporate office and training center, Saskatoon, Canada
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Корпоративный офис и учебный центр, г. Саскатун, Канада
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия*

Abstract. *Based on the study and analysis of modern psychological theories, the article considers the problem of professional improvement and creative application of basic psychological concepts in sports practice. The purpose of the research is to better understanding of important issues in the psychological field when solving such problems as destructive and aggressive behavior during training and sports competitions, as well as to help future specialists in this area.*

Аннотация. *В статье, на основе изучения и анализа современных психологических теорий, рассматривается задача профессионального совершенствования и творческого применения основных психологических концепций в спортивной практике. Цель исследования – более глубокое понимание важных вопросов в психологической области при решении такой проблемы, как деструктивное и агрессивное поведение во время тренировок и спортивных соревнований, а также оказание помощи будущим специалистам в этом направлении.*

Key words: *aggression, destructive behavior, social learning theories, professional improvement, training process, sports competition, frustration, aversive factor.*

Ключевые слова: *агрессия, деструктивное поведение, теории социального научения, профессиональное совершенствование, тренировочный процесс, спортивное соревнование, фрустрация, аверсивный фактор.*

The phenomenon of destructive manifestations in sports activities allows us to think more deeply about the training of graduates of sports faculties. Sports practice sets the task of a deeper understanding of important issues in the psychological field when solving such problems as destructive and aggressive behavior during preparation for sports competitions. Therefore, one of the directions in working with students of the sports faculty is to consider the problem of aggressive behavior in sports based on the analysis of leading psychological concepts. This will help future specialists to competently and professionally solve the issues of destructive manifestations in sports activities, to search for the most optimal ways of practical management of aggressiveness in training and competitive processes.

In the form of a discussion, we consider the solution of the question of the causes of aggression (hostile and instrumental) by various psychological schools. This allows us to identify the main factors that affect its manifestation: 1) innate impulses or inclinations; 2) needs activated by external stimuli; 3) cognitive and emotional processes; 4) current social conditions combined with previous learning.

The problem of ethical criteria, as well as the creative and destructive in a person, is solved in line with the main psychological concepts of psychoanalysis, the evolutionary approach, theories of social learning, and humanistic concepts. Theories of aggressive motivation have gained considerable popularity in psychological science, according to which aggression originates from an incentive, defined as an intense motivational force that results from the deprivation of an organism of any essential things or conditions, and increases as this type of deprivation increases. The impulses come from aversive stimulation, and their tension is reduced by hostile actions. The most famous among the theories of this direction was the concept of frustration-aggression, proposed by D. Dollard and N. Miller in 1939. Explaining antisocial behavior, Dollard concluded that aggression is always caused by the presence of frustration. In his opinion, containing weak hostile manifestations, the result of past frustrations, can lead to their summation into a powerful aggressiveness. N. Miller, proposed a systematic model that explains the appearance of the phenomenon of displaced aggression. The individual's choice of victim is determined by three factors: a) the force of motivation to aggression, b) the force of factors that inhibit this behavior; c) the incentive similarity of each potential victim with a frustrating factor. As can be seen from the model, the displaced aggression will first of all be discharged for those goals in relation to which the inhibition force is insignificant, but in which there is a great similarity to the frustrator, primarily at the level of semantic characteristics.

L. Berkowitz significantly modernized this concept, made various amendments and clarifications. He considered frustration as an aversive stimulus that only provokes aggressive reactions, but does not directly lead to hostile behavior. L. Berkowitz also revised the point of view of D. Dollard and his colleagues on the conditions for reducing aggressive behavior. Unlike his predecessors, Berkowitz denied the role of shifted aggression, and, in particular, its hidden, indirect manifestations (aggressive fantasies, moderate irritation, punching the table, etc.) as a form of catharsis. He believed that in highly frustrated individuals, the hostile urge can only be weakened by harming the object of frustration.

In the theories discussed above, the main focus is on the influence of special environmental conditions (frustrating, aversive, exciting events) as an inexhaustible and unavoidable source of aggressive impulses. However, the role of emotional and cognitive processes in describing hostile behavior is not taken into account.

Subsequently, L. Berkowitz revised his concept, shifting the focus to emotional and cognitive processes, and proved that the basis of destructive behavior is not the blocking of goal achievement itself, but the interpretation of its consequences and experiences by the individual. When frustration actually causes negative emotions, thinking, searching for explanations of the situation experienced, analyzing one's feelings, and striving to control emotions and actions (the cognitive process) directly affect real behavior. Thus, the author traced the relationship between emotional and cognitive factors in the regulation of behavior, and emphasized their responsibility for choosing constructive or aggressive actions.

One of the leading modern trends in the study of aggression is considered to be the theory of social learning. The authors of this theory (A. Bandura, R. Walters, F. Peterman, R. Nisbett, and others) consider aggression as a social phenomenon, namely, as a model of behavior learned in the process of social learning. In his socio-cognitive theory, Albert Bandura, analyzing aggressive behavior, draws attention to the need to take into account three points: 1) the method of assimilation of aggressive actions, 2) the factors that provoke their appearance, 3) the conditions under which they are fixed. The author pays great attention to the ways of mastering aggressive behavior. Without denying direct experience of learning aggressive reactions, Bandura believes that it is not a safe, as well as adaptive process. In his opinion, learning by observing the actions of others is safer, since it helps not only to learn aggressive behavior (as well as other social skills), but also to note the consequences of aggressive actions. According to Bandura, everyday life constantly shows us patterns of aggressive behavior in the family, subculture, and the media.

Bandura's research has shown that children imitate adults first, first their parents, and then their peers. If the children were not shown an adult pattern of aggressive behavior, then, despite the frustration, they did not show aggression in the game. Observation of aggressive behavior of adults weakened their inhibition and led to a certain way of displaying aggression. In this regard, Bandura's work on correcting children's deviant behavior and recommendations to parents on modeling and encouraging constructive behaviors were important.

The Bandura concept asserts the priority of the conscious factor over the unconscious determinants of behavior. He believes that people make rational decisions by predicting the impact of their actions on circumstances. Emotional arousal caused by an aversive experience only causes aggression, but whether we behave aggressively or not depends on the expected consequences. This provision shows that the analysis of various sports situations involves a cognitive process that usually leads to reasonable behavior of the athlete. Thus, in contrast to previous theoretical directions, social learning theories are more optimistic about the possibility of preventing aggression in sports or taking it under control by reducing aversive stimulation, encouraging and forming non-aggressive behavior, identifying and fixing reactions that are incompatible with aggression.

Familiarizing future specialists in the field of physical culture and sports with the above aspects of the problem of aggressiveness teaches them to analyze and select the necessary ideas for further practical work, helps to increase students' interest in psychological disciplines, their professional competence and personal growth.

Literature

1. Bandura A. *Aggression: A social-learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall, 1973.
2. Bandura A. *Social-learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977.
3. Salovey P., Mayer J. *Emotional development and emotional intelligence*. New York, NY: Basic, 1997.
4. Rogers C. *A theory of therapy, personality and interpersonal relationship, as developed in client-centered framework// Psychology: A Study of a Science*. 1959. Vol.3.

The development of the «greenways» cycling route in France le développement de la route cyclable des «Voies vertes» en France

Развитие веломаршрута «Зеленые пути» во Франции

Pinson N., Yatsinin A. I.

Пинсон Н., Яцынин А.И.

v. Nantes, France

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

г. Нант, Франция

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Abstract. *Among the most important tourist routes in the world today, according to France, priority is given to routes using non-motorized modes of transport. Tourists who prefer this type of travel are environmentalists in their own way and care about the standard of living in their place of rest, preferring those parts of France that offer outdoor recreation. The Vendee Department, with its sea, forest, sand deposits, and warmth typical of the South of France, has become over the*

years a major destination for the British, Germans, and Dutch, thanks to the creation of a permanent system of routes for pedestrians, rollerbladers, and cyclists

Аннотация. Среди наиболее важных туристических маршрутов в мире на сегодняшний день приоритетными являются, по мнению Франции, маршруты с использованием немоторизованных видов транспорта. Туристы, предпочитающие данный вид путешествия, по-своему экологи и заботятся об уровне жизни в месте их отдыха, отдавая предпочтение тем уголкам Франции, которые предлагают отдых на свежем воздухе. Департамент Вендеи, с его морем, лесом, песчаными наносами, и теплом, характерным для юга Франции, стал с годами главным пунктом назначения для англичан, немцев и голландцев, благодаря созданию постоянной системы маршрутов для пешеходов, роллеров и велосипедистов.

Key words: tourist routes for pedestrians, rollerbladers and cyclists in France, national system of Bicycle routes and "green routes", internetproject on the website voiesvertes.com, associations Veloroutes & Voies Vertes Grand Ouest, for tourist use.

Ключевые слова: туристические маршруты для пешеходов, роллеров и велосипедистов во Франции, национальная система велотрасс и «зеленых маршрутов», интернетпроект на сайте voiesvertes.com, ассоциации Veloroutes & Voies Vertes Grand Ouest, для туристического использования.

Première destination touristique dans le monde, la France compte aujourd'hui de plus en plus de touristes adeptes des « circulations douces », c'est-à-dire de moyens de transport non motorisés. Ces vacanciers, un peu écologistes et très soucieux de la qualité du cadre de vie sur leur lieu de villégiature, privilégient à juste titre des coins de France pouvant leur offrir des vacances au grand air et où ils n'ont pas à utiliser leur voiture. Le département de la Vendée alliant mer, forêt, espaces dunaires et un ensoleillement digne du sud de la France est devenu ainsi, au fil des années, une destination phare pour beaucoup d'anglais, d'allemands et de hollandais, grâce à la construction régulière d'aménagement pour les piétons, les rollers et les cyclistes.

A l'instar de la Vendée qui est déjà dotée d'un bon réseau pour les déplacements doux, le réseau national des Véloroutes et Voies Vertes progresse ailleurs en France suivant un schéma d'intérêt national validé en 1998 par le Comité Interministériel d'Aménagement du Territoire (CIADT du 15/12/98). A ce jour, le réseau des Véloroutes et Voies Vertes est malheureusement encore fort méconnu et l'information sur les itinéraires du réseau fortement fragmentée et hétérogène.

L'information via Internet n'échappe pas à cette dernière tendance. L'offre est peu adaptée au grand public et donc au développement d'une véritable valorisation touristique des itinéraires, notamment à destination d'un public étranger. Le projet **voiesvertes.com** porté par l'association Véloroutes & Voies Vertes Grand Ouest est une base de réflexion structurante pour combler ce manque. Le site voiesvertes.com actuellement en ligne présente partiellement les régions du Grand Ouest. Ce site poursuit plusieurs objectifs :

1. Réunir l'information nécessaire à la préparation d'un séjour à vélo : itinéraires, points d'intérêt touristiques et patrimoniaux, services aux clients (restauration, hébergement), transports publics.

2. Diffuser une information fiable, pratique et homogène sur les VVV auprès d'un large public et contribuer ainsi à leur valorisation touristique et économique.

3. Proposer un site simple d'utilisation et donc à la portée des personnes les moins « familiarisées » avec l'utilisation d'Internet.

4. Valoriser l'action des collectivités proposant des aménagements innovants sur leur territoire.

La recherche d'itinéraires se fait par une entrée cartographique. A partir de la carte d'ensemble (Bretagne, Basse et Haute Normandie, Pays de la Loire, pour l'instant), on passe à des cartes départementales puis à des tronçons d'itinéraires détaillés. Les informations disponibles sur le site sont validées préalablement par le Comité Départemental du Tourisme compétent. La précision du site permet grâce à des zooms à l'échelle d'un plan de ville, de trouver facilement le point d'accès à l'itinéraire.

Ainsi en seulement 3 « petits clics », vous passez d'une carte générale des itinéraires à la carte d'un tronçon d'itinéraire détaillé, avec à chaque fois toutes les informations concernant les transports jusqu'au lieu de votre balade, les coordonnées utiles à l'agrément de votre séjour, les sites à visiter, les informations sur la restauration et l'hébergement, des liens interactifs vers des coups de cœur.

Au-delà du projet de portail internet de l'offre Véloroutes et Voies Vertes française, une réflexion pourrait s'engager sur la mise en place d'un partenariat « public / privé », tel qu'il est par exemple développé par la fondation « La Suisse à vélo », pour coordonner et impulser la valorisation du réseau national de circulations douces (terminer le maillage d'itinéraires, bâtir une communication, développer l'intermodalité). Ce partenariat s'avère nécessaire pour la pleine réussite du projet et permettra une symbiose des acteurs du développement durable à l'échelle du territoire. La question de la cartographie, nécessitant si l'on raisonne à l'échelle de la France, une approche technique incluant à moyen terme la mise en place d'une véritable base de données cartographique. L'IGN deviendrait alors un partenaire à privilégier. Il serait alors facilement réalisable de couvrir toute la France avec une cartographie dynamique.

A l'heure actuelle, il est encore trop tôt pour parier sur l'exemple apporté par voiesvertes.com. Ce site – sans concurrence pour l'instant – n'a en effet été lancé que le 20 avril 2006 et il lui reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour s'imposer comme la référence hexagonale en matière d'informations sur les Véloroutes et Voies Vertes. Sa taille actuelle est trop peu imposante encore pour permettre à l'internaute lambda de préparer de chez lui un périple sur les voies vertes de France.

A long terme, pourquoi ne pas penser le site dans une dimension européenne. Sur le terrain, la construction des itinéraires européens (Eurovélo) progressant quasiment à la même vitesse que les itinéraires nationaux, il serait ensuite possible de créer des liens vers des sites similaires dans les autres pays d'Europe. Les termes « voies vertes » sont en effet traduisibles et compréhensibles dans la plupart des langues européennes, alors pourquoi ne pas imaginer dès maintenant un site voiesvertes.com pour chaque pays d'Europe, l'Espagne a déjà ces « *vias verdes* ». Gageons que cela ne soit qu'une question de temps.

Адаптационный потенциал каратистов с различной самооценкой в ходе тренировочной деятельности

Adaptive potential of karatists with different self-assessment during training activities

Беспалова Т.А.
Bespalova T. A.

*Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского,
г. Саратов, Россия
Saratov state University, Saratov, Russia*

Аннотация. В статье представлены результаты изучения динамики функционального состояния и адаптационных возможностей каратистов 13–14 лет с адекватной и высокой самооценкой в ходе тренировочной деятельности. Установлено, что уровень адаптационного потенциала в настоящем исследовании соответствовал удовлетворительному, и существенно не изменялся на протяжении настоящего исследования.

Abstract. The article presents the results of studying the dynamics of the functional state and adaptive capabilities of karatekas 13–14 years old with adequate and high self-esteem in the course of training. It was found that the level of adaptive potential in the present study corresponded to a satisfactory one, and did not change significantly throughout the present study.

Ключевые слова: каратэ, самооценка, тренировочная деятельность, функциональное состояние организма, адаптационный потенциал.

Key words: karate, self-esteem, training activity, functional state of the body, adaptive potential.

В настоящее время, как спортсмены, так и тренеры признают мотивацию спортивной деятельности ведущим компонентом психологического обеспечения результативной деятельности [1,2].

Изучение самооценки каратистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, может определять возможные пути коррекции психологической подготовки и тренировочной деятельности, направленные на улучшение функционального состояния организма и повышения его адаптационных возможностей.

Настоящая работа посвящена изучению динамики функционального состояния и адаптационных возможностей каратистов 13-14 лет с различной самооценкой в ходе тренировочной деятельности.

Динамика функционального состояния организма каратистов в ходе тренировочной деятельности была изучена у 30 подростков мужского пола в возрасте от 13 до 14 лет, занимающиеся каратэ более 3 лет.

На начальном этапе исследования была определена мотивация участников исследования на успех и боязнь неудачи, спортивная мотивация, самооценка.

Изучение спортивной направленности каратистов показало, что всех респондентов, возможно, было поделить на три группы:

1 группа, самая многочисленная – каратисты с выраженной соревновательной мотивацией;

2 и 3 группы – каратисты, имеющие ориентацию, соответственно, на тренировочно-соревновательную и тренировочную мотивацию.

В группе каратистов, мотивированным к соревновательной деятельности преобладает адекватная самооценка (58%), однако у 42% каратистов – высокая самооценка.

У 68% спортсменов-каратистов с тренировочно-соревновательной и 60% с тренировочной мотивацией была адекватная самооценка собственной деятельности.

Процесс формирования и управления спортивной мотивацией является основополагающим в психологической подготовке спортсменов, он способен оказать влияние на развитие и становление личностных особенностей подростков, определяет целевые установки и устремления подростков. Мотивационные составляющие личности, особенно в подростковом спорте, являются динамическими характеристиками и подвержены изменениям [3,4].

Для проведения последующих исследований самая многочисленная группа каратистов со спортивной мотивационной направленностью была разделена по величине самооценки на 2 группы: с высокой самооценкой и с адекватной самооценкой.

Для выяснения величины адаптационного потенциала на начальном этапе исследования нами были определены показатели физического развития в группах каратистов 13-14 лет с адекватной самооценкой (у 10 человек) и с высокой самооценкой (у 9 человек): рост (Р, см), масса тела (МТ, кг), весо-ростовой индекс Кетле (ИК, кг/м²), окружность грудной клетки (ОГК, см), %-содержание резервного жира, активная масса тела (АМТ, кг), кистевая сила (КС, кг), становая сила (СтС, кг) Э, кистевой индекс, кг/кг становой индекс, кг/кг.

Параллельно с этим были определены показатели кардиореспираторной системы каратистов 13-14 лет в тех же группах: жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л), жизненный индекс, мл/кг, частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), артериальное давление систолическое (АДс., мм рт. ст.), артериальное давление диастолическое (АДд, мм рт. ст.), ИФИ, усл. ед.

Проделанная работа позволила провести оценку морфофункциональных показателей и показателей работы кардиореспираторной системы каратистов с высокой и адекватной самооценкой, принципиальных различий показателей в группах не установлено.

Каратэ является скоростно-силовым видом спорта, а возраст подростков, принявших участие в нашем исследовании (13-14 лет), является сенситивным для развития силовых способностей. Тренировочный процесс каратистов имел силовую направленность и сопровождался наращиванием мышечной массы.

Следует отметить, что каратисты, принявшие участие в исследовании, по собственному желанию, вносили изменения в тренировочный процесс, которые заключались в проведении предусмотренных силовых упражнений, в точном соответствии с предложенной схемой, но с отягощением. Анкетирование участников исследования показало, что 55% (5 человек) каратистов с высокой самооценкой и 80% каратистов с адекватной самооценкой самостоятельно проводили тренировку в таком формате. Дополнительно следует отметить, что у каратистов с высокой самооценкой регулярность тренировок, включающих силовые упражнения, отсутствовала, в то время как у каратистов с адекватной самооценкой силовые упражнения с отягощениями использовались на тренировках регулярно.

Адаптационные способности каратистов подросткового возраста были оценены в конце периода наблюдения путем оценки морфофункциональных и показатели кардиореспираторной системы каратистов с высокой и адекватной самооценкой.

Изменения антропометрических показателей в группах, произошедшее за время исследования, свидетельствовали об увеличении изучаемых параметров, и носили недостоверной характер ($p \geq 0,5$). Изменение изучаемых антропометрических показателей в сторону увеличения свидетельствует, в большей степени, о росте организма, тем более в период «вытягивания» у мальчиков. Формализованная оценка индекса Кетле показала, что у подростков-каратистов обеих групп величина индекса практически не изменилась в течение всего периода исследования ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о их гармоничном развитии.

Содержание жира у каратистов обеих групп на начальном этапе исследования соответствовало хорошему уровню, что вписывалось в интервал 16,1–21%. На заключительном этапе нашего исследования содержание жира у каратистов группы с высокой самооценкой соответствовало хорошему уровню, а в группе с адекватной самооценкой – очень хорошему уровню, достоверность различий по сравнению с началом исследования была высокой ($p \leq 0,05$). Удачно используемый во время наблюдений тренировочный режим каратистов с адекватной самооценкой способствовал увеличению мышечной массы за ($p \leq 0,05$), что косвенно свидетельствует эффективности тренировочного процесса в группе.

Прирост мышечной массы в обеих группах каратистов, с завышенной и адекватной самооценкой, на заключительном этапе исследования подтверждается объективно, увеличением определяемых силовых показателей по сравнению с началом исследования: становой силы и силы кисти. Динамика силовых показателей была лучше выражена в группе каратистов с адекватной самооценкой ($p \leq 0,05$).

Как и следовало ожидать, вместе с увеличением силовых показателей на заключительном этапе исследования изменились и силовые индексы, связывающие соответствующие силовые показатели с массой тела: кистевой и становой, у каратистов с адекватной самооценкой увеличение кистевого и станового индексов к концу исследования носило достоверный характер ($p \leq 0,05$).

В ходе тренировочного процесса претерпели изменения показатели работы респираторной системы, так величина ЖЕЛ, соответствующая возрастной норме в начале исследования, в конце периода наблюдений увеличилась в группе подростков с адекватной самооценкой на 19% ($p \leq 0,05$), и, превышала возрастную норму на 10%, в группе подростков с высокой самооценкой увеличивалась на 7% ($p \geq 0,05$) и соответствовала верхней границе возрастной нормы.

Следовательно, на протяжении исследования функциональное состояние аппарата внешнего дыхания улучшилось, причем прирост ЖЕЛ в группе каратистов с адекватной самооценкой был достоверно выше ($p \leq 0,05$).

Величина систолического давления в нашем исследовании в группах в начале и в конце исследования, а также между средними показателями в группах принципиальных различий не имеет ($p \geq 0,05$) и полностью соответствует среднестатистическим возрастным нормативам. Однако средние величин ЧСС в группах претерпели незначительные изменения, так в группе каратистов с адекватной самооценкой величина ЧСС снизилась на 6%, а в группе с высокой самооценкой – на 1%.

Достоверных различий между показателями диастолического давления в группах в начале и в конце исследования, а также между средними показателями в группах принципиальных различий не имели ($p \geq 0,05$) и полностью соответствовали среднестатистическим возрастным нормативам. Величина АДс в группе подростков с адекватной самооценкой возросла на 8%, а в группе подростков с заниженной самооценкой 7%.

Уровень функционирования сердечно-сосудистой системы является важнейшим показателем, отражающим уровень гармоничного взаимодействия человека с окружающей средой и адаптационные возможности организма.

ИФИ в группах в начале и в конце исследования не имели достоверных различий ($p \geq 0,05$), а также отсутствовали различия между средними показателями в группах и среднестатистическим возрастным.

Уровень адаптационного потенциала в настоящем исследовании был удовлетворительным и сохранялся в этом диапазоне на протяжении настоящего исследования.

Изменения в организме каратистов с адекватной самооценкой на заключительном этапе обследования являются более продуктивными в плане влияния на антропометрические показатели и функционирования дыхательной системы, что в рамках нашего исследования связано с оптимизацией силовой тренировки.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Особенности мотивации к спорту у спортсменов-любителей // Сборник статей "Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе". – 2019. – С. 93-97.
2. Беспалова Т.А. Психологические особенности личности спортсменов // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Махачкала. Изд-во ДГПУ, 2015. С. 64-67.

3. Павленкович С.С. Динамика показателей психоэмоционального статуса и функциональной подготовленности организма девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой // *Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сб. трудов Всерос. научно-практической конференции. Саратов. Изд-во «Саратовский источник», 2018. С. 296-301.*

4. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России сборник статей по материалам IV Международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов, 2016. С. 35-39.*

Влияние занятий единоборствами на женский организм

Impact of martial arts classes on the female body

Былим Б.В., Евстигнеева М.И.

Bylim B.V., Evstigneeva M. I.

Ставропольский государственный медицинский университет,

г. Ставрополь, Россия

Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуются характерные особенности развития и изменения женского организма под влиянием занятий единоборстве и явление быстрого освоения женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией мужчин.

Abstract. The article explores the characteristic features of the development and change of the female body under the influence of martial arts and the phenomenon of rapid adoption by women of those species, which until recently was considered a privilege of men.

Ключевые слова: женский организм, единоборства, здоровье, спорт.

Key words: women's body, martial arts, health, sports.

Продолжительная история человечества насыщена разного рода физической борьбой (вооруженной и рукопашной). Однако в этом непрекращающемся процессе половое соотношение с большим перевесом склоняется в сторону мужского пола. Но, хоть это и обусловлено рядом причин, с течением времени данная тенденция начала меняться, и в наше время можно сказать, что представительницы женского пола наравне с мужским борются, получая чемпионские регалии и награды в разнообразных спортивных соревнованиях. Конечно, многих волнует вопрос, насколько это безопасно для организма?

Известно, что любая физическая активность положительно влияет на весь организм. Разумеется, женский организм не будет являться исключением. Единоборства несут в себе бесспорные преимущества, авторитет-

ность которых нельзя принизить. К этим преимуществам закономерно отнести следующее:

1) Комплексная тренировка тела – во время тренировок задействовано максимально большое количество мышц в организме. Занятия повышают выносливость, тонус мышц, гибкость суставов и баланс сил в теле [2].

2) Польза для фигуры – занятия единоборствами сжигают много калорий. Физические упражнения психологически ведут человека к здоровому образу жизни, который подразумевает исключение употребления жирной, копченной и пищи с большим количеством калорий [2].

3) Улучшение состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) – исследования показывают, что занятия единоборствами, как и другими всевозможными видами физической активности, улучшают ССС, являются преградой для возникновения гипертонии и помогают организму оптимальнее справляться со стрессом [2].

4) Повышение самочувствия – постоянные тренировки можно считать одним из лучших способов в вопросе улучшения здоровья. То есть, единоборства не только помогают снять стресс, но с помощью эндорфинов делают людей счастливой. Эндорфины вырабатываются при физической активности и находятся в организме в течение 3-4 часов после окончания тренировки [2].

5) Уверенность в собственных силах – овладение определенным видом единоборств позволяет чувствовать себя увереннее. Если возникает опасная ситуация, боец не испытывает тревоги и стресса, так как осознает, что в его силах защитить себя и своих близких [2].

6) Улучшение работы центральной нервной системы (ЦНС) – в результате тренировок улучшается и ЦНС. В коре больших полушарий и в остальных отделах повышается подвижность нервных процессов торможение и возбуждения. Таким образом, данные процессы легче сменяют друг друга. Отмечается более быстрая реакция организма на различного рода раздражения. У натренированных людей ЦНС быстрее и с меньшими проблемами адаптируется к новым движениям и условиям работы двигательного аппарата [2].

7) Улучшение состава крови – количество эритроцитов увеличивает примерно на 20%. Благодаря такой функции эритроцитов, как перенос кислорода, закономерно сделать вывод, что при увеличении их количества увеличивается и количество доставляемого кислорода к мышцам. Повышается так же состав лимфоцитов, которые вырабатывают вещества, нейтрализующие различные яды (поступающих извне и вырабатывающиеся внутри организма). Благодаря этому увеличиваются защитные силы организма, что выражается в повышенной устойчивости к инфекциям. Более устойчивым становится и содержание сахара в крови [2].

Если сравнивать количественные показатели физической и функциональной подготовленности женщин, не занимающихся спортом и женщины с повышенной физической подготовкой, можно отметить наглядное преимущество женщин-борцов во всех регистрируемых показателях, наибольшая разница в которых будет установлена в силовых качествах [3].

Важно отметить, что большинство авторов акцентируют свое внимание, как правило, на медико-биологических аспектах подготовки спортсменок в рамках мезоциклов тренировочного процесса, которые обусловлены влиянием овариально-менструального цикла (ОМЦ). Так, это привело к приоритетному проведению многочисленных исследований по установлению динамики работоспособности спортсменок под воздействием фаз ОМЦ в различных видах спорта [1].

Как итог можно сказать, что женские единоборства в современном мире еще не стали нормой для большинства людей. Многие люди все еще считают, что единоборства пагубно влияют на женский организм, на его функциональную составляющую. Однако ряд исследований и статистические данные доказывают, что рациональное занятие любым видом единоборств в действительности оказывает положительную динамику на организм человека, в том числе и на женский.

Список литературы

1. Гарник В.С. *Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие* / В.С. Гарник. – М.: МГСУ, 2012. – 176 с.
2. Маноккиа П. *Анатомия упражнений. Тренер и помощник в ваших занятиях* / П. Маноккиа. – М.: Эксмо, 2009. – 192 с.
3. *Проблемы женского спорта. В кн.: Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»*. Тбилиси, 2005.
4. Свиньин В., Булгакова Е. *Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 4. Спортивные единоборства и многоборья* / В. Свиньин Е. Н. Булгакова. – М.: Свиньин и сыновья, 2010. – 440 с.

Газета "Ставропольский спорт": организационные основы и проблематика

Newspaper "Stavropol sports": the institutional foundations and issues

Ворожбитова А.Л.
Vorozhbitova A.L.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье освещена история учреждения и становления региональной спортивной газеты "Ставропольский спорт", ее роль в освещении информации о состоянии спортивной деятельности в Ставропольском крае в целом и по отдельным видам спорта.

Abstract. The article covers the history of the establishment and formation of the regional sports newspaper "Stavropol sport", its role in covering information about the state of sports in the Stavropol territory as a whole and for individual sports.

Ключевые слова: история спорта Ставрополья, виды спорта, региональная спортивная пресса.

Key words: history of sports in Stavropol, sports, regional sports press.

Учредителем и издателем газеты "Ставропольский спорт" стало некоммерческое объединение "Фонд развития спорта в ставропольском крае", созданное 25 августа 2004 г. Основной целью "Фонда" провозглашалось развитие спорта и спортивного движения в Ставропольском крае, характеризовались основные виды деятельности "Фонда":

- оказание помощи и поддержки спортивным организациям, спортивным объектам, спортивному движению и спортсменам;
- организация мероприятий по охране здоровья граждан, развитие физической культуры и спорта в Ставропольском крае;
- выполнение государственных, муниципальных и собственных программ "Фонда", направленных на создание благоприятных условий для развития физической культуры и спорта в Ставропольском крае;
- проведение массовых физкультурно-оздоровительных и зрелищных мероприятий.

Оптимистично звучали заключительные фразы материалов презентации "Фонда": *"Время, когда спорт находился на задворках, прошло. Наступает время доступного спорта для всех"* [10].

Перечислялись имена официальных лиц, в том числе и москвичей, поддерживающих проекты Фонда, а также бизнесменов, сразу давших согласие войти в состав Фонда. Одним из направлений деятельности фонда стало создание краевой газеты "Ставропольский спорт" (главный редактор – Степан Корнюхин). Приветствуя новую газету и ее редакцию, губернатор края Александр Черногоров подчеркнул ее важные и благородные цели: "Главные среди них – освещение спортивных событий, пропаганда здорового образа жизни среди населения и воспитание крепкого подрастающего поколения. Нельзя забывать и то, что Его Величество Спорт всегда служил делу укрепления мира и взаимопонимания между народами, объединенных в одну семью на территории нашего многонационального края" [3].

Говоря, что у новой ставропольской газеты огромное количество востребованных и увлекательных тем, губернатор выделил и такую, как бережное сохранение и преумножение спортивных традиций Ставрополья.

По мнению всех владевших ситуацией, в которой создавалась газета, была велика роль председателя Комитета Ставропольского края по физической культуре и спорту Р.С. Койбаева. "Мы давно мечтали о спортивной краевой газете, – говорил он, – и это очень здорово, что такая газета появилась. Мы не должны отставать от наших соседей: в Ростовской области и Краснодарском крае выходят по 3-4 газеты, отражающих работу физкультурных и спортивных организаций, спортивные мероприятия. Конечно, такая газета нужна" [9].

Газета задумывалась как еженедельник, но вскоре стала выходить регулярно сдвоенными (кроме 1-2) номерами раз в две недели, при под-

держке целого ряда организаций: кроме Фонда развития спорта в Ставропольском крае, неизменно указывалась поддержка Комитета Ставропольского края по печати, связи и информации, Комитета Ставропольского края по физической культуре и спорту. Отдельные номера могли сопровождаться примечаниями другого рода: "Газета издается при поддержке компании "Билайн" и т.д.

Редакция газеты базировалась в г. Лермонтове, но ее работа обеспечивалась и корреспондентскими пунктами в других городах. В Ставрополе (где в январе 2005 г. было открыто *представительство* газеты, директором которого был Станислав Звонок), а корреспондентом – Вадим Хныгин, автор многочисленных и интересных корреспондентских обзоров. Заметим, что С. Звонок, который сам был главным редактором ставропольской газеты "Двадцать шестой регион" и как энтузиаст спортивной информации и в своей газете публиковал спортивные материалы, но иногда печатался в "Ставропольском спорте" [4]. В Кисловодске при редакции газеты "Огни Кавминвод" корреспондентом "Ставропольского спорта" была Полина Коваленко, корреспондентом по г. Пятигорску – Дмитрий Солодников – сотрудник редакции газеты в г. Лермонтов.

Главным редактором был большой энтузиаст своего дела Степан Корнюхин. До этого он был главным редактором другой ставропольской газеты: с 30 апреля 2003 г. Регулярно и систематически выходила небольшая по объему, но очень интересная газета "Спорт КМВ", но в основном она носила региональный характер (ее даже нет в хранилищах краевой библиотеки им. М.Ю. Лермонтова). Редакция этой газеты базировалась в г. Лермонтове (что определило и адрес "Ставропольского спорта"). С. Корнюхин, объявив о завершении издания, трогательно простился с редакцией кавминводской газеты. Но какое-то время она еще продолжала выходить и "Ставропольский спорт" иногда делал не просто перепечатку ее отдельных материалов, а даже ее вставную страницу в собственном издании.

Непосредственной предшественницей "Ставропольского спорта", как мы уже писали [1], была выходявшая один раз в месяц краевая газета "Ставрополье спортивное". Сотрудники редакции "Ставропольский спорт" несомненно использовали успешный опыт, но их шестнадцатистраничные номера были несравнимы по значимости с отдельными, фактически разрозненными номерами "Ставрополья спортивного". Материалы о спортивных достижениях края становились более масштабными. Если "Ставрополье спортивное" по признанию самого его редактора а основном ограничивалось освещением проблематики двух-трех основных видов спорта: футбол, легкая атлетика, единоборства, то "Ставропольский спорт" сразу и несопоставимо с первой краевой газетой расширил тематику и проблематику спортивной информации. Такое расширение началось буквально с первого, "пробного" номера "Ставропольского спорта", вышедшего еще от 17 ноября 2004 г., где кроме трех информационных заметок о футболе и двух о легкой атлетике, публиковались заметки о завершающем этапе Кубка ЮФО по авторалли; о награждении ставропольских акробатов на юношеском первенстве России; о неудачном выступлении георгиевского

клуба "Кавказтрансгаз-Спартак" на втором туре Чемпионата России среди мужчин по волейболу в Краснодаре; об очередной победе баскетбольного клуба "Ставрополь-пограничник" в очередных матчах Чемпионата России в высшей лиге; о соревнованиях по стритболу (уличному баскетболу) в с. Левокумское; об открытии Чемпионата Кубани по культуризму; о розыгрыше Кубка Ставрополя среди учащейся молодежи и первенстве края среди юниоров по спортивной радиопеленгации. Не повторяя больше уже указанные темы, подчеркнем, что в 2005 г. газета давала информацию во *многих* номерах по следующим видам спорта: фигурное катание, спортивные бальные танцы, биатлон, триатлон, пауэрлифтинг, спортивное ориентирование, дельтапланерный спорт, авиамодельный спорт, теннис, боулинг, бильярд, скалолазание, в том числе болдеринг, пожарно-прикладной спорт, женский футбол (под шутовым названием "футбол в юбке"), нарды, туристическое многоборье, хоккей с шайбой, конный спорт, велоспорт и др.

Не представляется возможным даже перечислить все виды спорта, об успехах в которых информировала редакция. Можно с уверенностью сказать, что нет такого вида спорта – традиционного или нового, экстремального, который не был бы освещен на страницах "Ставропольского спорта" (впрочем, видимо, одно исключение все-таки есть – исторический средневековый бой, который тогда только зарождался, а свой путь оформления в вид спорта начал на десятилетие позже) [2].

Было также сообщено, что житель Ставропольского края установил новый мировой рекорд на сверхлегком летательном аппарате. Освещали подробно чемпионаты Ставропольского края по шахматам среди женщин и мужчин (№ 2, с. 4). А в последнем номере 33-34 газеты был представлен обзор состязаний на кубке мира ФИДЕ в Ханты-Мансийске, куда на далекий Север России прибыло 128 гроссмейстеров почти из 30 стран мира. В качестве новогоднего поздравления было объявлено, что теперь наряду с рубриками "Силовые... боевые... единоборства" и "Грация" открывается новая постоянная рубрика для любителей шахмат.

Газета уделяет большое внимание не только спортивным победам, но и самому тренировочному процессу. Горько ироничные, а не просто информационные статьи, где звучали острые критические потоки, "Ставропольский спорт" посвятил проблемам фехтования. С. Корнюхин задается вопросом: "Как живёшь, сильнейшая в крае и одна из сильнейших в России?", имея в виду в школу фехтования г. Пятигорска (ДЮСОШ №5) и сам же отвечает подписью под фото, запечатлевшей момент поединка: "Силён российский спорт. Тренируясь в непригодных помещениях, россияне учатся побеждать" [6]. Не приходится говорить, что перспективы таких тренировок были сомнительны. Одна из статей С. Корнюхина остроумно называлась "Проиграли заранее?" – о недостаточно приемлемых условиях для тренировок в имеющихся залах Кавминвод [7]. Цикл публикаций начинается обзор С. Корнюхина, рассказавшего о Первенстве России среди кадетов (Дзержинск), о в финале II летней Спартакиады учащихся (Азов). И хотя ставропольчанам подчас не хватает спортивной злости, они

техничнее, более расчетливы и будут выигрывать за счёт мастерства и опыта. И выигрывают. Ставропольская команда фехтовальщиков завоевала 12 наград, перечислены имена серебряных и бронзовых призеров. В заключение С. Корнюхин вновь говорит о нуждах пятигорской ДЮСШ № 5 по фехтованию. Печатает её обращение к Краевому Министерству образования и Комитету по физической культуре и спорту об оказании помощи в приобретении фехтовального оборудования участникам финала II летней спартакиады учащихся России [7].

Рассказал С. Корнюхин и о старейшей школе акробатики города Пятигорска, закат которой начался после 1989 г., и о новых ещё детских именах в ней, с которыми можно связать надежды на ее возрождение [8].

Остро критическими всегда были футбольные страницы Вадима Хныгина, что порой сказывалось даже в названиях статей [15]. В статьях корреспондента глубоко анализируется состояние команды Ставропольского Динамо, излагаются подготовленные им отчет обзор о втором туре премьер-лиги Чемпионата России по футболу ... и т.д. [11].

В обзоре В. Хныгина, проследившего все перипетии чемпионата края по плаванию (Ставрополь, бассейн "Юность"), также преобладали грустные нотки: "У нас на Ставрополье и без того пригодными для плавания водоемами напряженка, так ещё и бассейнов – раз, два и обчелся". В Чемпионате участвовали пловцы только из городов Ставрополья, Невинномысска, Пятигорска, Будённовска и один восьмилетний мальчик из г. Лермонтова. Помимо названных городов, заметил корреспондент, бассейны есть ещё в Ессентуках, Минеральных Водах и Железноводске, но эти города не подготовили к чемпионату края ни одного участника. И вообще, называя некоторых известных в край пловцов, Хныгин добавляет: "Все эти личности – единицы. А что касается массовости, то здесь, мягко говоря, похвастаться нечем". Он цитирует В. Козлова, председателя Федерации плавания: "Вообще говоря, у нас уровень плавания в крае сильно упал.<...> Всё упирается в то, что бассейны находятся в частных руках и я, как и многие другие спортсмены, считаю, что спортивные объекты надо вернуть государству" [14]. (Нельзя не вспомнить, что в 2018 году появился прекрасный плавательный бассейн в Северо-Кавказском федеральном университете).

Но чаще информационные материалы в "Ставропольском спорте" подавались в мажорной тональности, особенно это касалось таких видов спорта как бокс, восточные единоборства, где успехи ставропольцев были, по нередко встречающимся определениям газеты, *триумфальными*. Сошлемся лишь на некоторые статьи, и напомним еще раз, что специальная рубрика на одной, а чаще на двух страницах-полосах газеты называлась "Силовые... боевые... единоборства" [5, 8, 12 и многие другие.]. Вызвала интерес информационная заметка о традиционном семинаре по воинскому искусству айкидо (Москва) рассказывала о том, что одной из самых представительных делегаций была ставропольская – 16 человек. Ставропольчане не только познакомились со школой знаменитого японского мастера Минора Канэцука, но многие смогли повысить уровень сво-

его мастерства. Евгений Титов и Галина Добренко получили из рук Мастера черные пояса; Виктор Шутенко и Геннадий Шуменский смогли сдать экзамен на 2-й дан, а председатель краевой федерации айкидо Андрей Ханин стал обладателем третьего дана. Были отмечены и успехи начинающих. "В целом профессионализм ставропольских спортсменов получили высокую оценку из уст Мастера" [13].

Газета мастерски сочетала новости общероссийского и мирового спорта с конкретикой мероприятий именно ставропольцев.

Список литературы

1. Ворожбитова А.Л. "Ставрополье спортивное" – первая краевая спортивная газета // *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XV Международной научно-практической конференции. 2018. С. 149-152.*
2. Ворожбитова А.Л. Социально-педагогические аспекты молодежных игр // *Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательной сферах. Материалы четвертой международной науч.-метод. конференции. – Сочи: СГУТиКД, 2001. – 208 с.*
3. Губернатор А. Черногоров читателям газеты "Ставропольский спорт" // *Ставропольский спорт. 2005. № 1. С. 1.*
4. Звонков С. Футбольное поле Европы // *Ставропольский спорт. 2005. № 5-6, с. 13.*
5. Коваленко П. Бокс в Кисловодске. Хорошая традиция // *Ставропольский спорт. 2005. № 2. С. 6.*
6. Корнюхин С. Первенство России по фехтованию // *Ставропольский спорт. 2005. № 3-4. С. 6*
7. Корнюхин С. Проиграли заранее? // *Ставропольский спорт. 2005. № 13-14. С. 5.*
8. Корнюхин С. Школе акробатики Пятигорска 10 лет! // *Ставрополье спортивное. 2005. № 2. С. 7.*
9. Председатель Комитета Ставропольского края по физической культуре и спорту Р.С. Койбаев // *Ставропольский спорт. 2005. № 3-4. С. 2.*
10. Фонд развития спорта // *Ставропольский спорт. 2004. № 1. С. 1-2.*
11. Хныгин В. "Динамо-Ставрополь" // *Ставропольский спорт. 2005. № 13-14. С. 1.*
12. Хныгин В. Искусство благородной защиты // *Ставропольский спорт. 2005. № 11-12. С. 12 [О ставропольчанке И. Синецкой].*
13. Хныгин В. Искусство движения // *Ставропольский спорт. 2005. № 13-14. С. 7.*
14. Хныгин В. По волнам нашей памяти // *Ставропольский спорт. 2005. № 33-34.*
15. Хныгин В. Футбольные перетурбации. Времени совсем не осталось // *Ставропольский спорт. 2005. № 7-8. С. 10-11.*

Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и отношения к здоровью и физкультурно-спортивной активности студентов вуза

The correlation between the value-sensible orientations and the students health-related attitude and attitude towards physical culture and sport

Вучев В.Н., Вучева В.В., Савин Д.И.
Vuchev V.N., Vucheva V.V., Savin D.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, затрагивающие ценностно-смысловые ориентации и отношение студентов вуза к здоровью и физкультурно-спортивной активности, посредством начального формирования ценностного аппарата, определения критериев и факторов, характеризующих отношение к здоровому образу жизни. В данной статье дано определение понятию «ценностно-смысловые ориентации», «ценностно-смысловое отношение к здоровью». Выделены уровни ценности здоровья, определено наличие взаимосвязи и взаимовлияния между физическими, психическими и социальными компонентами здоровья человека. Определено место ценностей здоровья и занятий физическими упражнениями и спортом в общей системе ценностей студентов. Определяются смысловые ориентации, способные осуществлять влияние на формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физкультурно-спортивной активности, раскрыть завесу мотивационного спектра как к занятиям физическими упражнениями и спортом, так и к ведению здорового образа жизни в регулярном формате существующей реальности.

Abstract. This article deals with issues affecting the value-sensible orientation and students health-related attitude, through the initial formation of the value apparatus, the definition of criteria and factors characterizing the attitude to a healthy lifestyle. Issues of personality development during the period of students, formation of values, attitudes, personal characteristics and motivation are revealed. The article provides clarifications in the interpretation of the concept of "value" in its relations with psychological categories and concepts, in the creation of a model for the formation and functioning of values as forms of actualization of sociogenic needs, including self-realization and self-approval. Defined the semantic orientations that can influence the formation of student value attitude and reveal the veil of the motivational spectrum both to exercise and sports, and to conduct a healthy lifestyle in the regular form.

Ключевые слова: ценности, ценностно-смысловые ориентации, студенты, отношение к здоровью, мотивация, физкультурно-спортивная активность, физическая культура и спорт.

Key words: values, value-sensible orientation, students, health, health-related attitude, motivation physical and sport activity, physical culture and sport.

Анализируя ценностно-смысловые ориентаций и их взаимосвязь с системой отношения к здоровью и физической активности студентов вуза,

прежде всего, рассмотрим понятийный аппарат и выясним, что же понимается под ценностно-смысловыми ориентациями.

Ценностно-смысловые ориентации рассматриваются как функциональная система, воспроизводящая ценности и цели в общем аспекте жизнедеятельности личности в совокупности со средствами и способами их достижения [1, 3, 5, 7]. Естественно, что на формирование ценностно-смысловых ориентаций человека, в первую очередь, оказывает влияние окружающая социальная действительность, то есть социум, но сам человек анализирует и видоизменяет, предлагаемые ему обществом ценности, и соответственно, принимает их для себя или отвергает. На различных этапах жизнедеятельности человека меняются его потребности и ценности, перестраивается общая система ценностей и их иерархия. Осуществляется данный процесс в результате мыслительной деятельности.

Исследователи отмечают, что ценность, как и цель, в психологическом аспекте не существуют вне смысловой категории [1, 3, 4].

А.Д. Леонтьев рассматривает смысл как структурный элемент сознания и деятельности и рассматривает формирование и развитие системы личностных смыслов и ценностных ориентаций как взаимосвязанный процесс [4].

Значит, ценностно-смысловую ориентацию личности составляет определенная последовательность значимых для человека ценностей, определяющих направленность личности, но не всегда проявляемых в действительном аспекте, существуя лишь на вербальном уровне.

Выделяют три уровня ценности здоровья: физический, психологический, социальный [5, 6].

Под физическим здоровьем понимается уровень физического состояния и функциональных возможностей организма.

Данные показатели в течение жизнедеятельности личности могут претерпевать различные изменения, как в положительном, так и отрицательном аспектах.

Психическое здоровье – это не только отсутствие расстройств, но и состояние гармонии, благополучия, душевного равновесия, которое позволяет человеку самореализоваться в различных сферах жизнедеятельности, адаптироваться к условиям окружающей среды и эффективно противостоять ее негативным факторам [6].

В качестве критериев психического здоровья можно выделить: обладание чувством идентичности и постоянства, способность к самоанализу, адекватная реакция на происходящее, способность контролировать и регулировать свое поведение в соответствии с соответствующей ситуацией, планирование своей жизни, адаптивность и гибкость поведения [5, 6].

В связи с этим был выделен ряд психологических факторов, влияющих на физическое здоровье людей:

1. Представление человека о собственном здоровье. Из-за открытости и доступности информации многие люди ставят сами себе диагнозы, таким образом настраивая себя на то развитие событий, которое сами для себя предсказали.

2. Представления человека о здоровье в целом. Здесь говорится о том, насколько хорошо человек понимает «Что значит быть здоровым».

3. Стресс и стрессовые состояния. Непрерывный стресс, тревога и беспокойство всегда отрицательно сказываются на физическом здоровье – ухудшается уровень сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, появляются проблемы со сном.

Здоровье представляет значимость и в социальном аспекте. Социальное здоровье рассматривается как система ценностей, а также определенных установок и мотивов поведения человека в социуме. Социальное здоровье определяется моральными принципами человека, которые для него важны, являются основой его социальной жизни.

Таким образом, под ценностно-смысловым отношением к здоровью мы понимаем системное динамичное новообразование, характеризующееся сформированной системой знаний в области здорового образа жизни и физкультурно-спортивной активности, социальных и духовных ценностей, ретранслированных в личностное достояние, приобретенных в результате мотивационно-ценностной ориентации личности.

Одним из важнейших аспектов человеческой жизнедеятельности является здоровье и его поддержание на должном уровне. Уже нередки случаи среди молодежи таких заболеваний как: обострение сердечно-сосудистых заболеваний, которые уже получили название «болезней цивилизации», различные хронические и инфекционные заболевания.

Значительное влияние на укрепление и сохранение здоровья оказывают занятия физическими упражнениями и спортом. Важными стимулирующими факторами являются конкретные мотивы, ценностные ориентации и цели личности в сфере здорового образа жизни [2, 3, 5, 7].

Некоторые позиции, кажущиеся простыми, но от этого не менее важными, позволяют найти силу и волю к тому, чтобы студенты проявляли интерес и желание для занятий спортом. Выделяются следующие факторы, оказывающие влияние на мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом:

1. Успех – приносит наслаждение, признание за многократные усилия, затраченные на изматывающие тренировки.

2. Признание – когда заметные и значимые результаты усиленных тренировок признаются окружающими людьми, появляется уважение к самому себе и уверенность, все это вызывает чувство собственного достоинства.

3. Саморазвитие и рост – поставленные цели, перспективы придаю уверенность как в настоящем, так и в будущем.

4. Качественные тренировки – интересные и разнообразные упражнения положительно отражаются на достижениях в спорте, как в социальном, так и в личностном аспектах [2].

Блок вопросов, связанных с проблемой здоровья и отношением к ней студентов, был включен в программу социологического исследования, проведенного нами на контингенте студентов Северо-Кавказского Федерального университета. В результате исследования было выявлено, что

здоровье занимает четвертое ранговое место в иерархии восемнадцати предложенных ценностей. Первое ранговое место отводится удачной семейной жизни, второе – материальной обеспеченности, третье – интеллектуальным способностям. Ценности физической культуры занимают невысокое место в системе жизненных ценностей студентов, в частности занятия физическими упражнениями – 15 ранговое место. Необходимо отметить, что занятия физическими упражнениями, согласно данным самооценки, не являются для студентов действенным средством укрепления здоровья. Это подтверждается ответами о наиболее важных средствах и факторах, способствующих, по мнению студентов, сохранению и укреплению здоровья: только незначительная часть студентов (25,4%) отнесла к ним регулярные и систематические занятия физическими упражнениями. Наиболее важными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья, по мнению студентов, являются правильное питание (71,2), строгое соблюдение личной гигиены (57,4%), наличие комфортных условия для отдыха после учебной и трудовой деятельности (49,8%). Практически все студенты дают положительную оценку своему здоровью. Вместе с тем, они отмечают, что их часто беспокоят сонливое состояние, вялость (32,4%), раздражительность (38,8%), плохое настроение (41,2%), головные боли (31,18 %), усталость после окончания занятий в вузе (35,4%). Более половины студентов (63,4%) хотят подчинить свои действия и привычки интересам здоровья, но лишь пятая часть (19,9%) реально занимается физическими упражнениями и спортом, соблюдает принципы здорового образа жизни.

Уровень физкультурно-спортивной активности студентов можно характеризовать как низкий: только 47,4% студентов регулярно занимаются физическими упражнениями и спортом.

Ценностно-смысловые ориентации студентов и их отношение к здоровью и занятиям физическими упражнениями и спортом демонстрируются как мера усвоения ими ценностей физической культуры и ценностей здоровья, здорового образа жизни, уровень «присвоения» которых выступает показателем их сформированности. Для определения уровня сформированности рассматриваемых ценностно-смысловых ориентаций, необходимо выделить критерии, в совокупности своей, включающие объективные и субъективные показатели, а именно:

- психофизическая подготовленность, для оценки динамики развития физических, психических, личностных качеств студентов;
- образованность в сфере физической культуры и здорового образа жизни, оценивающая уровень сформированности знаний и перспективы их применения в практической деятельности;
- физкультурно-оздоровительная активность, определяемая по количеству времени, затраченного студентами на практические занятия физическими упражнениями и спортом;
- удовлетворенность уровнем своего здоровья и физического состояния;

– направленность и мотивация личности на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья, регулярность и систематичность занятий физическими упражнениями и спортом, позволяющие судить о влиянии физкультурно-спортивной деятельности на уровень сформированности ценностно-смыслового отношения к здоровью [5].

С целью формирования ценностно-смысловых ориентаций, оказывающих влияние на *отношение к здоровью и физкультурно-спортивной активности студентов вуза*, представляется возможным определить их структуру в виде набора компонентов:

- мотивационно-ценностного;
- операционального;
- эмоционально-волевого;
- практико-деятельностного.

Особое место среди компонентов ценностного отношения к здоровью и физкультурно-спортивной активности занимает мотивационно-ценностный, отражающий мировоззрение и ценностные установки, оказывающие непосредственное и опосредованное влияние на ценностно-смысловые ориентации личности студента. Смысл, являясь элементом сознания, выступает в качестве средства самоопределения личности в случае необходимости осуществления выбора в определенной ситуации, когда человеку представляется необходимость изменить свое восприятие, мировоззрение и поведение в окружающей его действительности.

Список литературы

1. Вучева В.В., Цупко Д.А. *Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Материалы XV Международной научно-практ. конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики».* Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – С. 11-13.
2. Гаркун М.В., Вучева В.В. *Мотивация к занятиям спортом у студентов высшего учебного заведения // Материалы XV Международной научно-практ. конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики».* Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – С. 13-16.
3. Журавлева Н.А. *Динамика ценностных ориентаций молодежи в условиях социально-экономических изменений // Психологический журнал.* – №1. Т. 27, 2006. С. 35-53
4. Леонтьев Д.А. *Психология смысла: природа, строения и динамика смысловой реальности.* М.: Смысл, 2003. 484 с
5. Попов О.Н. *Ценностно-смысловые ориентации студентов педагогического вуза : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 2006. – 16 с.*
6. Ушанова А.Т., Вучева В.В. *Взаимосвязь физического и психического здоровья студентов // Материалы XV Международной научно-практ. конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики».* Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – С. 144-147.
7. Badmaeva, C.A. *Ethnic and cultural values in the formation of life expectations of university students: monograph / C. A. Badmaeva, E. V. Mandzhieva, N. A. Schagaeva. Elista: Kalmyk state university, 2009.*

Олимпийское движение: тенденции, противоречия, перспективы

Olympic movement: trends, contradictions, prospects

Горбатов О.В., Пестова Т.Г., Титаренко Е.В.

Gorbatykh O.V., Pestova T.G., Titarenko E. V.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье говорится о противоречивых взглядах представителей научного и спортивного сообществ на роль и значение международного спорта как социально-культурного феномена в современном мире.

Abstract. This article describes the conflicting views of representatives of the scientific and sports communities on the role and significance of international sports as a socio-cultural phenomenon in the modern world.

Ключевые слова: олимпийское движение, Олимпийские игры современного международного спорт.

Key words: the Olympic movement, the Olympic games of the modern international sport.

Современный спорт развивается в соответствии с общей логикой развития мирового сообщества. Эволюция спорта остро ставит вопрос о том, каковы сегодня идеалы олимпийского движения и какую роль они играют в жизни современного общества. Олимпийское движение наполняется новым содержанием, соответствующим меняющейся социокультурной ситуации (В. Моченов).

Данный вопрос неоднократно обсуждался в научной литературе и до сих пор является предметом острых дискуссий.

Вот, например, подводя итоги своему социологическому анализу олимпизма, высказывает свою точку зрения П. Сеппэнэн: «В целом олимпизм и олимпийская система представляют яркий образец противоречия между социальными мечтами и социальной реальностью на межкультурном и межнациональном уровне. Олимпийское движение символизирует борьбу между человеческими идеалами и реальностью, в которой он живет» (Serpanen).

При оценке современного олимпийского движения нередко высказывается и мнение о том, что его идеология является отражением устаревшей романтической и идеалистической философии (Parry, Segrave, Young), что она «представляет собой целое море мифов, идеологий и предрассудков» (Caillat, Brohm). Как отмечает Ф. Ландри, широко, особенно среди молодежи, распространено мнение о том, что олимпийские идеалы, сформулированные в конце XIX в., не соответствуют системе ценностей современного общества (Landry). На это обращают внимание также Г. Вотсон и Р. Коллис, опираясь на результаты проведенного ими международного исследования в Европе, США и Австралии (Watson, Collis).

Выше были рассмотрены такие подходы к решению обсуждаемой проблемы, когда международному спорту дается односторонняя оценка – позитивная или негативная.

В ходе дискуссий о будущем современного спорта, о гуманистической ценности этого спорта в XXI столетии также высказываются различные и даже противоречащие друг другу взгляды о будущем международного спорта.

Некоторые авторы научных работ, как, например, Рене Майо, полагают, что в будущем значительно повысится культурная ценность спорта (Maheo). Полагают, что «морально-этические основы, базирующиеся на гуманистических, демократических, либеральных принципах, на общечеловеческих ценностях, призваны стать фундаментом модели спорта грядущего столетия». Вместе с тем высказывается и прямо противоположное мнение о том, что в XXI в. изменится восприятие спорта. Он будет восприниматься не как феномен культуры, а как обыкновенная услуга, «товар», т.е. как бизнес» (С.И.Гуськов).

Таким образом, и среди ученых, и в обыденном сознании существуют противоречивые взгляды на роль и значение современного международного спорта как социально-культурного феномена, когда ему дается односторонняя – позитивная или негативная – оценка. В последние годы односторонний подход к оценке социальной роли современного международного спорта и олимпийского движения, при котором учитываются только позитивные или только негативные стороны, аспекты этих социально-культурных феноменов, все чаще подвергается критике.

Так, например, П. Сеппэнэн подчеркивает, что при одностороннем подходе имеет место «преувеличение роли спорта. С одной стороны, это означает идеализацию, а с другой, – искажение в противоположном направлении». Он указывает и на довольно часто встречающееся при оценке роли спорта в укреплении мира и международного взаимопонимания смешение нормативного (желаемого) и фактического (реального) положения дел (Serapanen).

Ошибочность методологии одностороннего подхода при анализе спорта, указывает В. И. Столяров, состоит и в абсолютизации отдельных аспектов этого крайне сложного и противоречивого социально-культурного феномена. Иногда акцентируют внимание лишь на тех позитивных возможностях, которые заложены в международном спорте в плане его воздействия на личность и отношения между людьми. Из всего многообразия фактов и событий реальной истории этого спорта выхватывают лишь те, которые свидетельствуют о его позитивном вкладе в реализацию гуманистических, культурных ценностей. На основе этого делают, в частности, вывод о том, будто спорт, спортивные соревнования всегда, безотносительно к каким-либо конкретным условиям, способствуют укреплению мира, дружбы и взаимопонимания между народами. Наряду с этим встречается прямо противоположный подход, когда акцент делают на тех негативных возможностях, которые заключены в международном спорте, на дисфункциональных проявлениях в этой сфере, подкрепляя это соответ-

ствующими ссылками на факты насилия, агрессивности, межнациональных конфликтов и т.п., каким-то образом связанных с этим спортом и спортивными международными контактами (В.И. Столяров).

В.И. Столяров подчеркивает необходимость иного, комплексного подхода, при котором принимаются во внимание дополняющие друг друга различные и даже противоположные аспекты, позитивные и негативные стороны, компоненты, все многообразие необычайно сложного, противоречивого мира современного спорта и олимпийского движения.

В последние годы появляется все большее число сторонников именно такого подхода к оценке гуманистической ценности современного спорта и олимпийского движения. Отметим некоторых сторонников такого подхода.

К их числу относится, например, Франс де Уохтер. Спортивные, политические и религиозные деятели, отмечает автор, часто провозглашают международный спорт проводником мира. Как считает Ф. де Уохтер, необходим более строгий и тщательный анализ данной сложной проблемы. Имеет смысл обсуждать лишь вопрос о том, может ли спорт способствовать воспитанию миролюбия, демонстрируя возможность и приемлемость решения конфликтов без применения силы. Автор статьи ставит своей целью проанализировать различные концепции, связанные с данным вопросом.

Как отмечает Гюльденпфенниг (Guldenpfennig) углубленный анализ истории и современности, показывает, что спорт может содействовать реализации социально-уравнительных целей, например, эмансипации женщин, и, напротив, может быть инструментом расового разделения. Он может быть средством демократического развития (например, немецкое гимнастическое движение в середине 19 столетия), а вместе с тем быть оплотом антидемократических сил. Спорт может быть носителем и защитником как миролюбивых, так и милитаристских ориентированных сил, а также служить целям маскировки. Когда национал-социалисты в августе 1939 г. призывали к проведению международной спортивной недели в Вене и при этом ссылались на миролюбивый характер спорта, на самом деле они стремились оказать содействие в своей подготовке к нападению на Польшу и к началу второй мировой войны (С.И. Курило).

Опираясь на эти факты, С. Гюльденпфенниг делает вывод о том, что «отношения между спортом и миром являются не однозначными и не простыми, а многосторонними. Нет прямой и однозначной связи позитивного и конструктивного вида – спорт как содействие миру – или негативного и деструктивного вида – спорт как средство немирной конфронтации. Качество этой связи часто относительно, а, следовательно, формируемо и нуждается в формировании... Спорт принципиально открыт и «свободен», содержит диспозиции, как к миру, так и к не миру... История показывает, что миролюбивая ценность спорта не является автоматической, не достигается и не реализуется сама по себе» (Guldenpfennig).

В работах отечественных исследователей – В.С. Родиченко, В.И. Столярова, И.М. Быховской, Л.И. Лубышевой, О.А. Мильштейна, С.И. Гуськова, М.Я. Сарафа, Р.А. Пилояна и многих других дан анализ развития спорта с точки зрения его социальной сущности, показаны связи спорта с другими

явлениями социокультурной жизни общества, проанализированы тенденции его развития в будущем.

Владислав Столяров подчеркивает, что коммерциализация и профессионализация олимпийского спорта привели к ослаблению его гуманистической сути и усилению прагматической ориентации. Фактически речь идет о перерождении олимпийского движения из воспитательного, социально-психологического в спортивно-коммерческое.

Вследствие этого современный курс олимпийского движения приводит или к полному отказу от провозглашенных Кубертенем гуманистических идеалов, или к переводу их из реальных ценностей в декларативные, в то время как Олимпийские игры из идеального образца спортивного соревнования, способствующего гуманистическому воспитанию, все больше превращаются в красивое зрелище и коммерческое шоу, на котором зарабатывают огромные деньги.

Профессор Столяров констатировал, что в обществе изменилось представление о спортсменах, возрастает также и социальная значимость спорта. Однако в спорте высших достижений нередко превалирует стремление победить любой ценой. Все эти явления свидетельствуют о необходимости поиска принципиально новых, инновационных подходов, в том числе и к организации спортивных соревнований.

Л.И. Лубышева отмечает, что спорт в конце XX века и в начале XXI стал играть значительную роль в системе мировой культуры, усилило позиции олимпийского спорта в российском обществе. Сегодня социальный престиж и популярность спортсменов иногда превосходят престиж представителей искусства, науки, литературы и т.п. Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки мира, другие крупные соревнования привлекают внимание миллионов людей. Выдающиеся спортсмены становятся кумирами. Тем не менее, многочисленные исследования подтверждают, что превращение олимпийского спорта в индустрию зрелищ и развлечений наносит непоправимый вред развитию олимпийского движения, нарушая его принципы и разрушая саму олимпийскую идею. Понятно, что новейшая история олимпизма далека от священных миротворческих традиций древних Олимпийских игр, романтизма и любительства Пьера де Кубертена. Новая социокультурная реальность диктует новые правила игры. Нельзя не согласиться с существующим мнением, что кризисная ситуация, создавшаяся в олимпийском движении, может стать началом «выздоровления» Олимпийских игр, если мы будем формировать олимпийскую культуру человека, олимпийское сознание людей. Только сформированная олимпийская ментальность современного социума способна вывести современный спорт и олимпийское движение из-под власти коммерциализации, профессионализации, допинга, нечестного судейства и прочих пороков, которые разрушают олимпизм (Л.И. Лубышева).

Главный редактор международного научно-теоретического журнала «Наука в олимпийском спорте» профессор Владимир Платонов отметил, что, у олимпийского движения ныне есть и порой весьма ощутимые проблемы. Среди них, необходимость сдерживать количественное разраста-

ние программ Олимпийских игр с ограничением их до декларируемых руководством МОК не более 300 видов соревнований; все большее проникновение в программы экстремальных видов спорта; продолжающееся активное противодействие применению допинга в спорте – проблема, которая еще далека от своего решения; появление соревнований среди женщин в видах спорта, по своему характеру не соответствующих специфике женского организма, и т. д.

Профессор Платонов подчеркнул, что немало сложностей порождается тем, что часто не совпадают интересы участников олимпийского движения – Международного олимпийского комитета, национальных олимпийских комитетов, международных спортивных федераций и самих спортсменов. В борьбе с допингом ситуация осложняется тем, что МОК и Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) делают акцент на усиление запретительных, контрольных и карательных мер, тогда как гораздо меньше внимания уделяется просветительской деятельности.

Владимир Платонов остановился и на таком актуальном аспекте, как необычайно высокая популярность спорта в современном мире, притягательность его для разных контингентов населения, особенно для молодежи. К сожалению, порой это принимает гипертрофированные формы. Нередко многие деятели (как правило, весьма далекие от спорта) пытаются делать себе имя на спорте, всячески эксплуатируя его популярность, и далеко не всегда ради позитивных целей.

Важным также является отношение общества и государства к насущным проблемам тех спортсменов, которые, участвуя в Олимпийских играх, не выиграли медалей, хотя на протяжении многих лет испытывали такие же тяжелые тренировочные и соревновательные нагрузки.

Успешное развитие олимпийского движения в XXI в., по мнению олимпийского чемпиона Сергея Бубки, во многом определяется тем, как оно сможет ответить на вызовы времени и справиться с противоречиями, свойственными социально-экономической природе олимпийского спорта. Необходимо преодолеть существующее среди спортсменов стремление ради побед и высоких наград пренебрегать идеалами и ценностями олимпизма, что проявляется в игнорировании принципов честной борьбы, в употреблении допинга и других запрещенных средств. В числе существенных факторов деятельности девятого президента МОК Томаса Баха С. Бубка назвал стремление к существенным коррективам и реформированию борьбы с допингом, направленное на то, чтобы, выявляя и наказывая нарушителей, защитить честных спортсменов и не дискредитировать весь олимпийский спорт.

Целесообразным и полезным было бы возрождение культурных Олимпиад с участием в них писателей, художников, скульпторов и других деятелей искусства, что позволило бы духовно обогатить олимпийское движение.

Несомненно, следует уделять больше внимания самим спортсменам – главным действующим лицам в олимпийском спорте, ведь спорт высших достижений стал профессией, реализуемой, как правило, в сложных и

зачастую экстремальных условиях, а достижения рождаются благодаря не только таланту того или иного спортсмена, но и его длительному интенсивному и напряженному труду. Причем как внутри сферы спорта высших достижений, так и вне ее существует немало всевозможных факторов, чреватых опасностями для атлетов.

А двукратный олимпийский чемпион Валерий Борзов призывает философов не увлекаться догмами относительно идеалов и ценностей олимпизма, сформулированных Пьером де Кубертенем, и реалий современного олимпийского движения, которое не могло не реагировать на изменения, произошедшие в обществе, и потому необходимо стремиться к гармонии между философией олимпизма и практикой олимпийского движения. Поскольку олимпизм стал социальным явлением современной жизни, важную роль играет созданный МОК и отраженный в Олимпийской хартии регуляторный механизм, определяющий взаимоотношения между членами олимпийской семьи – МОК, национальными олимпийскими комитетами и международными спортивными федерациями, а также их отношения с правительствами, политическими и другими организациями.

Валерий Борзов акцентировал внимание и на ряде таких негативных факторов, осложняющих деятельность олимпийского движения и функционирование олимпийского спорта, как терроризм, допинг, деформированные чувства патриотизма, гигантизм Олимпийских игр и неуклонное возрастание количества их участников.

Он также остановился на роли личности спортсменов в олимпийском движении. В частности, речь идет о происходящей социализации личности, о тех трудностях, с которыми сталкиваются молодые люди, решившие посвятить свою жизнь спорту, и об имеющихся финансовых, имиджевых и других проблемах во взаимоотношениях спортсменов и государства, о возможностях для получения атлетами образования и достойной деятельности после окончания спортивной карьеры, а также о том, каким должен быть олимпиец, чтобы служить хорошим примером для подрастающих поколений.

Если взглянуть на заповеди Кубертена с современных позиций, – продолжил Валерий Борзов, – то, задавшись вопросом о том, не является ли сам спорт искусством, следует ответить да. Причем олимпийский спорт – это ультрасовременное искусство, источник вдохновения для творческих дерзаний.

Заключение. Специфика олимпийского движения как объекта познания в том, что история и современность здесь не противопоставлены друг другу, а теснейшим образом взаимосвязаны. На примере Олимпийских игр, олимпийского движения предоставляется уникальная возможность проследить преемственность человеческой культуры.

Влияние физической культуры на психологию стресса

The influence of physical culture on the psychology of stress

Григан С.А.
Grigan S.A.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия*
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. В статье рассматривается определение стресса и то, как он влияет на нашу жизнь, а также причины его возникновения и как с ним бороться. Физическая культура против стресса один из самых действенных способов. Достижение результата при занятиях физической культурой и спортом повышают самооценку и уверенность в себе.

Abstract. The article examines the definition of stress and how it affects our lives, as well as the causes of its occurrence and how to deal with it. Physical culture against stress is one of the most effective ways. Achievement of a result while doing physical culture and sports increase self-esteem and self-confidence.

Ключевые слова: стресс, стрессовое состояние, физическая культура и спорт, факторы, стрессоустойчивость.

Key words: stress, stress state, physical culture and sports, factors, stress resistance.

В наше время стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Ежедневно мы сталкиваемся с этим явлением. Жизнь без стресса невозможна, так как нельзя обеспечить стабильность и постоянство, хотя даже повседневность переставляет собой источник стресса.

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Факторы, вызывающие стресс, бывают абсолютно разными – как негативными (проблемы, ссоры), так и позитивными (свадьба, новая работа).

Благодаря влиянию стресса может появиться большое количество заболеваний, например:

- лишний вес и ожирение;
- диабет, болезни сердца, инсульт;
- головная боль, раздражительность;
- хроническая усталость;
- алкоголизм и другие осложнения.

Причинами стресса могут являться абсолютно любые ситуации, для каждого человека они индивидуальны. Однако можно выделить наиболее

общий список причин стрессового состояния, чтобы в дальнейшем стараться избегать раздражителей.

Причины можно разделить на две большие группы – внешние (неконтролируемые жизненные изменения) и внутренние (рождаются при помощи воображения и мысли).

К внешним можно отнести:

- работа;
- семья и дети;
- личные отношения;
- загруженность.

К внутренним можно отнести:

- пессимизм;
- неумение вести внутренний диалог;
- высокие требования к окружающим и себе;
- неоправданные ожидания;

Именно эти причины чаще всего могут привести к стрессу. Зная их, можно научиться бороться с ними и начать беречь свои нервы и здоровье.

Существует три стадии стресса, которые определяются периодами – торможение и возбуждение. Эти стадии неразрывно связаны между собой, то есть если развит первый, то однозначно будет и второй, и третий. Во время возникновения воздействия, возникает ответная реакция на него. Во время первой стадии человек перестает контролировать свои действия и его поведение меняется на противоположное тому, которое ему соответствует. Так, если человек был открыт, он замыкается в себе.

Вторая стадия – стадия адаптации и сопротивления. Организм начинает привыкать к окружающим условиям. У индивида появляются силы и частично пропадает депрессия. На этой стадии стресса может показаться, что человек совершенно здоров и его поведение ничем не отличается от нормального поведения.

Третья стадия характеризуется истощением нервной системы. У человека возникает тревога, чувство вины. Появляются все признаки психического расстройства.

Таким образом, все стадии стресса зависимы между собой и когда возникает вопрос, как снять стресс, необходимо выявить, на какой стадии находится человек.

Чтобы совладать с собой, каждому человеку следует помнить данные правила:

1. Выполняйте антистрессовые упражнения.

Если ваши нервы на пределе, вам следует выполнить простые, но очень действенные упражнения. Одно из которых называется "уголок". Смысл таков: вы закрываете глаза и воображаете, что вы в спокойном для себя месте. Возможно, это берег моря, лес, наполненный разнообразными животными и растениями, а может быть, это ваша кухня, которая наполнилась ароматным запахом кофе и имбиря. Самое главное это мысленно оказаться в том месте, где вам хорошо и вы чувствуете себя расслабленно.

2. Вы можете заняться медитацией.

Вам вовсе не стоит садиться в позу лотоса и изучать азы йоги. Достаточно утренней пробежки, прогулки в парке или даже дома, на вашем уютном диване. Медитировать можно всегда и везде. Самое главное – это собраться с мыслями и сосредоточиться на конкретном состоянии.

3. Составьте план дел.

Это поможет вам не только избавиться от стресса, но и скорректировать ваш день. Вы начнете всё успевать, перестанете везде опаздывать и научитесь быть более дисциплинированным человеком.

4. Начните заниматься любимым делом.

Возможно, в детстве вам нравилось танцевать, а быть может вы прекрасный художник, но постоянно откладываете свое хобби на потом? Немедленно займитесь тем, что доставляет удовольствие! Ведь это прекрасно помогает избавиться от насущных проблем.

5. Будьте оптимистом.

Ищите как можно больше плюсов в любой ситуации. Люди, которые умеют смотреть на жизнь с юмором, легче справляются со стрессом. Улыбнись миру и мир улыбнется вам!

6. Смените обстановку.

Не обязательно менять место жительства, брать билет и лететь в другую страну. Возможно, это будет обычная перестановка в квартире, покупка новых штор или постельного белья. Можно даже ничего не менять в доме, а просто сходить в гости или развеяться на свежем воздухе.

7. Занятия физической культурой.

Физическая культура против стресса один из самых действенных способов. Помимо пользы для организма, спорт хорошо разгружает нервную систему и не дает накапливаться раздражительности. Появляется мотивация на изменение к лучшему. Достижение результата повышают самооценку и уверенность в себе [1].

Все эти пункты очень хорошо помогают почувствовать легкость и избавиться от стресса

Каждый человек имеет скрытый запас возможностей, чтобы избавиться от стресса. Просто необходимо правильно ими пользоваться. Главное не забывайте: "Что нас не убивает, делает сильнее". Поэтому, если вы столкнетесь со стрессом, помните, вы сами в силах себе помочь.

Список литературы

1. Григан С.А., *Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов // Григан С.А. / Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Рост.гос. экон. ун-та, 2020. С. 95-99.*

Формирование мотивации студентов вуза к физкультурно-спортивной деятельности

Building up the motivation of university students towards physical education and sports activity

Дяченко Т. Л., Вучева В. В.
Dyachenko T.L., Vucheva V.V.

*Ставропольский государственный аграрный университет,
г. Ставрополь, Россия
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Agricultural University, Stavropol, Russia
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования мотивации у студентов вуза. Указывается, что мотивация – это психическое свойство личности, характеризующее направленность активности человека, в том числе и физкультурно-спортивной. Механизмы воздействия на мотивационную сферу студентов в процессе проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту и во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, должны реализовываться в различных формах учебно-воспитательной работы с учетом потребностно-мотивационной сферы личности студента. С целью выявления мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом, уровня их физкультурно-спортивной активности было проведено анкетирование и психологическое тестирование по методике А.В. Шаболтаса «Мотивы занятий спортом». Резюмируется, что для формирования мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности необходимы определенные педагогические условия, реализация которых будет способствовать успешности достижения поставленных целей и задач, взаимодействующих и взаимодополняющих друг друга.

Abstract. This article deals with the problem of motivation building among university students. It is indicated that motivation is a mental property of the person, characterizing the orientation of human activity, including physical education and sports. Mechanisms for influencing the motivational sphere of students in the process of conducting elective disciplines in physical culture and sports and in extracurricular physical education and sports activities should be implemented in various forms of educational work, taking into account the needs and motivational sphere of the student's personality. In order to identify the motivation of students to engage in physical exercises and sports, the level of their physical and sports activity, a questionnaire and psychological testing were carried out according to the methodology of A.V. Shaboltsas "Motives of sports." It is summarized that in order to build up the motivation of students towards exercise and sports activities, certain pedagogical conditions are needed, the implementation of which will contribute to the success of achieving the goals and tasks that interact and complement each other.

Ключевые слова: мотив, мотивация, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, педагогические условия, элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Key words: *motive, motivation, physical-sports activities, students, pedagogical conditions, elective disciplines in physical culture and sports.*

Актуальность, в реалиях сегодняшней действительности, представляет проблема формирования у студенческой молодежи мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом, поскольку, именно в студенческом возрасте резко снижается физкультурно-спортивная активность данной социально-демографической группы.

Это связано с отсутствием интереса к физкультурно-спортивной деятельности у значительной части студентов, низким уровнем их здоровья и физкультурно-спортивной активности, недостаточным количеством бесплатных физкультурно-оздоровительных занятий, проблемами адаптации студентов в вузе, необходимостью поиска дополнительных источников дохода.

Мотивация является одним из важнейших факторов успешности в каком-либо виде деятельности. Мотивация оказывает влияние на выбор субъектом вида физкультурно-спортивной деятельности, на его настойчивость в продолжение напряженных тренировочных занятий и, естественно, на эффективность выбранной деятельности.

Согласно результатам ряда исследований [3, 4, 5] путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что является движущей силой человека, побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе действий, можно разработать эффективную систему методов педагогического воздействия на личность студента [3].

Исследования психологов [1, 4] указывают на то, что мотивация является одной из главных составляющих успешности физкультурно-спортивной деятельности. Мотивация рассматривается как совокупность факторов, определяющих поведение человека, а также как отношение между действием и причинами, которые его объясняют.

Таким образом, мотивация – это психическое свойство личности, характеризующее направленность активности человека. Наиболее значимым здесь является совпадение ведущих потребностей с предметом их удовлетворения. Мотивацию можно характеризовать как побуждение к действию.

Согласно определению Е.П. Ильина [1], мотивация выступает как средство, механизм реализации имеющихся мотивов. Различные мотивационные компоненты деятельности студента начинают активно развиваться на начальной стадии обучения в вузе.

На первом курсе выбор вида физической активности обусловлен внешними, зачастую, как правило, случайными, факторами. О наличии сформированной мотивации в данном случае говорить не приходится. Целью посещения занятий по физической культуре является получение зачета.

В процессе целенаправленного воздействия на мотивационную сферу личности студента мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спорту, однако привычки, регла-

ментирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми[4].

По мнению исследователей [4, 5] фундаментальной основой мотивации является социально значимый опыт личности и освоение наиболее значимого для него вида двигательной деятельности. В связи с этим, одним из основных в деятельности преподавателя является создание мотивационного настроения у студентов. Дальнейшее развитие мотивации связано с устойчивостью интересов к занятиям избранным видом спорта, достижением определенных успехов в нем. Преподавателю необходимо знать особенности потребностно-мотивационной сферы обучаемых и мотивы их физкультурно-спортивной активности, чтобы эффективно воздействовать на мотивационную структуру личности.

С целью выявления мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом, уровня их физкультурно-спортивной активности нами было проведено социально-педагогическое исследование на контингенте студентов первых курсов Ставропольского государственного аграрного университета.

Была разработана анкета и проведено пилотажное исследование с целью ее коррекции. В процессе анкетирования студентки отвечали как на вопросы с готовыми вариантами ответов (закрытые), так и на вопросы, где можно было предложить свой вариант ответа (открытые). Затем было проведено основное исследование (анкетирование) на контингенте студентов первого курса Ставропольского государственного аграрного университета. В исследовании приняло участие 40 девушек и 40 юношей, в общей сложности 80 человек.

Анализ результатов исследования, согласно данным самооценки, показал низкий уровень физкультурно-спортивной активности студентов. Лишь пятая часть девушек (20,4%) и менее третьей части юношей (26,8%) регулярно занимается физическими упражнениями и спортом в свое свободное время до поступления в вуз, что позволяет говорить об отсутствии у респондентов потребности в физкультурно-спортивной деятельности. Выявляя причины, по которым студенты не проявляли интерес и не занимались физическими упражнениями и спортом до поступления в вуз, мы констатировали такие причины как, отсутствие условий для занятий, а также недостаток воли (39,4%), личную неорганизованность (44,8%), отсутствие достаточного количества времени (52,4 %).

Студенты отмечают, что им понравилась спортивная база университета, они хотели бы заниматься спортом и планируют начать занятия в ближайшее время (62,4% девушек и 72,8% юношей). Значит комфортные условия для занятий спортом оказывают положительное влияние на потребностно-мотивационную сферу личности, по крайней мере точно на вербальном уровне.

Для выявления основополагающих мотивов в аспекте физкультурно-спортивной деятельности, преобладающих у студентов, нами было проведено исследование по методике А.В. Шаболтаса «Мотивы занятий спортом».

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, позволил нам сформировать понятие «педагогические условия» которое мы понимаем как комплекс средств и методов, взаимодействующих и взаимодополняющих друг друга, реализация которых будет способствовать успешности достижения поставленных целей.

Мы выделили следующие педагогические условия, достижение которых будет способствовать формированию мотивации студентов вуза к физкультурно-спортивной деятельности:

- формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- обоснование ценности понятий, отражающих сущность физической культуры и здорового образа жизни;
- включение студентов в проблемные ситуации, позволяющие подтвердить значимость физической культуры для профессионально-личностного развития;
- повышение активности самостоятельной работы студентов, разработка информационной поддержки данной деятельности;
- широкое применение активных методов обучения;
- организация научно-исследовательской деятельности студентов по проблемам физической культуры и спорта (подготовка рефератов, докладов, выступлений).

Список литературы

1. Вучева В.В., Цупко Д.А. *Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XV Международной научно-практической конференции.* 2018. С. 11-13.
2. Ильин Е.П. *Психология спорта.* СПб: Питер, 2009. – 352 с.
3. Сопов В.Ф. *Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов.* – М: 2010. – 116 с.
4. Brodtkin P, Weiss MR *Developmental differences in motivation for participation in competitive swimming.* J Sport Exerc Psychol. 2012 P. 248–263.
5. Campbell PG, McAuley D, McCrum E, Evans A. *Age differences in the motivating factors for exercise.* J Sport Exerc Psychol. 2016. P. 191–199.

Информационное обеспечение физической культуры и спорта в рамках организационно-управленческих вопросов

Information support of physical culture and sports in the frame- work of organizational and management issues

Зенкова Т.А.
Zenkova T.A.

*Ростовский филиал Российской таможенной академии,
Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-
Дону, Россия*

*Rostov branch of the Russian Customs Academy,
Rostov state transport university, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эффективности процесса информатизации в организационно-управленческой деятельности физической культуры и спорта. Проанализированы направления создания единой информационной системы для организаций, находящихся на разных образовательных уровнях с использованием всех возможных информационных ресурсов для специалистов по физической культуре и спорту.

Abstract. The article discusses the issues of the effectiveness of the informatization process in the organizational and management activities of physical culture and sports. The directions of creating a unified information system for organizations at different educational levels using all possible information resources for specialists in physical culture and sports are analyzed.

Ключевые слова: информатизация, система, физическая культура, телекоммуникации, ресурсы.

Key words: informatization, system, physical culture, telecommunications, resources.

Масштабные спортивные мероприятия в современном мире являются неотделимыми от нашей повседневной жизни, миллионы зрителей наблюдают за чемпионатами Европы и мира по различным видам спорта, следят за любимыми спортсменами на Олимпиадах. В 21 веке пользуются популярностью спортивные сайты, телеканалы, передачи и даже радиорепортажи, многие читают спортивные газеты и журналы. Все чаще применяют информационные технологии на спортивных мероприятиях, поэтому регулярно происходит формирование новых требований к источникам и содержанию информационных ресурсов. На сегодняшний день полностью сформированы некоторые законы информатиологии, которые отражают общественные, экономические и политические явления и процессы в сфере развития физической культуры и спорта [2]. Например, закон сохранения информации в полной мере присутствует в жизни спортивных организаций. Информационная активность в управленческих структурах распределяется на регионы, спортивные секции и клубы, ВУЗы, отдельных спортсменов и сборные команды (например, олимпийская сборная, юношеская сборная, национальная сборная и др.) Вся ин-

формация в них относится к постоянной и характеризуется своей устойчивостью. Принятие решений в нижестоящих управленческих организациях – ни что иное как материализация [1].

Цель работы: провести анализ направлений создания единой информационной системы для образовательных организаций в области физической культуры и спорта.

В физической культуре можно применять такой термин как закон информационного равновесия. В нем говорится о том, что количество получаемой и передаваемой информации может меняться, приобретать различные виды и формы и переходить из одной структуры в другую, при этом информация будет оставаться неизменной (например, от преподавателя к студенту, от тренера к спортсмену).

В физкультурно-спортивной сфере постоянно меняется материальная база, это влечет за собой изменение работы отдельных объектов, те звенья, которые успешно могли выполнять свои функции до изменения материальной базы вынуждены прекратить свою деятельность, а другие ранее не востребованные стали актуальными и приобрели популярность (например работа тренажерного зала, которому пришлось закрыться на ремонт, а вместо него популярность приобрела спорт площадка). В этом проявляется закон изменения информации, произошедшие изменения повлекут за собой острую необходимость в квалифицированных специалистах других категорий и уровня.

Информационное обеспечение физической культуры основываются на теоретических знаниях и логике объективных законов. Информациология изучает природу происхождения информации, информационные потоки, а также все явления и процессы в живой и неживой природе. Информациология может быть помощником в решении ряда задач в деятельности как педагогов, так студентов (рис. 1).

В сфере информатизации необходим постоянный обмен опытом, за эту функцию отвечает методическое и методологическое обеспечение. Это происходит с помощью разработки методик, исследований информатизации в физической культуре и спорте. Для качественного прогресса информатизации в спорте необходимо создание условий, в которых будет происходить функционирование компьютеров с доступом в интернет. С их помощью появится возможность в организации мероприятий и телекоммуникаций (рис. 2).

Успешное функционирование отраслей физической культуры и спорта напрямую зависит от информатизации, которая включает в себя научное и техническое обеспечение, методическое и научное обеспечение, мониторинг, материальное регулирование и организационные мероприятия. Мониторинг представляет собой более 1 источника получаемой информации, чаще всего мониторинг включает в себя анализ, сбор и синтез полученных материалов. Система мониторинга действительна на всех уровнях управления таких как спортивные клубы, федерации спорта, министерства, кафедры физической культуры в университетах. Такой метод позволяет диагностировать проблемы, возникающие в физической культуре, способствует составлению эксперт-

ного мнения и качественно оценить способы решения выявленных недостатков. Информатизация помогает в качественной оценке спортсменов, спортивных клубов, сборных команд и т.д., выявление положительных, а также выявлении негативных и позитивных сторон производится с помощью анализа и коллегиального оценивания.

ИНФОРМАЦИОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Регистрация и изучение спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, соревнований и др.

Классификация и стандартизация упражнений, которые применяются для проверки и оценки физической подготовленности

Создание информационных моделей и технологий обучения физическим упражнениям и внедрение их в практику

Систематизация информационных кодов и доступа к ним

Правовое обеспечение

Создание межведомственной вычислительной системы коммуникационных и информационных технологий для обеспечения физкультурно-оздоровительных услуг с использованием спутниковой, сотовой и мобильной связи

Исследование компьютерного моделирования отдельных компонентов физической культуры и спорта в образовательном процессе

Создание базы данных объектов физической культуры и спорта (сведения о специалистах и их квалификации, состоянии учебно-спортивных баз, состоянии международного студенческого спорта, законодательные акты, нормативы для проверки и оценки физической подготовленности)

Рис. 1. Направления информациологии как специфической сферы деятельности в физической культуре и спорте



Рис. 2. Телекоммуникации в области физической культуры и спорта

Концептуальная информация – это основные фундаментальные исследования, происходящие в сфере спорта. Увеличение численности людей, которые занимаются или хотят заниматься спортом, и спортсменов, выступающих на международных и уровнях, повышение физической подготовки, а как следствие и улучшение здоровья населения являются основными целями концептуальной информатизации. На сегодняшний день территориальные программы по предоставлению возможности занятий спортом для населения, которая не будет зависеть от их финансового состояния, все больше пользуются актуальностью (спортивные площадки и дорожки для бега) – это одна из основных задач концепции.

Сведения о совокупности факторов в сфере спорта и физической культуры являются фактографической информацией. Виды фактографической информации в организационно-управленческих вопросах делятся на отчетную (информация, преобразованная в документ, имеющий определенную форму), статистическую (первичная информация, которая выявлена первичными наблюдениями) и спортивную (представляет собой технические результаты (например, результаты соревнований) и др. информации. Информационные ресурсы и умение структурировать их помогает составлять массивы необходимой документации и методик для передачи информации. На данный момент основной проблемой является отсутствие в физкультурно-спортивной среде средств для обработки информации, которые так необходимы для их формирования и применения.

Список литературы

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте / И.А. Воронов. – СПб.: СПб ГУФК имени П.Ф. Лесгафта, 2005. – 80 с.
2. Зенкова, Т.А. Влияние современных технологий на жизнедеятельность человека / Т.А. Зенкова // Труды 11-й Международной научно-практической Интернет-конференции «Преподаватель высшей школы в XXI веке». Сборник 11. – Ростов н/Д: ФГБОУ ВПО РГУПС, 2014. – С. 256-260.

Некоторые отрицательные психологические типы судей в восточном боевом единоборстве сётокан и способы их выявления

Some negative psychological types of referees in eastern combat shotokan and methods of their detection

Зубенко В.И., Титаренко Е.В.
Zubenko V., Titarenko E.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения объективности судейства соревнований в восточном боевом единоборстве Сётокан. Представлены отрицательные психологические типы судей, препятствующие объективному судейству спортивных поединков, и способы их выявления для последующей коррекции, или удаления.

Abstract. The article deals with the problem of increasing the objectivity of refereeing competitions in the eastern combat combat Shotokan. The negative psychological types of judges, which prevent the objective refereeing of sports fights, and the ways to identify them for subsequent correction or removal are presented.

Ключевые слова: Сётокан, судейство соревнований по кумите, психологические типы судей.

Key words: Shotokan, refereeing of kumite competitions, psychic types of referees.

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.

В соревнованиях по восточному единоборству Сётокан преимущественно используются правила себу-иппон. Сётокан относится к видам

спорта с субъективной судейской оценкой технико-тактических действий спортсменов. И подготовка судей к судейству соревнований по этим правилам имеет ряд особенностей и нюансов.

Объективная оценка каждой ситуации боя – параметр судейства, который кажется само собой разумеющимся, но существует множество тонкостей, без осознания которых адекватное судейство поединка невозможно.

Рассмотрим наиболее значимые из этих нюансов:

1. Судья должен отбросить всякое предвзятое отношение к спортсмену, которое может возникнуть при восприятии его на площадке, или продиктовано знанием о его бывших достижениях или неудачах, его поведении, или принадлежности его к определённой спортивной организации.

2. Судья должен руководствоваться пониманием того что, при судействе поединка выявляется тот спортсмен, который лишь в период времени, отведенного на поединок в данных соревнованиях смог добиться преимущества согласно критериям, определённым правилами соревнований.

3. Судья не должен считать, что он на площадке важнее спортсмена и можешь вершить его судьбу, давая оценку или наказывая. Только преимущество, показанное спортсменом сегодня в этом поединке с этим соперником в рамках этих правил, может обеспечить ему победу. Судья же должен увидеть это технико-тактическое действие, правильно оценить и обозначить в виде соответствующих оценок.

4. Судья должен четко понимать, что правила существуют для определения более сильного спортсмена и ни в коем случае не должны быть использованы в качестве инструмента для наказания спортсменов. Задача судьи не искать повод для наказания, а защитить спортсмена, добросовестно выполняющего требования правил, от того, кто их нарушает и может представлять опасность для здоровья соперника.

5. Только судья, досконально знающий правила и свободно владеющий жестами и терминами, предусмотренными правилами, может свободно судить поединок. Любой пробел в знаниях будет отвлекать внимание судьи от действий на площадке, и он будет больше заботиться о том, чтобы не сделать ошибку в обозначении своего мнения, чем о том, чтобы не пропустить мельчайшие детали в действиях соревнующихся.

6. Большой проблемой неопытных судей является желание создать видимость глубокого понимания каждой ситуации и возможности ее оценить. Истинное мастерство судьи в том, чтобы оценивать только то, что видел и что возможно увидеть, находясь на том месте, где ты есть, не мешая объективно оценить те ситуации, которые могли видеть только другие судьи. При этом необходимо преодолеть желание и искушение оценить действие спортсмена не на основе реального видения конкретной ситуации, а на основе своего опыта и логики развития событий. Только то, что видел от начала и до конца, можно оценивать. Всё остальное – ошибка.

7. Говоря о работе судьи и о необходимости в одно мгновение правильно оценить ситуацию, нельзя упустить тот факт, что поединок судят несколько судей и рефери. Эта бригада выносит коллективное решение. Поэтому для судьи важно не только знать правила, вовремя увидеть и правильно оценить действие, но необходимо также владеть техни-

кой жеста, свистка и т.д. для того, чтобы эта оценка была вовремя замечена и адекватно понята рефери. В свою очередь рефери, великолепно реагирующий на ситуации боя, мгновенно принимающий правильное решение на основании своей реакции на события и обобщения решений судейской бригады, может все это испортить неправильным жестом или термином, который будет занесен в протокол в искаженном виде и приведет к большому, а иногда и непоправимым проблемам.

Все выше перечисленные требования могут быть перечёркнуты, во-первых, сознательно необъективным судейством из корыстных побуждений (симпатии, или антипатии к спортсменам, представляющим ту, или иную спортивную организацию), а во-вторых, собственными психологическими проблемами. Эти проблемы связаны в основном с недостаточным уровнем восприятия и анализа визуальной информации, недостаточной теоретической подготовленностью, неправильными представлениями о роли и функциях судьи и т.д.

В связи с этим можно выделить некоторые отрицательные **психологические типы судей**, выявив которые, можно будет скорректировать их поведение, или отстранить от судейства. Рассмотрим некоторые из них.

Судья-ментор. Не признаёт ничьё мнение, кроме своего. Не способен сомневаться и менять решения. Особенно опасен в качестве рефери. Своим давлением на бригаду судей может исказить результат поединка.

Судья-подхалим. Строит судейскую карьеру в организации. Будучи, даже опытным и компетентным, старается подыграть именитым судьям, рефери, главному судье, вопреки объективности. Попутно решает свои задачи, связанные со спортсменами своей организации. С опытом может превратиться в **судью-ментора**.

Судья-мечтатель. Обладает рассеянным вниманием, не может сконцентрироваться. Постоянно отвлекается от наблюдения за поединком. В случае остановки поединка, из-за проведения спортсменами технико-тактических действий, не понимает причины остановки, поскольку смотрел в другую сторону, и присоединяется к кому-то из судей, или демонстрирует жест минай (не видел). Можно также этот типаж определить как **судья-пустое место**.

Судья-экстраполятор. Не обладая полнотой визуальной информации, додумывает то, что на самом деле не произошло, и оценивает не реальное событие, а своё представление о нём. Например, со своего ракурса видения технико-тактического действия, он видел начало действия, его развитие, но не видел окончания, и слышал хлопок удара. Даёт оценку, на самом деле удар пришёлся в блок. Это один из вариантов экстраполяции.

Судья-активист. Маскирует свои проблемы в восприятии и анализе поединка повышенной активностью. Демонстрирует уверенность в своих ошибочных оценках. Желает выглядеть значимым.

Судья-ведомый. Неуверенный в себе. Обоснованно, или необоснованно сомневающийся в своей компетентности. Опаздывающий с оценкой, ждущий оценку других судей, чтобы к ним присоединиться. Опасный

психологический типаж, в сочетании с другими отрицательными типажми может исказить результат поединка.

Таких типажей больше, чем мы представили, и задачей руководства судейского корпуса организации является их выявление, корректировка, или удаление из состава судей. В этом должен участвовать весь судейский корпус.

Выявление отрицательных психологических типажей судей не должно начинаться во время непосредственно проведения соревнований. Оно должно начинаться до соревнований на этапе судейского семинара.

Методов такого выявления достаточно.

1. Метод проверки теоретической подготовленности судей. Для этого необходимо применять специально подобранные вопросники. Судья, не набравший достаточный процент правильных ответов, не может быть допущен к судейству.

2. Метод кругового судейства с расширенным контролем в зонах наблюдения. На площадку приглашаются 4 судьи, претендующие на судейство соревнований, которые садятся по углам и судят поединки. За каждым из претендентов располагаются по 2-3 опытных судьи из числа членов экзаменационной комиссии. Ракурс наблюдения каждого претендента совпадает с ракурсом наблюдения членов комиссии. Во время поединка ведется протокол каждым наблюдателем, в котором отмечаются все «+» и «-» реакций претендента на происходящие события. Каждый из претендентов должен обработать минимум в 4 различных зонах и его действия оценят минимум 8-12 судей высокой квалификации. В результате решение об уровне претендента на судейство соревнований выносится на основании обобщенных результатов анализа его работы и поведения.

3. Метод проверки объективности с использованием давления опытных судей. В состав судейской бригады вводится экзаменуемый судья. Опытным судьям дается установка выносить неправильные и неправомерные решения в процессе поединка, рефери может поддерживать неправильные решения или давать независимые искаженные оценки. Наблюдается реакция экзаменуемого. Его видение допущенной ошибки, обоснование своей позиции и настойчивость в исправлении ситуации.

Таким образом, можно выявить проблемы, связанные не с техникой судейства, а с психологическими проблемами судьи. Это поможет, в свою очередь понять причины ошибок судейского корпуса и устранить их.

Список литературы

1. Колганов, С.Н. *Объективизация оценки результативности действий нападения в соревнованиях у квалифицированных фехтовальщиков на рапирах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колганов Сергей Николаевич. – М., 2007. – 22 с.*

2. Марков, В. В. *Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в сёткан: учебное пособие / В. В. Марков, А. Ю. Мижирицкая. – Донецк : Дон-ТУ, 2016. – 110 с.*

3. Шевчук, Н. А. *Подготовка будущих специалистов к оценочно-судейской деятельности в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 68 с.*

Артпедагогика в гуманизации физкультурного образования студентов в вузе

The humanization of pedagogic in physical education at the university

Катренко М.В., Савин Д.И., Беседин Р.И., Сасин А.А.
Katrenko M.V., Savin D.I., Besedin R.I., Sasin A.A.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, г. Москва, Россия*

*North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Bauman Moscow state technical University, Moscow, Russia*

Аннотация. В статье анализируются вопросы гуманизации физкультурного образования студентов; перечислены подходы, позволяющие рассматривать образовательный процесс в области физической культуры с разных теоретических позиций; представлена артпедагогическая система, выступающая как комплексное средство гуманизации образования в области физической культуры.

Abstract. The article analyzes the issues of humanization of physical education of students; lists approaches that allow us to consider the educational process in the field of physical culture from different theoretical positions; presents an artpedagogic system that acts as a comprehensive means of humanization of education in the field of physical culture.

Ключевые слова: гуманизм, гуманизация образования, процесс физической культуры, артпедагогика, творческая деятельность, физическая культура личности.

Key words: humanism, humanization of education, the process of physical culture, art pedagogy, creative activity, physical culture of the individual.

В высшем педагогическом образовании гуманизм представляется основным фактором в воспитании студента. Вигман С.Л. (2004), обобщая основы педагогики, определяет «гуманизм как совокупность идей и ценностей, утверждающих универсальную значимость человеческого бытия в целом и отдельной личностью в частности» [1].

В своих трудах к идеям гуманизма обращались отечественные и зарубежные философы (Н.А. Бердяев, И. Кант, М. Монтень), психологи (Л.В. Выготский, А. Маслоу, К. Роджерс), педагоги (А. Дистерверг, Я.А. Каменский, Ж.-Ж. Руссо, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт) и др.

При рассмотрении гуманизации вузовского образования в сфере физической культуры, определяется направленность высшей школы к индивидуальной личности студента, принятию его физкультурных целей и потребностей. Наряду с этим, в исследованиях Бальсевича В.К., Горовой В.И., Лубышевой Л.И., Лукьяненко В.П., Николаева Ю.М., Сакуна Э.И., Соловьева Г.М. и др. указывается, что в преподавании физической культуры

в вузе приоритеты отдают знаниям и навыкам, упуская при этом элементы содержания, способствующие разностороннему развитию личности.

Недооценка этой особенности физической культуры разрывает единство трех структурных элементов (духовной, физической, материальной), их взаимную связь и обусловленность.

Гуманизация образования в области физической культуры в вузе реализуется через аксиологический, антропологический, личностно-деятельностный, культурологический, диалогический, технологический, креативный и системный подходы. Сочетание перечисленных подходов позволяет рассматривать образовательный процесс в области физической культуры с разных теоретических позиций и практически способствовать гармоничному и всестороннему развитию личности, проявлению ее гуманных качеств.

Аксиологический подход характеризует совокупность устойчивых ценностей физической культуры и искусства. На этой основе активизируется развитие гуманистического самосознания, способность к культурной преобразовательной деятельности в области физической культуры, личностное отношение студента к ее уровню и качеству.

Антропологический подход учитывает свойства целостного развития студента в единстве телесного и духовного компонентов, позволяет выделить специфические особенности искусства в физической культуре, заключающиеся в двигательной и духовной направленности.

Личностно-деятельностный подход рассматривается как один из системоопределяющих факторов гуманизации вузовского образования. Это позволяет ориентировать образовательный процесс по физической культуре на выявление всевозможных «самостей» (Лобейко Ю.А., 2000), стимулирующих самовоспитание, самообразование, самореализацию, самосовершенствование и самое главное – создание персонализированного опыта.

Культурологический подход определяет взгляд на образование в области физической культуры студента как на средство обеспечения разностороннего (интеллектуального, физического, эстетического, художественного и т.д.) совершенствования на основе освоения ценностей культуры.

Диалогический подход требует переориентации во взаимоотношения преподаватель – студент, перехода от авторитарного механизма управления к демократичному или личностно-ориентированному.

Технологический подход позволяет создавать алгоритмы, педагогические модели, осуществлять выбор средств, форм и методов, содействующих гуманизации образования в области физической культуры.

Креативный подход нацеливает на активное включение студентов в физкультурно-спортивную деятельность, способствуя развитию познавательной активности, самостоятельности, гуманности.

Системный подход определяет возможность получения обобщенного представления, о физической культуре отражающего интеграцию искусства и процесса по физической культуре студента.

Реализация вышеперечисленных методологических подходов, в плане развития личности студента в образовательном процессе по физи-

ческой культуре в вузе, возможна благодаря артпедагогике, которой принадлежит ведущая роль в развитии человека, в том числе и физического. Артпедагогика – наука, «изучающая сущность, закономерности, методы и формы организации педагогического процесса на основе использования разнообразных видов искусства в жизнедеятельности человека, как фактора и средства его развития, реализации духовных, телесных и творческих способностей» [4; С. 85].

Артпедагогика выступает как комплексное средство гуманизации образования в области физической культуры. Все ее структурные элементы находятся в тесной взаимосвязи, дополняют и обуславливают друг друга. Артпедагогика ориентирует на симбиоз предметов физической культуры и искусства, направленный на гармоничное развитие личности студента, формирование его художественно-творческих способностей, воспитывающих ассоциативное мышление, фантазию, зрительно-образную и двигательную память, умения и навыки. В целом система артпедагогике представляет собой поликомпонентное образование.

Образовательно-воспитательные цели в артпедагогической системе делятся на два аспекта – предметный и личностный. Предметный аспект представлен особенностями использования элементов искусства в различных формах занятий физической культурой. Личностный аспект – ориентирован на развитие гуманных качеств студентов в процессе интеграции физической культуры и искусства и реализуется через мыслительные операции, творческие, познавательные, художественные и двигательные способности. Своевременно высказывание Шумаковой Н.Ю. (2010) о целевой функции гуманизации образования. По её мнению, это «процесс, направленный на развитие личности как субъекта творческой деятельности» [4]. Вместе с тем, наши исследования свидетельствуют, «...что существующая система физического воспитания в высших учебных заведениях не предполагает использование артпедагогике в образовательно-воспитательном процессе студентов» [2; С. 172].

Педагогические задачи и принципы, на которые опирается артпедагогическая система, формулируются на основе запланированной цели и соответствуют основным функциям педагогического процесса в области физической культуры: образовательной (формирования знаний, умений и навыков), воспитательной (духовно-нравственной), развивающей (развитие физических, психических способностей человека) и оздоровительной (укрепление и сохранение здоровья).

Единство педагогических принципов физической культуры, художественно-творческой и эстетической деятельности направлено на создание условий для самореализации личности в учебно-воспитательном пространстве физической культуры, удовлетворение познавательных и двигательных потребностей студентов, что определяет тенденцию создания реальных предпосылок саморазвития и самоопределения личности в процессе овладения содержанием образования в области физической культуры в вузе. В своих исследованиях мы придерживаемся обусловленной точки зрения и считаем, «...что мотивационную среду для осуществления

творческой деятельности необходимо создавать на основе гуманистических подходов в обучение» [3].

Анализ изучения вопроса показал, что артпедагогика, основываясь на идеях гуманизации, предоставляет возможность каждому студенту в процессе по физической культуре в вузе, на любом образовательном уровне, не только развивать исходный творческий потенциал, но и формировать потребность в дальнейшем самопознании, творческом саморазвитии, самоактуализации и самосовершенствовании, содействуя гармоническому развитию личности в единстве духовного и телесного компонентов.

Список литературы

1. Вигман С.Л. Педагогика в вопросах и ответах: учеб. пособие / С.Л. Вигман. – М.: Проспект, 2004. – 208 с.
2. Катренко М.В. Артпедагогика в физическом воспитании студентов // *Кант: Экономика и управление*. 2011. № 3.
3. Катренко М.В., Павлова Г.Г., Сасин А.А. Творчество в образовательном процессе студентов. Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях: Международная научно-практическая конференция (Челябинск, 30 января 2018). / в 3 ч. Ч.2 – Стерлитамак: АМИ, 2018. – 178 с.
4. Шумакова Н.Ю. Артпедагогика: гуманизация образования в области физической культуры: монография / Н.Ю. Шумакова. – М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2010. – 308 с.

Характерологический портрет подростков, занимающихся лёгкой атлетикой как фактор спортивной пригодности

Characterological portrait of teenagers involved in athletics as a factor of athletic fitnesses

Магин В.А., Тимошенко Е.Р.
Magin V.A., Timoshenko E.R.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования пригодности юных атлетов к занятиям спортом по методике составления спортивно-психологического портрета, основанной на выборе ребенком вида спорта, который соответствует его характеру. Исходя из гуманистической направленности системы образования и воспитания юных спортсменов, речь пойдет о подходе, направленном на оказание пользы спорта для растущего организма юного атлета. То есть о целесообразности определения на ранних этапах пригодности юных атлетов к занятиям тем или иным видом спорта.

Abstract. The article presents the results of a study of fitness of young athletes to the sport on how to produce sports-psychological portrait based on a sport that fits his character. Based on the humanistic orientation of the system of education and upbringing

ing of young athletes, we are talking about an approach aimed at providing the benefits of sports for the growing body of a young athlete. That is, the expediency of determining the fitness of young athletes to engage in a particular sport at an early stage.

Ключевые слова: спорт, спортивная пригодность, спортивная одаренность, спортивный отбор, характер спортсмена, спортивно-психологический портрет.

Key words: sports, sports fitness, sports giftedness, sports selection, character of the athlete, sports and psychological portrait.

Проблема определения пригодности начинающих спортсменов к занятиям тем или иным видом спорта всегда вызывала определенный интерес у специалистов в области спорта, являясь достаточно специфичной, и связанной как с антропометрическими показателями личности, ее психологическими особенностями, так и выбранным видом спорта, генетическими и половыми факторами и т.д. Известно, что незначимые признаки спортивной пригодности в одном виде спорта могут быть значимыми в другом виде спорта.

Исходя из гуманистической составляющей спортивной деятельности очень важным становится влияние вида спорта на всестороннее развитие личности юного спортсмена, а не наоборот. Таким образом определение спортивной пригодности в юном возрасте должно рассматриваться как способ более качественного выявления талантливых и одаренных детей, ориентированных на занятия профессиональным спортом, на достижение выдающихся спортивных результатов.

В октябре 2020 года на базе ДЮСШ по лёгкой атлетике г. Ставрополя была организована работа по составлению спортивно-психологического портрета 15 юных спортсменов по семи чертам личности. Все спортсмены были подвергнуты специализированной оценке по методике Л.А. Семёнова [1]. Для каждого из них была составлена психограмма, которая затем сравнивалась с эталоном соответствия выбора вида спорта характеру спортсмена.

Анализ полученных в ходе эксперимента результатов позволил нам рекомендовать каждому из 15 спортсменов тот вид спорта, который больше подходит их индивидуальным психологическим особенностям и чертам характера.

Выявлено, что только один спортсмен из пятнадцати по спортивно-психологическому портрету продемонстрировал черты характера, необходимые для занятий легкой атлетикой. У одиннадцати выявлена предрасположенность к занятиям другими видами спорта, а четверем из одиннадцати спортсменам было рекомендовано продолжить занятия в группе с оздоровительной целью. Скорее всего эти четыре человека никогда не достигнут высоких результатов в каком-либо виде спорта из-за особенностей их психического развития. Возможно, они могут стать великими художниками, строителями, учителями, врачами и т.д.

Таким образом, был выявлен только один из пятнадцати детей пригодный по характерологическим показателям к занятиям легкой атлетикой. Тренеру было рекомендовано особо обратить внимание на этого спортс-

мена и учесть данный факт при организации тренировочного процесса данного спортсмена и ориентации его на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Список литературы

1. Семенов Л.А. *Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие.* – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

Factors that determine the specific content of PAPT

Мартазанов Х.М., Озиева Л.С.

Martazanov H.M., Ozieva L.S.

*Ингушский государственный университет, г. Магас, Россия
Ingush State University, Magas, Russia*

Аннотация. По общему мнению физиологов, психологов труда, педагогов все составляющие трудового акта тренируемы (мышечная сила, выносливость, быстрота, координация, различные виды внимания, реакция выбора и др. психофизические качества). Общеизвестно, что психофизиологические основы труда и спорта едины. Поэтому можно использовать механизмы тренировки и адаптации, разработанные в спорте на подготовку к трудовой деятельности. Благодаря этому именно на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать трудовые процессы и элементы трудовой деятельности, т.е. путем сочетания различных упражнений, элементов или целостных видов спорта направлено готовить человека к предстоящей профессиональной деятельности.

Abstract. According to the general opinion of physiologists, labor psychologists, and teachers, all components of the labor act are trainable (muscle strength, endurance, speed, coordination, various types of attention, choice reaction, and other psychophysical qualities). It is generally accepted that the psychophysiological foundations of work and sport are the same. Therefore, it is possible to use the training and adaptation mechanisms developed in sports to prepare for work. Due to this, it is in physical culture and sports that it is possible to simulate labor processes and elements of labor activity, i.e. by combining various exercises, elements or holistic sports, it is aimed at preparing a person for the upcoming professional activity.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, факторы, формы, условия, развитие.

Key words: professionally applied physical training, factors, forms, conditions, development.

ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) является частью физического воспитания. Физическая подготовка, которая осуществляется с учетом требований производства (ППФП), вида дея-

тельности (военное дело), вида спорта (СФП) и т.д. ППФП может занимать от 10-15 до 70 % времени учебного занятия, реализовываться как на учебных занятиях, так и во внеучебное время.

Цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

На основании цели выделяются следующие задачи ППФП:

1. развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
2. формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков;
3. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
4. воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
5. повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.);
6. содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики.

Решение задач ППФП для конкретно профессии возможно только после разработки профессиограммы. В ее содержание включаются подробное описание условий труда, его характера и специфики.

Чтобы лучше представить себе возможности ППФП, остановимся несколько подробнее на ее составляющих.

Прикладные знания – это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными.

Например, экономисты в течение рабочего дня 6-8 часов проводят сидя, уже через 2-3 года у них начинают проявляться симптомы профессиональных заболеваний: плохая работа желудочно-кишечного тракта, боли в спине, повышенное давление и т.д. Знание о профессиональных заболеваниях позволяет заранее подобрать комплекс физических упражнений, выполняя который можно снизить отрицательные влияния профессии.

Прикладные качества – это те же общеизвестные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии. Выбор приоритетных физических качеств определяется на основании изучения профессиональной деятельности работников высокой квалификации и неквалифицированных людей той же возрастной группы.

Например, все виды операторской работы (оператор на буровой, оператор на химическом заводе и т.д.) требуют быстроты реакции, хорошей координации движений, развития внимания. В то же время представителям разных профессий для качественного выполнения профессиональных видов работ требуется или повышенная общая выносливость, или сила отдельных мышечных групп, или ловкость. Следовательно, становится существенно важным заблаговременное акцентирование именно

на специальное формирование этих прикладных качеств до профессионально требуемого уровня, что и является одной из задач ППФП.

Такое моделирование проводится на основе изучения целого ряда факторов. Основными являются:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер их труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Формы труда. Физический и умственный труд являются основными формами труда, имеющими большое многообразие видов. Однако эти формы редко проявляются в «чистом» виде. Обычно считается, что труд специалистов высшей квалификации является в основном умственным, творческим, управленческим трудом, а физическим трудом заняты подчиненные, исполнители. Но, практически, это бывает редко, хотя управленческий характер труда специфичен и типичен для руководящих специалистов. И все же здесь уместно говорить о смешанной форме труда, поскольку разделение труда на физический и умственный в настоящее время имеет достаточно условный характер даже для специалистов высшей квалификации.

Условия труда, под которыми понимается продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, в том числе наличие профессиональных вредностей и др., во многом определяют подбор средств физической культуры и спорта для достижения и сохранения высокой работоспособности и трудовой активности человека. А следовательно, они влияют на конкретное содержание ППФП специальности.

Например, многие буровые бригады работают вахтовым способом по 12 часов при повышенной влажности, шуме и вибрации в условиях Севера.

А специалисты по радиоэлектронике и автоматике, экономисты вынуждены трудиться в условиях гипокинезии (недостатка движений) перед экраном монитора.

Характер труда определяет содержание ППФП будущих специалистов, так как для правильного подбора и применения средств физической культуры и спорта важно знать, с большой или малой физической или эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, но при выполнении неодинаковых видов профессиональных работ и служебных функций. Естественно, что в таких случаях наблюдаются совершенно различные психофизиологические нагрузки у специалистов и, следовательно, нужны соответствующие разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха. Подобные рекомендации с учетом особенностей характера и труда специалистов на производстве нужны студентам и для предупреждения профессиональных заболеваний.

Режим труда и отдыха так же оказывает непосредственное влияние на возможность и характер применения средств физической культуры с

целью поддержания и повышения необходимого уровня жизнедеятельности и работоспособности.

Например, различный режим труда и отдыха имеют работающие вахтовым методом выпускники факультетов разработки нефтяных и газовых месторождений или строительства и эксплуатации трубопроводного транспорта, и работающие на нефтеперерабатывающем заводе выпускники химико-технологического факультета.

Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения эффективности производства и производительности труда (выработки), сохранения работоспособности и здоровья человека.

При этом действенными мерами улучшения такого режима являются не только рациональное время начала и окончания работы, строго регламентированные научно обоснованные сменные перерывы, целесообразный график сменности работы, обоснованный график отпусков, но и правильная организация внутрисменного отдыха с использованием пассивного и активного отдыха, в том числе и средств физической культуры.

При подготовке специалистов надо учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, проводить совместный анализ рабочего и нерабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь. Чаще всего это выражается в практически различных возможностях использования средств физической культуры в качестве активного отдыха в свободное время у представителей той или иной профессии. Ведь только методически правильное их применение может оказать благоприятное влияние на восстановление и повышение профессиональной работоспособности человека.

Динамика работоспособности в процессе труда является интегральным фактором, также определяющим конкретное содержание ППФП. Дело в том, что моделирование отдельных элементов процесса труда путем подбора физических упражнений при осуществлении ППФП требует знаний об особенностях изменения работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ.

Это достигается путем построения кривой работоспособности на основе фиксированных изменений технико-экономических и психофизических показателей работника. Она может служить отправной точкой для разработки соответствующих рекомендаций по направленному применению средств физической культуры и спорта как в процессе подготовки к профессии, так и в режиме труда и отдыха уже на рабочем месте в целях повышения работоспособности.

Дополнительными факторами определения конкретного содержания ППФП являются индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов, а также географические и климатические черты региона, в который направляются выпускники учебного заведения.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2010. – 368с.
2. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997.
3. Полиевский С. А. Кабачков В.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
4. Физическая культура: курс лекций. – Иркутск: ИрГУПС, 2011. -156 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М.: Педагогика, 2000. – 474с.

Взаимосвязь занятий фитнесом с учебной деятельностью студентов Южного университета **The relationship between fitness trainings and learning activities of the Southern university's students**

Морозова Ю.Ю., Химич М.Н.
Morozova J.J., Chimich M.N.

Российская таможенная академия, г. Ростов-на Дону, Россия
Южный университет (ИУБиП), г. Ростов-на Дону, Россия,
Ростовский государственный университет путей сообщений,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Russian customs academy, Rostov-on-Don, Russia
Southern university, Rostov-on-Don, Russia
Rostov state transport university, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. Данная статья содержит информацию о применении инновационных методик в занятиях фитнесом в Южном университете, раскрывает содержание, цели и задачи таких занятий, устанавливает взаимосвязь с успешной учебной деятельностью.

Abstract. This article represents information about using innovative methods in the fitness training at the Southern university, exposes the content, aims and purposes and adjusts the relationship with a successful learning activities.

Ключевые слова: фитнес, инновационные методики, физическая активность, учебная деятельность, фитнес-йога, футбол-аэробика, степ-аэробика, функциональный тренинг с боди-баром.

Key words: fitness, innovative methods, physical activities, learning activities, fitness-yoga, fitball-aerobics, step-aerobics, functional training with body-bar.

В буквальном переводе с английского слово фитнес (fitness) означает пригодность, соответствие. Под термином "фитнес" понимается разностороннее развитие физических качеств с применением современных методик и оборудования.

Цель фитнес-тренинга – не только достижение спортивных результатов, но и формирование потребности к двигательной активности. Фитнес сегодня – это различные комплексы физических упражнений, современные виды двигательной деятельности, авторские оздоровительные методики и программы. Применение инновационных методик в фитнесе связано с использованием новых видов оборудования.

Одна из задач физического воспитания в высшем учебном заведении заключается в том, чтобы убедить студентов, что физическая культура становится главным фактором, обеспечивающим не только здоровье и работоспособность, но и успешность трудовой и учебной деятельности, продолжительность их социальной активности. Практика показывает, что в рамках учебных занятий интерес сохраняется при условии соответствия предлагаемых программ интересам и потребностям студентов.

В Южном университете был проведен опрос, в результате которого выяснилось, что фитнес пользуется большой популярностью среди студентов колледжа, особенно среди девушек. Чем разнообразнее и сложнее тренировка, тем выше интерес к занятиям. В связи с этим на протяжении нескольких лет на практических занятиях (элективные курсы по физической культуре) успешно применяются фитнес-тренировки с применением специального оборудования. Высокая эмоциональность занятий под ритмичную музыку повышает мотивацию студентов.

В подготовительную часть занятия включаются комплексы упражнений с амортизаторами и изотоническими кольцами. В основной части занятия используются комплексы упражнений с боди-барами и тренажерными устройствами. Силовые упражнения обеспечивают формирование гармонично развитого тела, развитие силовой выносливости, необходимой для успешной спортивной и учебной деятельности.

Интересным опытом стало применение микс-тренировок, где упражнения с бодибарами выполняются на фитболах, что создает значительную нагрузку на мышцы кора для поддержания необходимого баланса и включает в работу дополнительные группы мышц. Использование фитболов и бодибаров позволяет не только разнообразить занятия, но и «удивить» тело новыми движениями, развить чувство баланса.

На секционных занятиях популярными и востребованными направлениями являются: фитнес-йога, фитбол-аэробика, степ-аэробика, функциональный тренинг с боди-баром.

Южный университет имеет специальный тренажерный зал, оснащенный для занятий необходимым оборудованием. Сочетание танцевальных и силовых упражнений в одном тренировочном занятии позволяет эффективно развивать координационные и силовые качества путем формирования новых нервных связей с помощью нестандартных движений.

Систематические занятия фитнесом позволяют:

– справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения нервной системы за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;

– нормализовать эмоциональный фон организма, справляться со стрессовыми ситуациями, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий,

– совершенствовать физические качества и жизненно важные умения и навыки;

– повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

В итоге можно сделать вывод, что занятия фитнесом в учебном процессе и секционные занятия способствуют повышению интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности, росту мотивации к новым достижениям, помогают легче адаптироваться к значительным учебным нагрузкам и повышают личностную самооценку.

Список литературы

1. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. *Оздоровительный фитнес* – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

2. Казакевич Н.В, Сайкина Е.Г, Фирилёва Ж.Е. *Ритмическая гимнастика. Методическое пособие*. С-ПБ 2011;

3. Георгиева Н.Г. *Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы* // 2013. – № 5 (38). – С. 59–63.

Актуализация государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» в контексте развития студенческого спорта

Updating of the state program of the Russian Federation «Development of physical culture and sports» in the context of student sports development

Ольховский Р.М., Еремина Е.А., Жданович Д.О.

Olkhovskiy R.M., Eremina E.A., Zhdanovich, D.O.

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Российский студенческий спортивный союз, г. Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет
информационных технологий, механики и оптики, г. Санкт-Петербург, Россия
Федеральный центр подготовки спортивного резерва, г. Москва, Россия
Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University, Plekhanov Russian University
of Economics, Russian student sports union, Saint-Petersburg, Russia
ITMO University, Saint-Petersburg, Russia
Federal Center for Sports Training, Moscow, Russia*

Аннотация. В статье предлагаются меры по совершенствованию целевых показателей и мероприятий Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», в части направлений развития студенческого спорта, которые позволят привести программу в соответствие с требованиями законодательства и содержанием основных документов стратегического планирования в области студенческого спорта.

Abstract. The following article proposes measures to improve the key indicators and activities of the State Program of the Russian Federation "Development of physical culture and sports", in terms of directions for the student sports development, which will help to correspond the program with the requirements of the legislation and the content of the main documents of strategic planning in the field of student sports development.

Ключевые слова: стратегическое планирование, спорт, студенческий спорт.

Key words: strategic planning, sport, student sport.

В настоящий момент осуществляется деятельность по пролонгированию государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [1] до 2030 года (далее – Программа). В связи с возрастающей приоритетностью развития студенческого спорта, целесообразно соотнести показатели и мероприятия Программы с задачами, показателями и мероприятиями по развитию студенческого спорта, отраженными в Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [3] и Межотраслевой программе развития студенческого спорта [4]. В данной статье авторами предлагаются рекомендации по актуализации Программы с учетом необходимости приведения ее содержания в соответствие со стратегическими и программными документами в области развития студенческого спорта, а также в соответствие с требованиями законодательства.

В первую очередь, одним из значимых аспектов стратегического планирования, позволяющим контролировать степень достижения поставленных результатов, является точность формулировок целевых показателей, в то время как некорректность или двусмысленность формулировок приводит к ошибочной оценке результативности проведенных мероприятий. Авторами в отношении основного показателя Программы «доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом» установлено несоответствие как понятиям, установленным федеральным законодательством, так и текущей ситуации в развитии студенческого спорта. Так, согласно ст. 2 Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [7], в отношении физических лиц, осваивающих образовательные программы, устанавливается понятие «обучающийся». В соответствии с п. 1 ст. 33 ФЗ-273, категория студентов, отраженная в показателе, относится к категории обучающихся и включает лиц, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования, программы бакалавриата, специалитета или программы магистратуры. В то же время, к категории обучающихся относятся и аспиранты – лица, обучающиеся в аспирантуре по программе подготовки научно-педагогических кадров, которые на прак-

тике также участвуют в студенческих физкультурных и спортивных мероприятиях, но в показателе не учитываются. В соответствии с п. 3 ст. 12 ФЗ-273, программы бакалавриата, специалитета, магистратуры и аспирантуры относятся к категории основных образовательных программ высшего образования. В связи с этим, авторы считают целесообразным заменить показатель ««доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов» на показатель «доля обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего общего, среднего профессионального и высшего образования, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего общего, среднего профессионального и высшего образования».

Также неточность формулировок отмечена авторами в показателях подпрограммы 2 «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва» Программы. Так, целевой показатель подпрограммы «доля организаций, оказывающих услуги по спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в общем количестве организаций в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» не учитывает образовательные организации высшего образования, осуществляющие спортивную подготовку, поскольку, согласно действующей редакции Федерального закона от 24 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [9], образовательные организации высшего образования не относятся к категории организаций в сфере физической культуры и спорта. В то же время, в соответствии с Перечнем поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта № Пр-1760 от 30 октября 2020 г.[5], запланировано утверждение федерального закона, обеспечивающего гармонизацию законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании, который также будет предусматривать включение положений, касающихся предоставления профессиональным образовательным организациям и образовательным организациям высшего образования возможности реализовывать программы спортивной подготовки независимо от их ведомственной принадлежности, в том числе путем создания центров спортивной подготовки на базе государственных образовательных организаций. В связи с этим, по мнению авторов, показатель «доля организаций, оказывающих услуги по спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в общем количестве организаций в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» целесообразно уточнить с учетом вышеуказанных мероприятий по гармонизации законодательства.

Во-вторых, другим важным аспектом разработки и актуализации Программы является обеспечение ее соответствия такому принципу стратегического планирования, установленному п. 5. ст. 7 Федерального закона от 28.06.2014 г. № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Феде-

рации» [8], как принцип сбалансированности системы стратегического планирования, означающий согласованность и сбалансированность документов стратегического планирования по приоритетам, целям, задачам, мероприятиям, показателям, финансовым и иным ресурсам и срокам реализации. В настоящий момент также актуализируется Межотраслевая программа развития студенческого спорта, проект которой был рассмотрен в ходе заседания Комиссии по развитию студенческого спорта Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации [6]. В таком случае, целесообразно проанализировать текущие показатели и мероприятия Государственной программы на предмет соответствия показателям и мероприятиям Межотраслевой программы развития студенческого спорта с учетом предлагаемых изменений, а также Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Так, показатель Государственной программы «доля физкультурных и спортивных мероприятий среди учащихся и студентов, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий» недостаточно отражает текущие приоритеты в развитии студенческого спорта. В настоящее время проводится большое количество официальных физкультурных и спортивных мероприятий среди студентов, однако ключевой задачей, отраженной в Межотраслевой программе развития студенческого спорта, является увеличение количества студенческих спортивных лиг, основной областью деятельности которых является проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди студентов. Таким образом, авторы считают целесообразным актуализировать вышеуказанный показатель Программы и заменить его показателем «количество студенческих спортивных лиг».

Что касается мероприятий, то Государственной программой в действующей редакции установлены следующие мероприятия в рамках основного мероприятия 1.5. «Развитие студенческого спорта» подпрограммы 1 «Развитие физической культуры и массового спорта»:

- создание и расширение сети спортивных клубов на базе профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, а также студенческих спортивных лиг, центров спортивной подготовки студенческих сборных команд на базе образовательных организаций высшего образования;

- организация и проведение спортивных соревнований, в том числе всероссийских, среди студентов.

В то же время, Концепцией развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года и Межотраслевой программой развития студенческого спорта данные мероприятия установлены отдельно, –расширение сети студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, увеличение количества студенческих спортивных лиг, создание центров спортивной подготовки на базе образовательных организаций высшего образования, совершенствование системы студенческих физкультурных и спортивных мероприятий, –в виду того, что реализация данных мероприятий определяется соответственно достижением

различных целевых показателей [4]. Таким образом, авторами рекомендуется отразить данные мероприятия в формулировке, соответствующей содержанию вышеуказанных документов.

Также, в основном мероприятии 1.5. «Развитие студенческого спорта» подпрограммы 1 «Развитие физической культуры и массового спорта» Программы отражается создание центров спортивной подготовки на базе образовательных организаций высшего образования, однако в действительности реализация данного мероприятия способствует достижению ожидаемого результата «обеспечен постоянный приток спортивного резерва в составы спортивных сборных команд Российской Федерации из числа лиц, проходящих спортивную подготовку в образовательных организациях высшего и профессионального образования, и учащихся образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности», который отражен в основном мероприятии 2.2. «Развитие системы подготовки спортивного резерва» Подпрограммы 2 «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва». Также, создание центров спортивной подготовки является мероприятием подпрограммы 3 «Спортивная подготовка в образовательных организациях высшего образования» Межотраслевой программы развития студенческого спорта. Приоритеты развития спортивной подготовки и практическая возможность осуществления спортивной подготовки на базе образовательной организации высшего образования отражены в Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [2], что подчеркивает отношение мероприятия по созданию центров спортивной подготовки к подготовке спортивного резерва, но не развитию массового спорта. Соответственно, по мнению авторов, данное мероприятие должно быть включено в основное мероприятие 2.2. «Развитие системы подготовки спортивного резерва» Программы.

Третьим аспектом актуализации Программы является определение источников и объемов финансового обеспечения мероприятий, что также соответствует принципу ресурсной обеспеченности, отраженному в ФЗ-172 [8]. В настоящий момент Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» является основным документом в области физической культуры и спорта, для реализации мероприятий которого выделяются бюджетные ассигнования. Однако для реализации мероприятий по созданию центров спортивной подготовки, в Программе не запланировано предоставление необходимых финансовых ресурсов – соответственно, в рамках актуализации Программы целесообразно предусмотреть возможность ресурсного обеспечения данного мероприятия. Также, в Программе не отражено такое мероприятие по развитию студенческого спорта, как «модернизация существующих объектов спорта и укрепление материально-технической базы студенческого спорта», которое определено Межотраслевой программой развития студенческого спорта и также требует соответствующего ресурсного обеспечения. В связи с этим, авторами рекомендуется также включить данное мероприятие в

Программы при условии выделения дополнительных бюджетных ассигнований на его реализацию.

Список литературы

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утв. Постановлением Правительства от 15.04.2014г. № 302 (в ред. от 26.05.2020 г.).
2. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р;
3. Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года, утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007.;
4. Межотраслевая программа развития студенческого спорта, утв. Приказом Министерства спорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 27 ноября 2019 г. № 981.
5. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта № Пр-1760 от 30 октября 2020 г.
6. Протокол заседания Комиссии по развитию студенческого спорта Общественного Совета при Министерстве спорта Российской Федерации от 20 ноября 2020 г. № 1.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
8. Федеральный закон «О стратегическом планировании в Российской Федерации» от 28.06.2014 № 172-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

Особенности адаптации юных каратистов с разным уровнем тревожности к соревновательному стрессу

Features of adaptation of young karate players with different levels of anxiety to competitive stress

Павленкович С.С.
Pavlenkovich S. S.

*Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского,
г. Саратов, Россия
Saratov State University, Saratov, Russia*

Аннотация. В статье представлены результаты исследований показателей психоэмоционального состояния юных каратистов с разным уровнем тревожности на различных этапах подготовки к соревнованиям. Установлена взаимосвязь показателей системы кровообращения, специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов с показателями их соревновательной тревожности.

Abstract. The article presents the results of research on indicators of the psychoemotional state of young karate players with different levels of anxiety at the stages of preparation for competitions. The relationship of indicators of the circulatory-

ry system, special speed and strength training of karate players with indicators of their competitive anxiety is established.

Ключевые слова: юные каратисты, соревновательная тревожность, соревновательный стресс, адаптация, стрессоустойчивость, скоростно-силовая подготовленность.

Key words: young karate players, competitive anxiety, competitive stress, adaptation, stress tolerance, speed and strength training.

Состояние психического стресса у спортсменов в условиях соревновательной деятельности – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Характер и степень влияния этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены взаимоотношением различных его индивидуальных свойств [4, 5, 6].

Оптимальный психологический настрой каратиста на соревновательную схватку проявляется в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлении вести её в полную силу, готовности на выигрыш схватки и соревнования в целом [2, 3, 6].

Целью работы явилось изучение степени адаптированности к соревновательному стрессу у подростков, занимающихся каратэ.

В исследовании приняли участие 28 мальчиков 12-14 лет, занимающихся каратэ на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» г. Саратова. Тренировки проходили 6 раз в неделю по 2 часа.

В период проведения эксперимента юные каратисты осуществляли подготовку к участию в городском и областном турнирах, фестивале стилевых направлений, Первенстве Приволжского федерального округа по каратэ, Первенстве России и Чемпионате России.

Оценка соревновательной тревожности каратистов осуществлялась по специальной тестовой методике Ю.Л. Ханина, субъективной комфортности – по методике А. Леонова, а стрессоустойчивости – по методикам «Самооценка стрессоустойчивости», «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера [1].

Оценка степени адаптированности юных каратистов к соревновательному стрессу проводилась на основании взаимосвязи показателей системы кровообращения и специальной скоростно-силовой подготовленности с показателями их соревновательной тревожности. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке.

Диагностическое тестирование соревновательной тревожности каратистов по методике Ю.Л. Ханина (табл. 1) выявило у 43% обследуемых наличие ее высокого уровня ($24,7 \pm 0,53$ балла), а у 57% спортсменов – среднего ($15,8 \pm 0,49$ балла).

Проведенные беседы и анкетирование с юными каратистами позволили установить основные причины соревновательной тревожности. Так, 83% каратистов 1 группы указали «боязнь сталкиваться с трудностями» ($2,8 \pm 0,1$ балла), по 75% лиц – «неуверенность в себе и своих силах» ($2,6 \pm 0,1$ балла) и «нарастание чувства напряжения и скованности во вре-

мя соревнований» ($2,6 \pm 0,1$ балла). Для 75% юных спортсменов 2 группы – это «неуверенность в себе и своих силах» ($2,3 \pm 0,2$ балла), для (69%) – «боязнь сталкиваться с трудностями» ($2,1 \pm 0,1$ балла), а для (63%) – «плохая переносимость ожидания старта» ($1,9 \pm 0,2$ балла).

Таблица 1

Средние показатели психоэмоционального состояния юных каратистов на различных этапах подготовки к соревнованиям

Показатели	1 группа с высоким уровнем тревожности		2 группа со средним уровнем тревожности	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Соревновательная тревожность	$24,7 \pm 0,53$	$19,9 \pm 0,71^\infty$	$15,8 \pm 0,49^*$	$13,3 \pm 0,57^{*\infty}$
Субъективная комфортность	$35,6 \pm 0,98$	$45,8 \pm 0,89^\infty$	$43,9 \pm 0,64^*$	$52,1 \pm 0,5^{*\infty}$
Самооценка стрессоустойчивости	$48,2 \pm 1,1$	$44,3 \pm 1,2^\infty$	$37,9 \pm 0,92^*$	$31,1 \pm 0,85^{*\infty}$
Стресс-симптом-тест Р. Фрестера	$6,2 \pm 0,13$	$5,31 \pm 0,16^\infty$	$3,99 \pm 0,07^*$	$3,6 \pm 0,06^{*\infty}$

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей каратистов с высоким уровнем соревновательной тревожности; $^\infty$ – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей каратистов 1 этапа исследований

На 1 соревновательном этапе на основании индивидуальной оценки индекса субъективной комфортности обследуемые были распределены на группы с его низким, сниженным и приемлемым уровнем. Причем у всех без исключения каратистов 1 группы зафиксирован низкий уровень самооценки субъективной комфортности. У 12% каратистов 2 группы выявлен низкий уровень, у 76% – сниженный и у 12% – приемлемый.

Показатели самооценки стрессоустойчивости в начале исследования в 1 группе соответствовали $48,2 \pm 1,1$ баллам, во 2 группе – $37,9 \pm 0,92$ баллам (табл. 1).

Результаты диагностики влияния стрессовых ситуаций на психоэмоциональное состояние по методике «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера на 1 этапе исследований составили в среднем $6,2 \pm 0,13$ балла у каратистов с высоким уровнем тревожности и $3,99 \pm 0,07$ у спортсменов со средним ее уровнем (табл. 1).

Причем, наибольшее влияние на психоэмоциональное состояние каратистов 1 группы оказывают предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты ($7,5 \pm 0,27$ балла), плохое физическое самочувствие ($7,5 \pm 0,54$), завышенные требования тренера ($7,3 \pm 0,45$ балла), неудача на старте ($7,2 \pm 0,36$ балла), положение фаворита перед соревнованиями ($7,2 \pm 0,36$ балла), а минимальное – негативные реакции зрителей ($2,2 \pm 0,27$ балла), плохое материальное оснащение соревнований ($2,3 \pm 0,36$ балла) и конфликты с тренером ($3,1 \pm 0,36$ балла).

Спортсмены со средней соревновательной тревожностью наибольшее влияние на их психоэмоциональное состояние испытывают со сторо-

ны следующих факторов: неудача на старте ($4,9 \pm 0,28$), плохое физическое самочувствие ($4,9 \pm 0,21$ балла), завышенные требования тренера ($4,6 \pm 0,28$) и предшествующее поражение от предстоящего соперника ($4,5 \pm 0,43$ балла). Минимальному влиянию спортсмены данной группы подвергаются со стороны таких факторов, как конфликты с тренером ($1,9 \pm 0,14$ балла) и постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи ($3,0 \pm 0,28$ балла).

По результатам 1 соревновательного этапа исследования зафиксированная частота сердечных сокращений (ЧСС) у каратистов с высокой тревожностью составила $95,1 \pm 1,87$ уд/мин, а адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения $9,8 \pm 0,17$ балла. У спортсменов 2 группы ЧСС и АП были достоверно ниже, чем каратистов 1 группы и оказались равными $89,8 \pm 0,99$ уд/мин и $9,32 \pm 0,09$ балла соответственно (табл. 2).

При индивидуальной оценке АП установлено одинаковое количество каратистов 1 группы с неудовлетворительной адаптацией и ее срывом, во 2 группе для всех каратистов была характерна неудовлетворительная адаптация системы кровообращения.

Сравнительный анализ показателей специальной скоростно-силовой подготовленности выявил по всем тестовым методикам у каратистов 1 группы неудовлетворительные, удовлетворительные и хорошие результаты, а во 2 группе – неудовлетворительные, удовлетворительные, хорошие и отличные результаты (табл. 3).

Для снижения показателей соревновательной тревожности в тренировочный процесс каратистов были внедрены следующие методики: повышение самооценки спортсмена; снятие мышечного напряжения; создание специальных условий, которые могут выступать в качестве причины соревновательной тревожности.

Таблица 2

Средние показатели системы кровообращения юных каратистов на различных этапах подготовки к соревнованиям

Показатели	1 группа с высоким уровнем тревожности		2 группа со средним уровнем тревожности	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Частота сердечных сокращений, уд/мин	$95,1 \pm 1,87$	$89,7 \pm 1,61^\infty$	$89,8 \pm 0,99^*$	$82,7 \pm 1,0^\infty$
Адаптационный потенциал системы кровообращения, балл	$9,8 \pm 0,17$	$9,34 \pm 0,14^\infty$	$9,32 \pm 0,09^*$	$8,7 \pm 0,1^\infty$

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей каратистов с высоким уровнем соревновательной тревожности; $^\infty$ – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей каратистов 1 этапа исследований

При повторном исследовании (табл. 1) установлено снижение показателей соревновательной тревожности на 19,4% у каратистов 1 группы ($19,9 \pm 0,71$ баллов) и на 15,8% во 2 группе ($13,3 \pm 0,57$ баллов). Индекс субъективной комфортности у каратистов 1 группы увеличился на 28,7%

(45,8±0,89 баллов), а во 2 группе – на 18,8% (52,1±0,5 баллов). Распределение по уровням самооценки субъективной комфортности было следующим: в 1 группе у 12% каратистов – низкий уровень, у 46% – сниженный и у 46% – приемлемый; во 2 группе у 31% лиц – приемлемый (нормальное самочувствие), а у 69% – высокий (хорошее самочувствие).

Таблица 3

Средние показатели специальной скоростно-силовой подготовленности юных каратистов на различных этапах подготовки к соревнованиям

Показатели	1 группа с высоким уровнем тревожности		2 группа со средним уровнем тревожности	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Удар задней рукой в мешок за 10 с	16,3±0,89	19,1±0,8 [∞]	18,8±0,47*	21,9±0,5* [∞]
Двойка: 2-х ударная комбинация передней и задней руками за 20 с	23,4±0,62	25,7±0,8 [∞]	24,6±0,57	27,1±0,71* [∞]
Круговые удары передней ногой в мешок за 20 с	19,8±0,98	21,8±0,89 [∞]	24,9±0,71*	27,1±0,85* [∞]
Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога за 20 с	8,92±0,61	11,2±0,98 [∞]	11,5±0,5*	13,9±0,63* [∞]

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей каратистов с высоким уровнем соревновательной тревожности; [∞] – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей каратистов 1 этапа исследований

Отмечено увеличение показателей самооценки стрессоустойчивости (табл. 1) на 8,1% у каратистов в 1 группе (44,3±1,2 балла) и на 17,9% во 2 группе (31,1±0,85 балла).

На 2 этапе исследований преобладали те же факторы, оказывающие максимальное и минимальное влияние на психоэмоциональное состояние юных спортсменов в обеих группах. Однако балльные оценки указанных факторов имели тенденции к снижению (табл. 1).

Зафиксировано снижение ЧСС и средних значений АП в обеих группах, что свидетельствует о повышении резистентности организма каратистов к воздействию сбивающих факторов соревновательной деятельности. У каратистов 1 группы выявлено 25% лиц – со срывом, 67% – с неудовлетворительной адаптацией и 8% – с напряжением адаптационных механизмов, во 2 группе у 56% лиц зарегистрирована неудовлетворительная адаптация, а у 44% – напряжение (табл. 2).

На 2 этапе зафиксирована положительная динамика по всем показателям специальной скоростно-силовой подготовленности у каратистов обеих групп, а также значительная вариация их индивидуальных показателей (табл. 3).

Таким образом, степень успешности соревновательной деятельности в значительной мере взаимосвязана с психологической комфортностью каратистов.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена // Научные труды СибГУФК. Омск, 2006. С. 77-80.
2. Беспалова Т.А. Пути снижения агрессивности и враждебности подростков в ходе занятий каратэ // Современное культурно-образовательное пространство гуманитарных и социальных наук. Материалы VIII Международной научной конференции. Саратов. Саратовский источник, 2020. С. 500-509.
3. Беспалова Т.А. Особенности агрессивности и враждебности юных каратистов // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 89-93.
4. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 276 с.
5. Павленкович С.С. Психоземональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. Саратов. Изд-во Саратовского государственного университета, 2018. № 26. С. 216-221.
6. Павленкович С.С. Индивидуально-типологические особенности готовности кикбоксеров с разной тактикой ведения боя к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2019. № 27. С. 289-293.

Оценка мотивационно-потребностного отношения женщин зрелого возраста к занятиям фитнесом Assessment of the motivational and need-based attitude of mature women to fitness classes

Петрякова В.Г., Каширина Н.В.
Petryakova V. G., Kashirina N. V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье описаны результаты исследования мотивационно-потребностной сферы женщин зрелого возраста в аспекте их отношения к занятиям оздоровительной физической культурой.

Abstract. The article describes the results of a study of the motivational and need sphere of Mature women in the aspect of their attitude to health-improving physical culture.

Ключевые слова. Мотивация, мотивы, оздоровительная физическая культура, зрелый возраст.

Key words: Motivation, motives, health-improving physical culture, mature age.

Проблема сохранения и укрепления здоровья женщин зрелого возраста выдвигается в числе наиболее значимых для общественного развития и обуславливает актуальность ее теоретической разработки. Изучение состояния здоровья женщин зрелого возраста охватывает широкий комплекс медико-биологических, педагогических, психологических, социальных и других наук, определяющих различные взгляды на данное явление, подходы, организацию и технологию[1].

Зрелый возраст женщин характеризуются рядом функциональных и морфологических особенностей. Данный возраст подразделяют на два периода – это 22-35 лет и 36-55 лет. К 30 годам организм достигает максимума своих физических возможностей и если исключить регулярные физические нагрузки, наступает спад. Вот почему после 30 лет физическая культура должна стать основополагающим правилом организации всего образа жизни. Физическая нагрузка в данном возрасте предусматривает решение ряда задач, среди которых: увеличение объёма функциональных возможностей сердечнососудистой системы и органов дыхания и предупреждение нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Зрелость – период, характеризующийся достижением наивысшего духовного развития, интеллектуальных и физических способностей человека. Женщины зрелого возраста составляют основной контингент женщин, занятых в производственной деятельности. Помимо социальной функции на женщин возложены супружеские обязанности, воспитание детей, ведение быта.

Физическая активность женщин определяется многими факторами: условиями повседневной профессиональной и семейной работы, возможностями организованно заниматься физическими упражнениями, поддержкой семьи и друзей, социальной поддержкой, наличием свободного времени и т.д. Установлены причины, препятствующие регулярным занятиям физической культурой, среди них: отсутствие времени для занятий; недостаток материальных средств (высокие цены на занятие в фитнес-клубах); отсутствие четких представлений о целях и задачах занятий физическими упражнениями; отсутствие смысла в занятиях [2,3].

Наше исследование включало в себя проведение опроса среди женщин зрелого возраста с целью выявления их отношения к занятиям различными видами фитнеса. Опрос проводился среди сотрудниц СУОР в возрасте от 25 до 50 лет. Результаты анкетирования 50 женщин, проведенного нами для установления отношения женщин к занятиям физической культурой с использованием фитнес технологий показал, что желают регулярно заниматься физической культурой – 32,9 % респондентов. У остальных 67,1% опрошенные сотрудниц, не проявивших интереса к занятиям фитнесом, наблюдались следующие причины: 18,7% – отсутствие свободного времени для посещения занятий фитнесом; 11,6 % – социальное и материальное положение; 9,4 % – стеснение и неловкость; 8,4 % – нежелание близких в семье; 7,3 % – возраст, материнство, уход за детьми; 4,6 % – плохое состояние здоровья; 2,6% – отсутствие интересных спортивно-оздоровительных программ; 2,4% – лень;

1,4% – боязнь иметь мускулистое тело; 0,7% – отсутствие достойной по цене спортивной одежды, обуви.

Ранжирование мотивационно-потребностной сферы женщин, занимающихся фитнесом выявило три основные группы мотивов: личностно-значимые, эстетические и психо-эмоциональные. Результаты исследования показывают, что к занятиям физической культурой женщин зрелого возраста в основном подталкивает желание эстетически выглядеть (красивое тело), только потом повышение уровня физического здоровья, повышение двигательных способностей и развитие физических качеств. Так же немаловажную роль в занятиях играет психоэмоциональная составляющая – снижение психологического напряжения, коррекция настроения, переключение на другой вид деятельности, и самореализация собственного «Я». В процессе освоения фитнес программ несколько видоизменяются мотивы, потребности и интересы женщин.

Исследования ученых подтверждают, что около 50% женщин, которые начинают заниматься фитнесом, бросают свои тренировки в течение 3-х последующих месяцев, британские ученые считают, что это связано с неправильно поставленными целями к занятиям фитнесом. Необходимо, чтобы в процессе занятий фитнесом у женщин изменялись мотивы с эстетических (сбросить лишние килограммы, скорректировать фигуру) на мотивы физического совершенствования и укрепления здоровья (поддерживать и укреплять здоровье, повысить уровень двигательной активности, расширить функциональные возможности органов и систем, повысить уровень физических качеств).

Проведенный анализ литературных источников, а так же проведенное собственное исследование позволяют сделать вывод о том, что современное общество рассматривает физическую культуру как основной компонент здорового образа жизни человека и как средство повышения его двигательной активности. Расширение знаний в области физической культуры способствует созданию ценностно-мотивационной системы взглядов у женщин, связанных с систематическими занятиями физическими упражнениями с целью сохранения и поддержания должного уровня физического здоровья. Физическая активность женщин определяется объективными и субъективными факторами, которые определяют уклад повседневной жизни.

Успешность вовлечения женщин зрелого возраста в процесс систематических занятий физкультурно-оздоровительными технологиями (физическими упражнениями) определяется популяризацией здорового образа жизни, а также формированием у нынешних девочек и девушек представления о физической культуре как обязательном и необходимом компоненте образования и средства сохранения и поддержания физического здоровья, профилактики болезней и преждевременной немощи и старости.

Список литературы

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. СПб.: Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2011. 251 с.

2. Товстоноев И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск. 2011. 22 с.

3. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. М.: Изд-во «Спорт», 2016. 279 с.

Проблемы популяризации спорта в молодежной среде

Problems of popularizing sports among young people

Суворова А.В., Баранова Л.А.

Suvorova A. V., Baranova L.A.

*Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга,
г. Петропавловск-Камчатский, Россия
Vitus Bering Kamchatka state University, Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia*

Аннотация. В статье мы рассматриваем популяризацию спорта среди молодых людей. Физическая культура вносит внушительный вклад в укрепление здоровья населения и повышение человеческого капитала. Образовательное учреждение и семья могут оказать влияние на увеличение популярности спорта среди молодых людей.

Abstract. In this article, we consider the popularization of sports among young people. Physical culture makes an impressive contribution to improving the health of the population and increasing human capital. Educational institutions and families can have an impact on increasing the popularity of sports among young people.

Ключевые слова: спорт, мотивация, молодежь.

Key words: Index terms: sport, motivation, youth.

Формирование физической культуры человека как научно-практическая проблема требует изучения его глубокой сущности. В теории физического воспитания давно решено, что необходимо развивать мотивацию человека к физической активности. В то же время, осознанное, основанное на глубоких знаниях и убеждениях, целенаправленное формирование и укрепление того, что молодежь должна постоянно заботиться о своем здоровье, должно быть решающим фактором в физической подготовке.

Цель статьи – определить возможности и ресурсы для популяризации спорта среди молодежи. Физкультура и спорт играют важную роль в укреплении здоровья населения и повышении качества человеческого капитала. Здоровый образ жизни будущего поколения – один из самых актуальных вопросов сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от нового поколения, она может жить здоровой, работоспособной, защищающей Родину, исходя из требований общества и его личности. Это значит, что нужно уделять более тщательное внимание молодым людям, детям, подросткам, то есть в тот промежуток времени, когда человек начинает делать свой выбор, который ему более интересен. Это означает что фи-

зическая культура и спорт должны быть доступными. На сегодняшний день проблема стоит в том, что молодежь недостаточно заинтересована к спорту и здоровому образу жизни. Молодежь славится своими спортивными достижениями и успехами. С другой стороны, физическая культура и спорт-это сфера, которая обеспечивает физическое здоровье всего населения. В связи с этим необходимо организовать эффективную физкультурно-оздоровительную работу для решения проблемы привлечения молодежи к физической культуре и спорту. Физическая культура, по своей сути, является массовым явлением, включающим в себя сферу влияния большинства членов общества, наряду с различной степенью активности.

Чтобы понять важность профилактических мер для укрепления и поддержания здоровья общества, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; рассматривать физическую культуру и спорт как факторы здорового образа жизни. Включение человека в активное занятие физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также необходимостью формирования здорового образа жизни, в качестве приоритета всего комплекса предлагаемых мер необходимо целенаправленно пропагандировать физическую культуру и формировать здоровый образ жизни. Речь идет о создании большой пропагандистской кампании с использованием различных инструментов и с целью формирования авторитетного имиджа спортивного образа жизни, собственного здоровья и ценности здоровья других.

Государственная поддержка целевых изданий по физической культуре и спорту и литературы публичных, школьных и высших учебных заведений, спортивных изданий, что лишает возможности приобретения этих изданий из-за нехватки финансовых средств. Пропаганда должна быть направлена непосредственно на человека, приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике заболеваний, активном долголетии, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

В детстве были заложены основы позитивного отношения к здоровью и физической культуре. Ухудшение здоровья молодого поколения диктует необходимость немедленного решения данной проблемы. Основные усилия должны быть целенаправленными:

- повышение ответственности родителей за здоровье и физическое состояние детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей для развития детского и юношеского спорта;
- совершенствование программно-методической и организационной работы обеспечение физической подготовкой в образовательных учреждениях;
- внедрение новых эффективных форм и методов организации спорта уроки;
- производство дешевых, но практических и гигиенических продуктов и тренажеры для физической культуры;

- массовая публикация популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на привлечение молодежи к занятиям спортом;
- создание в образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоские сооружения.

Для формирования мотивации к занятию физкультурой необходимо внедрять педагогическое воздействие на все составляющие личности молодежи, ориентироваться на гуманистические и демократические идеи. Такое направление учебного процесса определяет индивидуально ориентированные технологии физического воспитания: учащиеся обеспечивают развитие основных ценностей физической культуры (духовной, нравственной, интеллектуальной, информационной, двигательной). Индивидуальная ориентированная технология физического воспитания включает:

- формирование у учащихся принципов и навыков здорового образа жизни;
- использование различных вариантов личного развития и здорового образа жизни в учебном процессе в зависимости от интересов и мотивации учащихся;
- обладать знаниями, навыками и навыками, необходимыми для организации и проведения самостоятельной физической активности учащихся.

Таким образом, популяризация спорта среди молодежи является актуальной задачей, которую должны решать родители, образовательные учреждения, общественные организации и государство. Для повышения роли спорта среди молодежи необходимо провести широкую пропагандистскую кампанию, направленную на создание соответствующего мировоззрения, а также инвестировать средства в расширение доступа молодежи к спортивным инструментам и секциям.

Список литературы

1. Дутов С.Ю. *Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Вестник ТГУ. – 2012. Выпуск 11 (115). С. 218-221.*
2. Столярова К.Н., Кузнецова Л.В. *Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс]// <http://elib.sfukras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026->*

Спорт как пространство для самореализации личности

Sport as a space for personal self-realization

Таран И.Е., Пестова Т.Г., Таран Ю.Е.

Taran I., Pestova T., Taran G.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
North-Caucasian Federal University, Stavropol

Аннотация. В статье рассматривается проблема физкультурно-спортивной деятельности, как основы для формирования личности. Полученная в ходе исследования комплексная информация, помогает проанализировать ряд причин неоднозначного отношения школьников к занятиям спортом и его влияние на самореализацию личности, а так же выявить уровни условий, позволяющих личности самореализовываться в различных видах жизнедеятельности, в том числе и в спорте.

Abstract. The article deals with the problem of physical culture and sports activity as the basis for personality formation. The complex information obtained in the course of the research helps to analyze a number of reasons for the ambiguous attitude of schoolchildren to sports and its influence on the self-realization of the individual, as well as to identify the levels that allow the individual to self-actualize in various life activities, including in sports.

Ключевые слова: физическое развитие, эффективность адаптации, потенциала физической культуры, самореализация личности.

Key words: physical development, adaptation efficiency, physical culture potential, personality self-realization.

Актуальность. Проблема самореализации личности по своей сути междисциплинарная. Ею занимаются философы, педагоги, социологи, психологи, историки, обществоведы и др. Решение данной проблемы – это обращение, прежде всего к феномену человека как целостной, все-сторонне развитой личности, воплощающей идеал подлинного единства сущностных сил, духовного и физического совершенства (Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., 1995).

Изучение самореализации человека как субъекта деятельности в настоящее время становится все более актуальной проблемой. Все большее количество исследователей привлекает вопрос о самореализации в спортивной деятельности, особенно в рамках спорта высших достижений, как и профессиональной самореализации высококвалифицированных спортсменов.

Именно в физической культуре и спорте может быть максимально раскрыт потенциал человека как существа не только сформированного, но и культурного. Однако мы можем констатировать, что в последние годы произошло снижение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы во всех областях и сферах деятельности человека. В дошкольных, школьных, вузовских, послевузовских учреждениях, на производстве, в

быту физическая культура и спорт не стали еще потребностью большинства людей, хотя признается её значимость в развитии и формировании личности (Брылева Л. Г., 1998) .

Вместе с тем, целый ряд вопросов остается дискуссионным. Например, не получило еще однозначного истолкования понятие самореализация, нет единого понимания в отношении механизмов формирования самореализации человека и особенностей ее развития в процессе психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности. Отмечая неоднозначность и противоречивость подходов в отношении феномена самореализации, и объясняя данный факт сложностью и многоплановостью самого исследуемого явления, вместе с тем, можно говорить о том, что акцент в основном делается на изучение самореализации как объекта познания. В связи с этим особое внимание уделяется изучению основных структурных составляющих самореализации как потребности в двигательной деятельности, мотивации к занятиям спортом. Недостаточно внимания уделено рассмотрению самореализации как деятельности и как ее результат с позиции физкультурно-оздоровительной деятельности.

Однако не менее важной проблемой является рассмотрение физкультурно-спортивной деятельности как основы для формирования личности. Спорт выступает как вид деятельности спортсмена, в котором формируется его личность. Однако влияние этой деятельности может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому изучая эти закономерности, мы можем способствовать положительным изменениям и сглаживать негативное влияние спорта на формирование личности спортсмена. Спортивная деятельность может изучаться также с позиции самореализация личности, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности.

Разработка данной проблемы дает возможность в перспективе специалистам в области физической культуры и спорта внести существенные коррективы в содержание своей профессиональной деятельности, переосмыслив и перепланировав её в направлении раскрытия духовного, социокультурологического смысла и реализации в практической деятельности в пространстве социума (Рудик П. А., 1975).

В связи с этим цель нашего исследования – выявление и анализ причин неоднозначного отношения школьников к занятиям спортом и его влияние на самореализацию личности. Объект исследования: спорт как пространство для самореализации личности. Предмет исследования: условия, обеспечивающие самореализацию личности в спорте.

Физическая культура и спорт не стали потребностью большинства людей. В основных сферах человеческой жизнедеятельности они функционируют на крайне низком уровне, не давая запаса прочности в виде здоровья, функциональной подготовленности, психической устойчивости и эмоциональной удовлетворенности. Это не способствует личностному благополучию и успехам людей. Это обуславливает необходимость обратить самое пристальное внимание на новое осмысление физической культуры и спорта, связанное с их влиянием на духовную и физическую сферу

человека, и прежде всего ребенка, так как наиболее устойчивые мотивы к занятиям физической культурой и спортом закладываются в детском возрасте.

В связи с этим цель нашего исследования – выявление и анализ причин неоднозначного отношения школьников к занятиям спортом и его влияние на самореализацию личности.

Исследование проводилось в общеобразовательных школах г. Ставрополя. В социально-педагогическом мониторинге приняло участие 72 ученика 7-х классов.

Данные об отношении школьников к спорту, показателях и типах самореализации личности были получены с помощью анкетного опроса. Они уточнялись в личных беседах со школьниками, учителями и тренерами.

Результаты работы свидетельствуют о том, что основная масса школьников имеют к спорту позитивное активное отношение (57,8 %). Это школьники, которые считают, что спорт является неотъемлемой частью их жизни. Они понимают ценность занятий спортом. Объем их двигательной активности превышает 14 часов в неделю. 27,5 % опрошенных школьников составляют другую группу – с позитивно-пассивным отношением к спорту.

Это выражается в том, что молодые люди, относящиеся к данной группе, понимают положительное влияние физической культуры и спорта на организм человека и приветствуют спортивную деятельность, но только в роли болельщика или наблюдателя со стороны. Они считают, что занятия спортом – это хорошо, но, к сожалению, на это нет времени, поэтому занимаются от случая к случаю, либо под напором внешних факторов (необходимость получить оценку). Достаточно большой (14,7 %) является группа школьников, имеющих негативное отношение к спорту. Респонденты данной группы никогда не испытывали симпатии к занятиям спортом, так как их привлекали «более интеллектуальные виды деятельности». Однако такой высокий процент негативного отношения к спорту обусловлен наличием в гимназии общеобразовательных, смешанных и спортивных классов, где отношение школьников к физической культуре и спорту далеко неоднозначно (рис. 1).

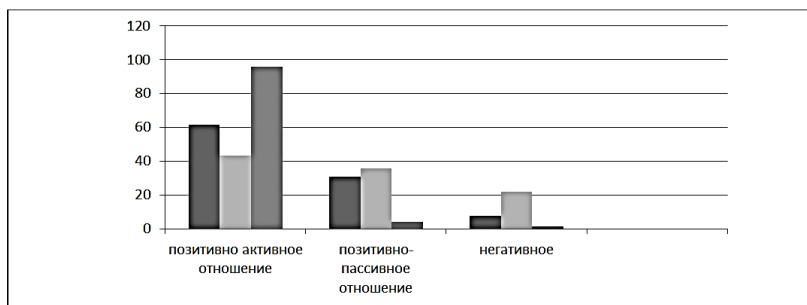


Рис. 1. Анализ отношения школьников к спорту

Были сделаны три последовательные выборки по следующим категориям: общеобразовательный класс (25 чел.), класс с углубленным изучением обществознания (24 чел.), спортивный класс (23 чел.). Из общего числа опрошенных- 38 % составили девушки, 62 % – юноши.

Диагностике подлежали показатели:

1 – «удовлетворенность», выраженная, прежде всего в отношении к процессу обучения;

2 – «продуктивность самореализации», выраженная в отношении к учебной деятельности, а также в степени самовыражения в учебе;

3 – «цена», выраженная в состоянии физического, психического и социального благополучия.

В результате были получены следующие данные. По показателю «удовлетворенность» более привлекательно выглядит спортивный класс. Здесь почти половина опрошенных (48 %) удовлетворены своей деятельностью, тогда как в классе с углубленным изучением обществознания 31 %, а в общеобразовательном классе всего 28 % удовлетворенных.

Противоречивое отношение имеют 52 % в спортивном классе, 60 % в классе с углубленным изучением обществознания и 66 % в общеобразовательном классе.

Таблица 1

Процентное соотношение показателя
«Удовлетворенность самореализации» школьников

№	Класс	Удовлетворены	Противоречивое отношение	Не удовлетворены
1	С углубленным изучением отдельных предметов	31%	60%	9%
2	Общеобразовательный	28%	66%	6%
3	Спортивный	48%	52%	-

У большинства учащихся спортивного класса, в отличие от общеобразовательных классов, актуализируется развитие таких важных характеристик социальной зрелости, как ответственность, терпимость, потребность в саморазвитии, что в интеграции способствует формированию у школьников позитивного взгляда на мир. В связи с этим можно констатировать, что уроки по физической культуре и спортивные тренировки позволяют вводить школьников в алгоритм самореализации личности.

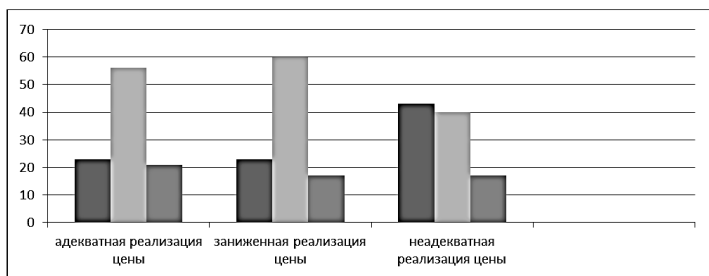


Рис. 2. Анализ показателя «Цена самореализации» школьников

В заключении можно сказать, что возникает необходимость акцентирования внимания администрации и учителей средних общеобразовательных школ на использование всего потенциала физической культуры и спорта для всестороннего развития школьников и формирования у них оптимальной самореализации в пространстве спорта. Актуальным в этой связи становится педагогический аспект урока по физической культуре, спортивной тренировке, позволяющий вводить школьников в алгоритм самореализации личности.

Список литературы

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. *Физическая культура: молодежь и современность* // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-7.
2. Брылева Л. Г. *Онтология самореализации личности как предмет прикладной культурологии: автореф. дис. ... д-ра культурол. наук.* СПб, 1998. 39 с.
3. Визтей Н. Н. *Физическая культура личности.* Кишинев, 1989. 110 с.
4. Вишневецкий Ю. Р., Шапко В. Т. *Самореализация личности в общественно-политической деятельности / Социально-культурные предпосылки самореализации личности в социалистическом обществе.* М., 1983. С. 88-109.
5. Рудик П. А. *Спорт и воспитание личности* // Спорт и личность: Сборник статей. М.: ФиС, 1975. С. 7-15.

Методы телесно-ориентированной терапии в практической деятельности психологов и преподавателей физической культуры

Methods of body-oriented therapy in the practice of psychologists and physical education teachers

Федосеева А.А., Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Небытова Л.А.
Fedosееva A.A., Trufanova T.E., Katrenko M.V., Nebytova L.A.,

ГБОУ «Школа № 507», г. Москва, Россия
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования,
г. Ставрополь, Россия
SBEI «School № 507», Moscow, Russia
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Stavropol regional Institute of education development, advanced training
and retraining of education workers, Stavropol, Russia

Аннотация. Современная диагностика здоровья молодежи показывает, что в качестве первоочередных задач является внедрение в систему инклюзивного образования альтернативных программ психологической коррекции психических состояний с помощью телесно-ориентированных практик.

Abstract. Modern diagnostics of youth health shows that the introduction of alternative programs of psychological correction of mental states using body-oriented practices into the system of inclusive education is a priority

Ключевые слова: телесно-ориентированная терапия, психосоматические расстройства, телесные ощущения, телесно-ориентированные практики.

Key words: body-oriented therapy, psychosomatic disorders, bodily sensations, body-oriented practices.

Личность человека представляет собой единство телесной и психической составляющих. Именно их взаимодействие определяет своеобразие характера, поступков и ценностей индивида, онтогенетическое развитие человека, как адаптированного или дезадаптированного элемента среды. Отклонения в функционировании одного незамедлительно ведут к изменениям в функционировании другого. Проблема особенностей такой взаимосвязи является предметом дискуссии ученых различных направлений. Современная наука опирается на теоретические постулаты и практику учений, которые изучают человека только с позиции целостного, психофизического подхода, где физической составляющей уделяется ничуть не меньше внимания, чем психической. Это и делает актуальным интенсивное развитие методов телесно-ориентированной терапии, где интегрируются элементы различных направлений.

Современная диагностика и адекватная коррекция нарушений здоровья инновационными телесно-ориентированными практиками выдвигает их в качестве первоочередных задач для изучения в системе инклюзивного образования.

Современное общество, увлекшись материальной стороной жизни, делая основной акцент на интеллектуальной составляющей, совершенно не затрагивает аспект телесной само интеграции. Методы телесно-ориентированной терапии расширяют активное или направленное воображение, которое охватывает не только образы, но и дает осознание человеку телесных ощущений, изучение и переработку проявляемых в различных телесных состояниях потребностей, желаний и чувств. Они эффективно открывают путь к соматическому бессознательному и устранению выявленных в нем блоков (болезненных проявлений), гармонизируя всю личность в целом.

Все психосоматические расстройства имеют патологию «телесных ощущений». Болезненные ощущения, «исходящие из сомы», десинхронизируют «постуральную модель» (схему тела), выступают как сигнал о неблагополучии, что при определенных условиях включает аффективный уровень реагирования и приводит к стрессу [7]. На этом уровне фактически происходит потеря способности овладеть своими ощущениями, чувствами, эмоциональным состоянием. В этих условиях нарушается процесс выделения своего психического «Я», как руководящего начала, происходит фиксация на своем соматическом «Я» и личность начинает «строить» всевозможные конструкции, направленные на декомпенсацию потерянных реальных психосоматических соотношений. Данная проблема имеет не только теоретическое значение для развития психологии телесности, формирования физической культуры личности, но и находит непосред-

ственный выход на решение сложнейших практических психокоррекционных и социогуманитарных задач формирования личности нового типа.

Ретроспективный анализ научной литературы по исследуемой проблеме (Лоуэн А., 2000; Сергеева Л.С., 2000; Никитин В.Н., 2000; Курц Р., 2004; Стребкова Ю.А., Минияров В.М., Агафонов А.Ю., 2011 и др.) позволяет выделить различные подходы, установленные как «работа с телом». Некоторые из них являются чисто психотерапевтическими по своей направленности, а другие более точно определены, как методы физической терапии, главной целью которых является телесное здоровье.

Великие культуры оставили нам в наследие богатейшие технологии сознательного культивирования человеком индивидуальной психосоматической целостности. Примеров тому немало: антистрессовая пластическая гимнастика, индийская хатха-йога, китайская психогимнастическая система тайцзи-цюань, шиаци (японская терапия надавливания пальцами), система До-Ин, акупрессура, энергетическая система «Цигун», традиционные воинские искусства и различные психосоматические культурные практики [1 – 5].

Очевидно, изучение различных аспектов психосоматики, науки о взаимодействиях телесного и психического, для культурного человека может считаться одним из важнейших условий личностной и профессиональной самореализации.

Сегодня особо остра проблема самоинтеграции через идентификацию с собственным телом. Человеческое тело обладает колоссальным потенциалом, и его роль на пути достижения психического здоровья и личностной самореализации огромна. Дезинтеграция личности обнаруживается во всех сферах психики и наглядно проявляется именно в телесных формах. Внешние проявления человека (его манера и характер движения и поведения, структура тела и уровень его телесной конгруэнтности, тембр и сила голоса и т. д.) дают полную информацию о его индивидуальности. В нашем понимании тело выступает как универсальный посредник между сознанием и бессознательным: сознательно существуя с телом, мы проникаем в бессознательное, проявляющее себя как отклик тела. Невербальные формы проявления достоверно отражают бессознательные процессы психики и являются информативным основанием для диагностики уровня развития (нарушения психосоматических функций) [6]. В исследовании задача сводилась к тому, чтобы научиться «читать» ощущения своего тела, расширив значения этих проективных признаков. Коррекция психических нарушений невозможна без включения человека в физический действенный акт, без принятия и понимания им своей телесной природы.

Таким образом, для решения этих проблем требуется поиск новых комплексных нетрадиционных подходов, интегрирующих достижения многих наук (психологии, теории и методики физической культуры, психотерапии, философии и др.).

Авторами разработана и апробирована альтернативная программа групповой и индивидуальной психологической коррекции психических со-

стояний с помощью телесно-ориентированной терапии (ТОТ) для учащихся старших классов и студенческой молодежи, а также методические рекомендации по ее реализации.

Обобщение итогов проведенного исследования, анализ литературных источников, а также непосредственное наблюдение за ходом ТОТ-сессий позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников позволил нам определить, что в настоящее время существует актуальный запрос на использование телесно-ориентированных методов в ходе психотерапевтической работы.

2. Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюдение следующих правил:

- комплексность программ психотерапевтической работы;
- системность и регулярность занятий;
- соблюдение норм и правил работы ТОТ.

3. На основе ретроспективного анализа литературных данных [1–6] утвердилось суждение, о необходимости создания единого интегративного подхода к работе ТОТ-методами, а также расширение границ использования телесно-ориентированных практик. Их можно применять в общеобразовательных учреждениях, лечебно-оздоровительных комплексах, соматических клиниках, на производстве и т. д.

4. В результате изучения инновационных подходов в работе психологов и преподавателей физической культуры, мы выявили, что теоретически обоснована возможность использования идеи работы с различными видами пограничных состояний, в частности с больными с невротической депрессией.

5. В результате проведенного исследования, были составлены методические рекомендации по работе ТОТ-методами, а также элементы альтернативной программы психологической коррекции психических дисфункций физическими воздействиями (ЛФК, психофизическая тренировка, холистический массаж, хореотерапия, кинезиотерапия, метод Дарбона, метод Рубенфельд, метод Майла, первичная терапия Янова и др.).

Список литературы

1. Курц Р. *Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми*. – М.: Независимая фирма «Класс», 2004.

2. Лоуэн А. *Терапия, которая работает*. – Издательство «Речь», 2000.

3. Небытова Л.А., Катренко М.В., Савин Д.И., Сасин А.А. *Теоретические основы применения психофизической восточной практики «Цигун» в спорте. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XVI Международной научно-практической конференции*, 2019.

4. Никитин В.Н. *Психология телесного сознания. Алтея*. – Москва, 2000.

5. Сергеева Л.С. *Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия*. – СПб., СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000.

6. Стребкова Ю.А., Минияров В.М., Агафонов А.Ю. *Модель формирования образа тела у студентов в условиях вуза. Психология. Известия Самарского научного центра Российской академии наук*, т. 13, №2 (6), 2011.

7. Сукиасян С.Г., Манасян Н.Г., Чшмаритян С.С. *Соматизированные психические нарушения // Неврология и психиатрия*, 2001, Вып.2, стр. 57–61.

**Современные инновационные технологии,
применяемые в физической культуре и спорте**

**Modern innovative technologies used in physical culture
and sports**

Шнайдер М.Г.
Schnaider M.G.

*Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
г. Чебоксары, Россия
Ulyanov Chuvash State University, Cheboksary, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены инновации и инновационная деятельность как направление научно-технического прогресса и как процесс, связанный с внедрением результатов научных разработок в практику в области физической культуры и спорта.

Abstract. This article discusses innovation and innovative activity as a direction of scientific and technological progress and as a process associated with the implementation of the results of scientific research in practice in the field of physical culture and sports.

Ключевые слова: инновация, технологии, физическая культура, спорт, здоровье, мотивация.

Key words: innovation, technologies, Physical Culture, sport, health, motivation.

В статье рассмотрены инновации и инновационная деятельность как направление научно-технического прогресса и как процесс, связанный с внедрением результатов научных разработок в практику. В настоящее время на фоне ускорения технического прогресса появляются широкие возможности в сфере образования.

Сегодня в современном обществе все больше людей приходят в спортивные залы. Общество становится более грамотным и осознанно подходит к своему здоровью. За потребностью общества движется и технический прогресс, что становится **актуальным** на сегодняшний день. Отсюда и вытекает **цель** данной работы – дать оценку современным инновационным технологиям, применяемым в сфере физической культуры и спорта. Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Дать оценку эффективности биоимпедансного исследования состава тела;
2. Провести биоимпедансное исследование состава тела среди студентов экономического факультета.

В настоящее время технический прогресс дал нам много новшеств, одно из которых биоимпедансометрия или биоимпедансный анализ состава тела.

Биоимпедансным анализом называется метод диагностики обследования состава тела с помощью измерения биологического сопротивления

(импеданс) различных участков тканей электрическими зарядами небольшой силы. С помощью специального программного обеспечения обрабатывается анализ данных, расчет показателей и данная информация мгновенно формирует общую информацию о составе тела и результаты выдаются компьютером.

Результатом биоимпедансного анализа являются следующие показатели:

- Жировая масса, нормативная по росту – позволяет вычислить избыток и недостаток жировой массы;
- Активная клеточная масса (АКМ) – индикатор достаточности белка в рационе;
- Доля % АКМ от тощей массы – маркер гиподинамии;
- Скелетно-мышечная масса (СКМ) – характеристика общего физического развития;
- Доля % СКМ от тощей массы – оценка физической силы и выносливости;
- Общая жидкость, внеклеточная жидкость – показывает абсолютное количество внутриклеточной и внеклеточной воды в организме.

Таким образом, контрольно-измерительные приборы дают нам информацию о состоянии здоровья, что позволяют нам эффективно использовать данную информацию для полноценных занятий физической культурой и спортом [1]. Надо отметить, что очень часто биоимпедансный анализ представляет особый интерес для тех, кто хочет как-то изменить или откорректировать свою форму тела. Именно по этой причине проводятся биоимпедансометрии в фитнес-центрах, при помощи которой можно понять, насколько эффективны тренировки и не наносят ли они вреда организму.

На современном этапе наблюдается всестороннее массовое внедрение информационных технологий во все сферы образования [6]. Мы провели биоимпедансное исследование состава тела среди студентов экономического факультета Чувашского государственного университета. Одним из главных параметров был выбран показатель, оценивающий физическое развитие студентов в соответствии соотношения количества мускульной массы и жира в организме, а также комплексной оценки компонентов состава тела и физиологических показателей.

Данные исследования показали: 23,4% студентов имеет хорошее телосложение и соотношение количества мускульной массы и жира в организме в норме; недостаточное физическое развитие и худощавое телосложение имеет 36,6% студентов; при средних размерах тела у некоторых студентов наблюдается ожирение 20% и скрытое ожирение при небольших размерах тела имеют также 20% студентов. Очевидно, что при одинаковом росте превышение нормы веса может быть обусловлено избытком как жировой, так и мышечной массы. С другой стороны, нормальная масса тела по росту может быть при дефиците мышц, компенсированном жировой тканью. Исходя, из этого можно сказать, что данная биоимпедансометрия, комплексная оценка расчетных значений индекса массы тела,

соотношения уровня жировой и мышечной массы позволяет не допустить ошибочного представления о составе собственного тела.

Полученные результаты дали нам основание для определения составления учебной программы для испытуемых студентов, где подбирались физические упражнения для выполнения конкретной задачи с определенной физической нагрузкой [4,5,8]. Надо отметить, что проведенное биоимпедансное исследование состава тела значительно повысило мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом [2,3,7]. Данная учебная программа: снижения массы тела или наращивания определенных мышц, проводимая на протяжении всего учебного года, при повторном исследовании дало следующие результаты: хорошее телосложение и соотношения количества мускульной массы и жира в организме в норме стало у 31,7% студентов; не достаточное физическое развитие и худощавое телосложение у 33,3% студентов; при средних размерах тела студентов наблюдается ожирение 16,7% и 18,3% студентов имеют скрытое ожирение при небольших размерах тела.

Таким образом, можем сказать о преимуществе новых развивающихся инновационных технологиях, которые помогают нам в различных областях спортивной деятельности и об эффективности диагностики проводимой биоимпедансометрии. Биоимпедансный анализ – это не только точное определение количественных показателей жировой массы и массы без жира, но и возможность определения ряда других важных параметров. Биоимпедансный анализ состава тела позволил нам увидеть результативность составленной нами программы на учебный год, снижения массы тела или наращивания определенных мышц, благодаря которой улучшилось физическое развитие студентов и значительно повысилась их мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Антонова К.В. *Современные инновационные технологии в физической культуре и спорте* / К.В. Антонова, М.Г. Шнайдер // В сборнике: *Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых.* 2020. С. 247-250.
2. Васильева К.В. *Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов* / К.В. Васильева, Е.Б. Крылова, М.Г. Шнайдер // *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием.*, под ред. Р.А. Юсупова, Б.А Акишина. 2018. – С. 80– 83.
3. Данилова А.А. *Мотивационная основа для занятий физической культурой у студентов вузов* / А.А. Данилова, М.Г. Шнайдер // В сборнике: *актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции.* ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. 2020. С. 113-117.
4. Орлов А.И. *Корректировка содержания рабочих программ по физическому воспитанию в вузах как условие реализации национальных проектов по здравоохранению, образованию, и демографии* / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер, Т.И. Орешкина // *Казанский педагогический журнал.* № 1(67), 2009 г. – Казань: Изд-во «Магариф». – С. 49-54.

5. Орлов А.И. Физкультурно-спортивная деятельность и ее образовательный потенциал в профессиональной школе / А.И. Орлов, Н.А. Алешев, М.Г. Апряткина // Казанский педагогический журнал Институт педагогики, психологии и социальных проблем (Казань) Номер: 3 (51) Год: 2007.

6. Колесникова О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов ВУЗА / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г.Шнайдер// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 10. С. 23-30

7. Шнайдер М.Г. Мотивационно-потребностные интересы студентов в сфере физической культуры и спорта / М.Г. Шнайдер, М.Г. Сидорова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. Ун-та, 2012. С.102-106.

8. Шнайдер М.Г. Педагогические условия формирования физической готовности к профессиональной деятельности у студентов ВУЗА (на примере экономических специальностей) / М.Г. Шнайдер // автореферат дис. кандидата педагогических наук Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева. Чебоксары, 2009.

РАЗДЕЛ III

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS TRAINING

Использование средств хореографии в технической подготовке юных гимнасток

Use of choreography tools in the technical training of young gymnasts

Бакшеева Е.С.
Baksheva E.S.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В представленном исследовании отражены особенности и возможности использования хореографических упражнений на учебно-тренировочных занятиях по художественной гимнастике с группами начальной подготовки.

Abstract. The presented study reflects the features and possibilities of using choreographic exercises in training sessions in rhythmic gymnastics with groups of initial training.

Ключевые слова: спортивная тренировка, художественная гимнастика, средства хореографии.

Key words: sports training, rhythmic gymnastics, choreography.

На современном этапе подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, особенно в современной художественной гимнастике, исполнительское мастерство чаще всего характеризуется высоким уровнем профессионализма спортсменов. Актуальность данной работы обосновывается тем, что требования к техническому выполнению элементов художественной гимнастики в основном связаны с критериями сложности, спецификой композиции, артистического мастерства, координации, пластичности, ритмичности движений (И.А.Винер, 2003).

Новый Олимпийский цикл заставляет исследователей и практиков особенно остро рассматривать проблему подготовки спортсменов в художественной гимнастике. Эффективным механизмом в формировании и совершенствовании спортивной подготовки в художественной гимнастике должна стать техническая подготовка.

В этой связи можно сделать вывод, что техническая подготовка в художественной гимнастике – это основополагающее звено единой системы тренировок, особенно в подготовке спортивного резерва.

Художественная гимнастика на современном этапе развития характеризуется высоким уровнем повышенной спортивно-конкурентной борьбы на международной арене за счёт спортивно-технических достижений гимнасток. Композиция гимнастики состоит из различных по форме и сложности технических элементов в сочетании с различными предметами. Особо ценится появление в упражнении новых соединений, танцевальных шагов, а также построение оригинальных композиций в целом. Данное обстоятельство диктует повышенные требования к уровню технического мастерства спортсменок, побуждает к поиску новых более эффективных путей подготовки спортсменок в художественной гимнастике.

Многими специалистами отмечено, что основой спортивного мастерства гимнасток является хореографическая подготовленность, уровень которой во многом определяет техническую виртуозность, результативность и зрелищность композиций (Л.Г. Манько, 2014).

От сложности композиции, совершенного владения предметом и многообразия технических элементов зависит успех выступления гимнастки. Рассматривая степень разработанность проблемы исследования, выявлено, что ученые выделяют вопросы узконаправленного характера, посвященные совершенствованию технических элементов в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки, когда закладывается так называемая «школа движений», или «база».

В последнее время происходит регулярное усложнение правил и программ спортсменок. В художественной гимнастике по-прежнему остаются малоизученными вопросы оптимизации процесса технической подготовки гимнасток средствами хореографии. Упражнения хореографии позволяют формировать культуру движений, чистоту исполнения, легкий высокий прыжок, правильный танцевальный шаг, правильное вращение.

Актуальность и несомненная практическая значимость данной проблемы легли в основу проведения данного исследования.

Объектом исследования является техническая подготовка в художественной гимнастике.

Предметом исследования является техническая подготовка юных спортсменок занимающихся художественной гимнастикой посредством использования средств хореографии.

Целью исследования является разработка и научное обоснование эффективности средств хореографии в технической подготовке юных спортсменок в художественной гимнастике.

Исходя из вышесказанного, сформулирована рабочая гипотеза исследования: техническая подготовка спортсменок будет наиболее целесообразной и эффективной, если в качестве основных средств подготовки использовать элементы хореографии, имеющие специально-техническую направленность в художественной гимнастике.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. На основе обобщения литературных источников изучить состояние проблемы исследования.

2. Выявить методические основы организации тренировочных занятий в художественной гимнастике.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы технической подготовки на основе комплекса хореографических средств для групп начальной подготовки в художественной гимнастике.

В работе применялись методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогический эксперимент.

3. Экспертная оценка.

4. Методы математической обработки данных исследования.

В данном исследовании была разработана программа технической подготовки гимнасток средствами хореографии в учебно-тренировочной группе. Контрольная группа занималась традиционно. В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами программе.

Обобщение результатов исследований позволяют констатировать, что упражнения хореографии в экспериментальной группе позволяют улучшить статокINETическую устойчивость, формировать культуру движений, выворотность ног.

Выявлены изменения в тесте угол разведения стоп ног, характеризующий выворотность ног гимнасток, которые составляют улучшения на 10,3 %.

Так как многие упражнения: плие, ролевэ, батман тандю выполняются из исходного положения признанного в хореографии – первая позиция ног. Различия статистически достоверны ($P < 0,05$).

В исследуемых показателях выявлены положительные изменения с достоверностью различий при $P < 0,05$. При выполнении задания «подъем на полупальцы» количество раз выполненных гимнастками на начальном этапе исследования составил $40,02 \pm 1,68$, после проведенного эксперимента результат был показан $48,43 \pm 0,82$ раз. Улучшения составили 21,01 %.

Тестовое задание «равновесие в attitude» выполнялось на правой ноге. Результаты в равновесии attitude, после эксперимента статистически достоверно изменились ($P < 0,05$). Устойчивость среднеарифметических показателей гимнасток в данном тесте улучшилась на 41,2%.

Равновесие passe на левой ноге выполнялось гимнастками с изменениями в положительную сторону на 7,8 секунд, что составило 60,7%. Равновесие tourlent на правой ноге выполнено гимнастками лучше на 80,3 %.

Изучение динамики показателей уровня технической подготовленности гимнасток определило, что данные изучаемых явлений в экспериментальной группе отличаются достоверно от данных, полученных в контрольной группе после эксперимента (рис. 1).

Таким образом, благодаря проведенному исследованию было получено экспериментальное подтверждение того, что авторский подход в применяемой программе технической подготовке юных гимнасток с преимущественным использованием средств хореографии в экспериментальной группе, действительно является эффективным в процессе коррекции технических элементов в художественной гимнастике.

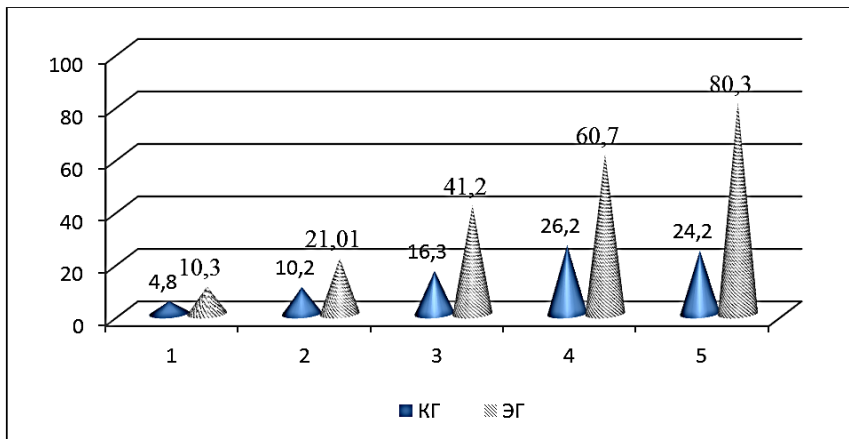


Рис. 1. Сравнительные показатели всех исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной групп, %

Список литературы

1. Винер И.А. Подготовка квалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. СПб., 2003. 20 с.
2. Манько Л.Г. Совершенствование хореографической подготовки гимнасток 10-12 лет // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта». № 1 (107). 2014. С. 167-172.

Проблемы технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме

Problems of technical training in sports and health tourism

Безлепкин Д.Н., Томилова В.С.
Bezlepkin D., Tomilova V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
 Центр туризма, экологии и краеведения, г. Георгиевск, Россия
 North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
 Center for tourism, ecology and local history, Georgievsk, Russia

Аннотация. В статье рассматривается возможность описания процесса технической подготовки в спортивно оздоровительном туризме.

Описание содержания процесса обучения технике элементов спортивно-оздоровительного туризма позволяет оптимизировать процесс подготовки занимающихся туризмом.

Abstract. The article contains the possibility of describing the process of technical training in sports and health tourism. Description of the content of the process

of teaching technology elements of sports and health tourism allows you to optimize the process of training involved in tourism.

Ключевые слова: *техническая подготовка, спортивно-оздоровительный туризм, процесс обучения техническим элементам.*

Key words: *technical training, sports and health tourism, the process of training in technical elements.*

Спортивно-оздоровительный туризм самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма «народной дипломатии» основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает огромное влияние на сохранение и развитие природного, исторического и культурного потенциала, гармонизацию отношений между регионами и народами, является важным средством физического развития и духовного воспитания населения, особенно молодежи [3].

Спортивно-оздоровительный туризм обусловлен интенсивными физическими и умственными нагрузками, направленными на самостоятельное решение ряда практических задач. Он требует от вовлечённых в него людей конкретных знаний и умений, связанных с вопросами технических действий.

Если совсем еще недавно спортивно-оздоровительным туризмом увлекался определенно узкий круг молодежи, то за последние десятилетия многие виды спортивно-оздоровительного туризма (такие как пешеходный туризм, спортивное ориентирование, скалолазание, спелеотуризм и т.д.) приобретают массовость и широкое распространение особенно среди молодежи. С каждым годом заметно растет количество и разнообразие спортивно-оздоровительных мероприятий туристской направленности (соревнования, слеты, фестивали, и т. д.), проводимые министерством образования, министерством спорта, различными спортивными Федерациями. Если еще одно-два десятилетие назад успехов добивались в основном спортсмены, имеющие лишь хорошую физическую подготовку, то сегодня - при высоком уровне организации мероприятий не удастся победить, не имея прочного фундамента специальной туристской подготовки. Это обязывает тренера-инструктора не только привить подопечным навыки тактического мышления и умение быстро принимать правильные решения на трассе. Техническая подготовка дает возможность быстро выполнить поставленные задачи в условиях соревнований, добиться хороших результатов [1]. Спортивно-оздоровительный туризм это разумное сочетание физических и умственных нагрузок, элементы творчества в решении логических задач, развитие памяти, наблюдательности, внимания, вооб-

ражения, умения ориентироваться в сложных ситуациях в условиях ограниченного времени [2].

Во многих источниках говорится об организации походов, проведении, судействе соревнований по туристскому многоборью разных видов, но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов-многоборцев информации нет. В связи с этим возникает проблема, которая заключается в недостаточной освещённости содержания процесса обучения технике элементов спортивно-оздоровительного туризма в научной и учебно-методической литературе. Указанная проблема определяет актуальность нашего исследования и требует более детального её изучения.

Цель исследования – разработать рекомендации по методике обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Задачи исследования:

1. Дать определение спортивно-оздоровительному туризму, его видам и содержанию.

2. Проанализировать основы и содержание технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме.

3. Сформулировать рекомендации по методике обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Объект исследования – содержание технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме.

Предмет исследования – методика обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Специализированная литература по туризму подробно описывает виды туризма и характеризует их особенности. Множество сведений в научно-методической литературе, описывающих содержание процесса подготовки туристов и необходимых технических действий в процессе прохождения контрольно-технических этапов. Большим пробелом в содержании сведений приведённых в научно-методической литературе является отсутствие описания методики обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Анализ содержания технических действий даёт возможность говорить об исчерпывающих сведениях в этой области, отсутствует классификация области применения технических действий в видах туризма как, например, в рекреационном (оздоровительном) и спортивном туризме. Соответственно вышеизложенному разделению техническая подготовка в оздоровительном туризме несёт функцию прикладного характера (научиться преодолевать естественные природные преграды, организовывать ночлег, уложить рюкзак, установить палатку и т.д.) и функцию безопасности (организацию страховки и самостраховки при прохождении по туристскому маршруту, особенности поведения в дикой природе и т.д.). В спортивном туризме техническая подготовка, помимо указанных функций в оздоровительном туризме, носить функцию состязательного характера, позволяющую максимально быстро и эффективно осуществлять соревновательную деятельность на фоне проявления максимальных функциональных возможностей и физических кондиций спортсменов.

В методике обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительного туризма целесообразно использовать расчленено-конструктивный метод (при изучении сложных и опасных действий туриста) и метод целостного выполнения технических действий (при выполнении доступных для обучаемого технических действий).

Все действия, входящие в прохождение контрольно-техническую полосу, спортсмен должен отработать медленно и вдумчиво (под наблюдением опытного спортсмена или инструктора). Только после многократного повторения освоенных действий можно увеличивать скорость прохождения контрольно-технической полосы.

Рекомендуется все технические действия опробовать в реальных условиях похода или на техническом полигоне. Такой подход позволит туристу-спортсмену осознанно относиться к смысловой основе всех технических действий.

Список литературы

1. Безлепкин Д.Н., Томилова В.С. Подходы к обучению техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XV Международной научно-практической конференции.* – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. С 62-63.

2. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) / К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. -132 с.

3. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм /Ю.Н. Федотов, В.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. - 364 с.

Физическая подготовка в тренировочном процессе пловцов

Physical training in the training process of swimmers

Василенко Н.С., Бавтрыюков И.А.

Vasilenko N.S., Bavtryukov I.A.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье освещена проблема развития физических качеств пловцов с использованием современных методик, устройств и подходов.

Abstract. The article highlights the problem of developing physical qualities of swimmers using modern techniques, devices and approaches

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, быстрота, сила, выносливость, гибкость, скорость плавания, пловец.

Key words: physical fitness, physical qualities, speed, strength, endurance, flexibility, swimming speed, swimmer.

Физическая подготовка является одним из важных компонентов спортивной тренировки и представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств.

В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

Для эффективной соревновательной деятельности пловцов необходимо предельно возможное развитие специальных физических качеств, а также комплекса физических способностей, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности. Уровень результатов пловцов, достигнутый в настоящее время, требует соответствующего развития физических качеств и, следовательно, предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности. За последнее десятилетие спортивные результаты значительно повысились и объемы тренировочных нагрузок пловцов высокого класса увеличились в 2-3 раза. Подобные нагрузки возможно только при наличии высокого уровня физической подготовленности.

В процессе физической подготовки пловцов применяются разнообразные средства: плавание всеми способами, многочисленные упражнения в воде, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, штангой, гантелями, набивными мечами, блочными устройствами, амортизаторами, кроссовый бег, игры, изометрические упражнения и т.д.

Так на данном этапе развитие и совершенствование основных физических качеств в плавании: быстроты, силы и выносливости, рассматриваются в аспекте применения тренировочных упражнений с соответствующей физиологической направленностью.

Несомненно и то, что по мимо быстроты, силы и выносливости и другие физические качества играют огромную роль в достижении высоких спортивных результатов, так особенно важно для пловца развитие специальной гибкости. Так как высокой подвижностью должен обладать позвоночный столб относительно продольной оси во время плавания кролем на груди и на спине. При плавании дельфином важна подвижность осей позвоночного столба и тазобедренного сустава. То же можно сказать и про шейный отдел позвоночника, обеспечивающий во время вдоха поворот головы в сторону.

В последние годы исключительно большую роль в системе спортивной тренировки пловцов играют два направления физической подготовки – это:

- развитие подвижности в суставах с использованием разнообразных упражнений, выполняемых на суше;
- развитие силовых и скоростно-силовых способностей с использованием современного оборудования, тренажеров и специальных приспособлений.

Как показал корреляционный анализ в разных возрастных группах спортивный результат определяется различным уровнем физического развития и подготовленности:

- одни качества с возрастом теряют свое значение, другие, наоборот, начинают играть решающую роль в достижении спортивного результата(это свидетельствует и о том, что по своему физическому развитию и соотношению физических качеств, пловец, например, 12 лет и пловец 16 лет значительно отличаются друг от друга).

Сегодня среди специалистов уже нет единого мнения, когда считалось, что более высоких результатов добьется тот, кто поднимает больший вес и, кто сильнее. Разработано много специальных тренажеров для развития тех групп мышц, которые участвуют в основных плавательных движениях. Однако, несмотря на довольно широкое распространение специальных средств (тренажер Хюттеля, мини-Джин, Экзер-Джени и др.) в литературе недостаточно описаны методики их применения. Основная причина, по-видимому заключается в недостатке фактического материала относительно характера проявления силовых возможностей пловца в специфических условиях водной среды, а также в отсутствии экспресс-контроля за состоянием физической подготовленности спортсмена.

Для наиболее эффективного педагогического воздействия в процессе многолетней тренировки важно выявить возрастные периоды быстрого развития физических качеств, т.к. именно в это время отличается большое влияние внешней среды, в том числе тренировки, на темпы роста физического качества. Скорость плавания связана с силовой подготовленностью спортсмена, величиной тяговых усилий, которые он может развить в воде.

Список литературы

1. Андрианов, Александр *Инновационные технологии в плавании* / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
2. Платонов В.Н. *Подготовка квалифицированных спортсменов*. - М.: ФиС, 1986.
3. Пол, Ньюсом *Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов* / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 323 с.

Представление техник бега на короткие дистанции как целостного, единого двигательного акта: в поисках новой парадигмы

Presentation of short-distance running techniques as an integral, unified motor act: in search of a new paradigm

Власов В.Н.
Vlasov V.N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Мы рассматриваем спринтерский бег на соревновательной дистанции как единый, непрерывный, целостный двигательный акт. Биоэнергетическую составляющую системы двигательных действий можно соотнести с процессами увеличения энергии в термодинамических системах, для которых закономерна скачкообразная смена фаз развития. При этом, параллельно, стремительно нарастает психофизическое напряжение организма бегуна, которое достигает пика в момент набора максимальной скорости бега. Сказанное дало нам возможность получить достаточно глубокую и объёмную картину сути происходящего. На этой основе нами

сформулированы ряд дидактических положений, имеющих принципиальное значение в теории и методике построения эффективной индивидуализированной техники бега с максимальной скоростью на заявленной дистанции. В частности, нецелесообразными и контрпродуктивными являются попытки бегунов увеличить скорость бега на дистанции после достижения её максимума (приблизительно через 4,5-5,0 секунд после старта), поскольку это неизбежно приведёт только к перенапряжению нервно-мышечной системы спринтера, увеличению энергоёмкости бега, сбоям в ритмике бега, в конечном итоге, к снижению скорости бега [3, 4, 2].

Abstract. *We consider sprint running at a competitive distance as a single, continuous, integral motor act. The bioenergetics component of the system of motor actions can be correlated with the processes of increasing energy in thermodynamic systems, for which a jump-like change of development phases is natural. At the same time, in parallel, the psychophysical stress of the runner's body is rapidly increasing, which reaches its peak at the moment of maximum running speed. This gave us the opportunity to get a fairly deep and voluminous picture of the essence of what is happening. On this basis, we have formulated a number of didactic provisions that are of fundamental importance in the theory and methodology of building an effective individualized running technique with maximum speed at the declared distance. In particular, it is impractical and counterproductive for runners to try to increase their running speed at a distance after reaching its maximum (approximately 4.5-5.0 seconds after the start), since this will inevitably only lead to an overstrain of the Sprinter's neuromuscular system, an increase in the energy intensity of running, failures in the rhythm of running, and ultimately, to a decrease in running speed [3, 4, 2].*

Ключевые слова: *двигательный акт, агрегатное состояние, динамика, биоэнергетика, система.*

Key words: *motor act, state of aggregation, dynamics, bioenergetics of the system.*

Введение. На протяжении последних десятилетий наблюдается застой в сфере спортивной науки на фоне беспрецедентных достижений в других областях науки и практики. Одной из основных причин этого является то, что мы продолжаем рассматривать человека как систему, представляющую набор относительно не сложных составляющих, раскладывающая на более простые элементы [6, 7, 8, 9].

Человеческий организм – это сложнейшая, саморегулирующаяся система, в которой всё взаимосвязано и взаимообусловлено [1, 2].

В настоящее время всё более прочное место занимает синергетика, изучающая сложные системы в их взаимосвязи, рассматривающая человека не как сумму его составляющих, а как нечто большее, объёмное, как голографическое явление, где физическое и психическое слито воедино, и одно зависит от другого. Усиливаются позиции холистического подхода при решении фундаментальных проблем в различных научно-практических областях. Появляется большое количество работ, связанных с применением исследований в области энергетической сущности бытия человека. Эти исследования говорят о том, что человек является биоэнергетической, энергоинформационной системой, но, по сути, не отличающейся от окружающего мироздания, основой которого являются электромагнитные колебания. И это, казалось бы, трудно представляемое явление, однако есть конкретная реальность бытия человека. Очевидно, что

вышесказанное необходимо учитывать при формировании индивидуализированной техники спортивного упражнения [5, 4].

В данной работе рассматривается техника спринтерского бега на отдельной соревновательной дистанции, как целостный, единый двигательный акт, сопровождающийся сменой агрегатных состояний чередующихся фаз развертывающейся биодинамической системы, имеющих жёсткую детерминированность.

Мы стремимся постичь технику спринтерского бега более осознанно, чем это возможно при традиционном подходе, с большим пониманием природы происходящего.

Цель исследования. Приближение к явлению утверждения новой парадигмы, соответствующей уровню познания человеком законов окружающего мира, прогресса науки в целом и, в частности, в осознании биоэнергетической и энергоинформационной природы человека, остро стоит вопрос поиска новой дидактической парадигмы – исходной концептуальной схемы, модели постановки актуальных проблем и их решения в области теории и методики лёгкой атлетики в частности.

Методы исследования: анализ и синтез проблемной ситуации; метод теоретического моделирования на основе логического, сравнительно-сопоставительного анализа; метод научной редукции; литературный анализ.

Обзор литературных источников показывает, что традиционно спринтерский бег делится на четыре части: принятие стартовых поз, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Однако, на наш взгляд, такое представление структуры техники спринтерского бега носит фрагментарный характер, является формальным по существу. Нет причинно-следственной увязки процесса смены фаз при выполнении бега на дистанции, являющимся по существу единым двигательным актом. Представленные в литературе параметры техники бега: скорость, динамические и временные характеристики, суставные углы и т.д., видятся разрозненными, не дающих системного представления о процессе явления. Сам бег в информационном плане смотрится плоским, в двухмерном измерении, набором одно векторных величин, отдельных моментов бега.

По нашему мнению, спринтерский бег следует делить на две части:

- первая часть – это принятие оптимальных поз тела перед собственно стартом. Характер балансировки веса тела на точках опоры, высота подъёма ОЦМ, углы сгибания в коленных и тазобедренных суставах должны быть выверенными, оптимальными и способствовать быстрому и мощному отталкиванию ногами при выполнении первого шага бега по дистанции;

- вторая этап – это собственно решение основной двигательной задачи – возможно быстрее пробежать дистанцию.

На втором этапе бега по дистанции отмечают две фазы. На дистанциях 60-200 метров – фаза стартового разгона и достижения индивидуально максимальной скорости бега и фаза удержания набранной скорости на одном уровне, не делая попыток её увеличения.

В беге на 300-500 метров задача стартового разбега – это достижение оптимальной крейсерской скорости бега и, также, удержании достигнутого

двигательного режима работы на приемлемом уровне, что позволит не допускать критического снижения скорости и успешно закончить бег.

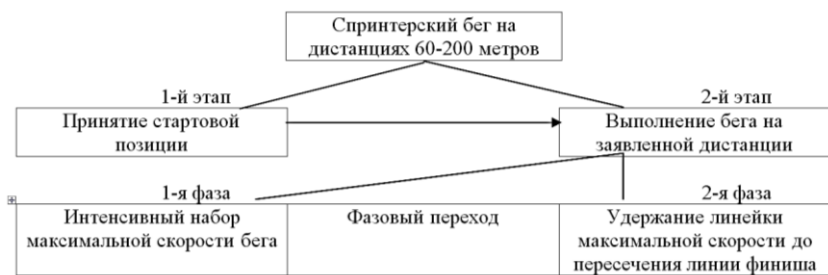


Рис. 1. Спринтерский бег на заявленной дистанции как целостный, единый двигательный акт

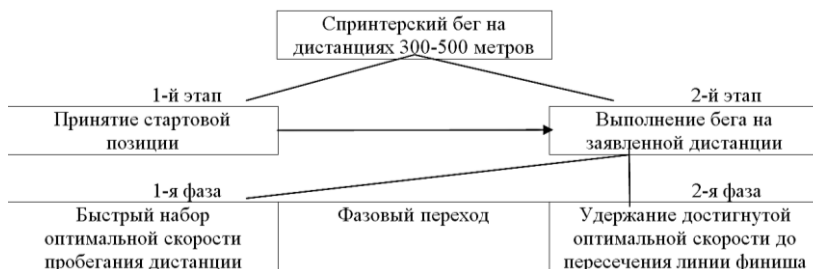


Рис. 2. Спринтерский бег на заявленной дистанции как целостный, единый двигательный акт

Объяснение причин выбора тактики пробегания различных спринтерских дистанций даётся ниже по тексту, в части анализа энергообеспечения работы организма бегуна и управления его двигательными действиями.

В зоне субмаксимальной интенсивности – дистанции 300-500 метров, подключаются гликолитические источники энергии. Процесс расщепления глюкозы и выделения энергии сопровождается образованием молочной кислоты, блокирующей мышечную работу. Это, в совокупности с нарастающим запредельным торможением ЦНС, приводит к катастрофическим последствиям в виде быстрого нарастания общего утомления и стремительного падения скорости бега. Выход – изначально снизить скорость бега до приемлемых значений, позволяющих пробежать всю дистанцию с индивидуально рекордным результатом [6, 7, 8, 9].

В первой фазе спринтерского бега, как это отмечалось ранее, происходит быстрый набор скорости бега до индивидуально максимальных значений. При достижении максимальной скорости система переходит в другое агрегатное состояние, обеспечивающее удержание планки достигнутой скорости на одном уровне, не делая попыток её увеличения. Межфазовый переход совершается скачкообразно, можно сказать, мгновенно.

Выделение фазы – это не просто механическое расчленение процесса скоростного бега «для удобства анализа техники». Фазовый переход сопровождается адекватными изменениями агрегатных состояний всей биоэнергетической системы и базируется на накопленном ресурсе предыдущей фазы. В процессе бега стремительно растёт общее силовое поле спортсмена [12], в результате нарастающей интенсивности действий инерционных, центробежных, центростремительных и реактивных сил, возникающих при маховых движениях рук и ног, продвижение тела в целом, на фоне непрерывного взаимодействия с гравитационным полем Земли [5, 6, 11].

Чтобы понять суть происходящего, можно представить это в виде свечения тела бегуна. На старте это едва различимые контуры. В процессе оно стремительно меняет окраску, достигая наибольшей яркости в момент достижения максимальной скорости бега. Данное явление не визуализируется, его как бы нет. Однако, оно реально, физически действительно. Чтобы это осознать, следует представить картину столкновения бегуна на максимальной скорости с внезапно возникшей стеной. Зрелище, прямо скажем, не из приятных [1, 2].

В целом, бег является саморегулирующейся, нелинейной автоколебательной системой. Наиболее ярко это проявляется при достижении бегуном максимальной скорости бега. Важно осознать, что весь энергетический ресурс организма бегуна способен в этот конкретный момент бега по дистанции «выдать» именно этот показатель скорости. Попытки поднять достигнутый потолок скорости бега: «переключиться на бег по дистанции», «сбросить напряжение», «расслабиться», «накатить на финиш», и др., только ухудшают качество бега, его оптимальную ритмику, увеличивается его энергоёмкость, сбиваются алгоритмы двигательных действий, нарушается структура динамических и временных характеристик бегового шага. Далее, как саморегулирующаяся, нелинейная автоколебательная, резонансная система она обладает свойством стремительно накапливать энергию после каждого акта внешнего воздействия (т.е. после каждого отталкивания), быстро доводя её до критических уровней функционирования системы. И если всё пойдёт так и не принять соответствующих действий, система неизбежно «пойдёт в разнос» с катастрофическими для бегуна последствиями: растяжения, порывы мышц и связок, потеря равновесия, падения и пр. Однако, срабатывает подсознательно защитная функция системы, соотносясь с инстинктом самосохранения организма. Через каждую секунду происходит автоматический сброс напряжения в узловых элементах структуры системы. Соответственно, снижается скорость бега до «безопасного» уровня. Затем, вновь, быстрое доведение скорости до предкритических показателей и очередной предохранительный сброс растущего напряжения и т.д. – 4 раза на дистанции 100 метров [10, 2].

Заключение. Данные проведённого нами анализа состояния вопроса исследования определённо свидетельствуют о неизмеримо более сложной организации организма человека, чем это принято считать в настоящее время в рамках существующей парадигмы, справедливо считающей её антропоцентрической. Но таковой она является только на одну треть,

которая и является исходным посылом при постановке научно-методических проблем и их решения вот уже более века.

Становятся понятными корни причин застоя спортивной науки в целом, и, в частности, – в лёгкой атлетике. Организм человека гораздо сложнее, чем это принято считать.

В нём всё взаимосвязано и взаимообусловлено. В этом мире нет места случайностям и беспричинным явлениям. Другие две трети нашего бытия – это глубокое подсознание, трансцендентальные явления в психической сфере, зоны действия законов термодинамики, квантовой механики и др. упрощенно говоря, здесь (в подсознании) хранится и перерабатывается вся информация об окружающем мире, но это «спрятано» и недоступно нашему сознанию. Понятными становятся корни причин неадекватности многих методических рекомендаций, широко используемые в практической деятельности тренерами по лёгкой атлетике, учителями физической культуры при проведении уроков в школе.

Практические рекомендации. В учебно-тренировочных занятиях необходимо достаточное внимание уделять умению перевода системы управления движений в беге на подсознательный уровень, что создаст наилучшие условия для успешной реципрокной координации всех мышечных групп, оптимальной координации двигательными действиями, в целом, высокой эффективности техники бега в итоге.

В учебно-тренировочных занятиях неприемлемы методические указания, несущие эффект деструктивности и разрушения процесса формирования рациональной техники бега огульно, такие, как: «выше поднимать бедро, колено», «шире шаг», «расслабиться», «свободнее бежать» и т.д. Спринтерский бег – это упражнение, выполняемое в экстремальном режиме на критическом уровне функционирования всех систем организма бегуна. В этой связи, наблюдаемое явление лёгкости и непринуждённости бега квалифицированных спринтеров – это результат многолетних тренировок, высочайшего уровня специальной физической подготовленности, совершенной координации движений.

Совершенствование техники бега и тактики пробегания дистанции должно вестись постоянно, целенаправленно, уместными и своевременными вмешательствами педагога в процесс тренировки. Безусловно, обязательным должно быть знание и понимание тренером ключевых элементов техники спринтерского бега, оптимального алгоритма их взаимодействия при выполнении беговых шагов.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Власов В.Н. Инновационные технологии: методология обучения и совершенствования рациональной системы двигательных действий в спринтерском беге // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 9. – С. 16-18.
4. Власов В.Н. Теория и методика обучения рациональной технике легкоатлетического бега: Учебн.-метод. пособие / В.Н. Власов. – Ставрополь, СГУ, 2003. – 31 с.

5. Дмитриев С.В. Биомеханика: в поисках новой парадигмы. – Н-Новгород: Изд-во НГПУ, 279 с.
6. Донской Д.Д. Биомеханика – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 239 с.
7. Лёгкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с., ил.
8. Лёгкая атлетика: Учебник / Под. общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
9. Лёгкая атлетика: Учебник / Под. общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никутушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
10. Северцов И.С. Общие условия повышения скорости бега и частоты движений // Теория и практика физической культуры, 1968. - № 10. – С. 8.
11. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.
12. Чхаидзе Л.В. Об управлениями движениями. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

Техника прыжка в длину с разбега как целостный, единый двигательный акт

The technique of the long jump with a run-up as an integral, unified motor act

Власов В.Н., Поддубный Е.Н.
Vlasov V.N., Poddubny E.N.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В работе предпринята попытка рассмотреть процесс выполнения прыжка в длину с разбега как целостный, единый двигательный акт, сопоставимым с функционированием термодинамической системы. Это, в увязке с параллельным, синхронным, нарастанием общей психофизической напряженностью организма прыгуна, дало нам возможность увидеть более глубокую, более объёмную картину сути происходящего, что позволило нам выдвинуть ряд дидактических положений, имеющих принципиальное значение в практике построения эффективной, индивидуализированной техники прыжка в длину с разбега.

Abstract. In this paper, an attempt is made to consider the process of performing a long jump from a run-up as an integral, unified motor act, comparable to the functioning of a thermodynamic system. This, in conjunction with the parallel, synchronous, increase in the overall psychophysical tension of the jumper's body, gave us the opportunity to see a deeper, more voluminous picture of the essence of what is happening, which allowed us to put forward a number of didactic provisions that are of fundamental importance in the practice of building an effective, individualized long jump technique with a run.

Ключевые слова: двигательный акт, агрегатное состояние, динамика, фазовый переход, живое движение, биоэнергетика.

Keywords: motor act, aggregate state, dynamics, phase transition, living movement, bioenergetics.

Введение. Одной из основных причин наблюдаемого в настоящее время кризиса в спортивной науке является то, что она продолжает рас-

смаатривать человека как систему, представляющую набор относительно несложных составляющих, раскладывая их ещё на более простые элементы.

Человеческий организм – это сложная нелинейная система, единое целое, где все взаимосвязано и взаимообусловлено [2, 3]. Уверенно внедряется синергетика, изучающая смежные системы в их взаимосвязи и рассматривающая человека не как сумму его составляющих, а как нечто большее, объёмное, голографическое понятие, где физическое и психологическое слито воедино и одно зависит от другого.

В данной работе раскрывается техника прыжка в длину с разбега как единый непрерывный акт, сопровождающийся чередой смены агрегатных состояний биодинамической системы, имеющих жёсткую детерминацию. Это живой развивающийся процесс с чёткой целеполагающей основой. Мы стремимся постичь технику прыжка более осознанно, чем это возможно при традиционном подходе, с большим пониманием происходящего.

Цель исследования: приближение к явлению утверждения новой дидактической парадигмы в теории и методике лёгкой атлетики на примере прыжка в длину с разбега.

Достигнутый в последние десятилетия невероятный уровень развития науки в целом, и в частности, в познании биоэнергетической, энергоинформационной составляющих сути человека, остро стоит вопрос поиска новой дидактической парадигмы – исходной концептуальной схемы, модели постановки актуальных проблем и их решения в области теории и методики лёгкой атлетики.

Методы исследования: анализ и синтез проблемной ситуации; ретроспективный анализ; метод теоретического моделирования на основе логического, сравнительно-сопоставительного анализа; метод научной редукции.

Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство авторов прыжков в длину с разбега делят на четыре части для «удобства анализа техники»: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Выделение фаз прыжка сделано на основании отчётливо различаемых разных функций его частей. Однако, на наш взгляд, такое представление техники прыжка носит фрагментарный характер, является формальным по существу.

Прежде всего в таком представлении, нет причинно-следственной увязки процесса смены фаз упражнения, являющихся по сути, единым целостным актом. Отмеченные параметры техники прыжка: скорость, динамические характеристики отталкивания, суставные углы и т.д., представлены разрозненно; это так сказать, «средняя температура по больнице», не дающая системного представления о процессе, динамике явления.

Сам прыжок в информационном плане видится «плоским», в двухмерном измерении, набором одновекторных величин отдельных моментов техники прыжка.

Весьма примечательно и симптоматично то, что в разных научно-методических публикациях авторы при анализе техники прыжка, главное внимание уделяют полётной фазе. Однако вектор силы и траектория полёта ОЦМТ, задаются при отталкивании. Движения прыгуна в полёте не

меняют траекторию и направлены на обеспечение его устойчивости и принятия удобного положения тела для оптимального приземления.

Мы выделяем в целостном акте прыжка в длину с разбега четыре этапа: этап предварительный действий; этап интенсивного набора скорости; этап подготовки к толчку и отталкиванию; этап полёта и приземления; и три фазовых перехода между ними. Как понятие термин «фаза» означает определённый момент в развитии какого-либо явления. В данном случае в явлении развёртывания акта прыжка в длину с разбега (рисунком 1).

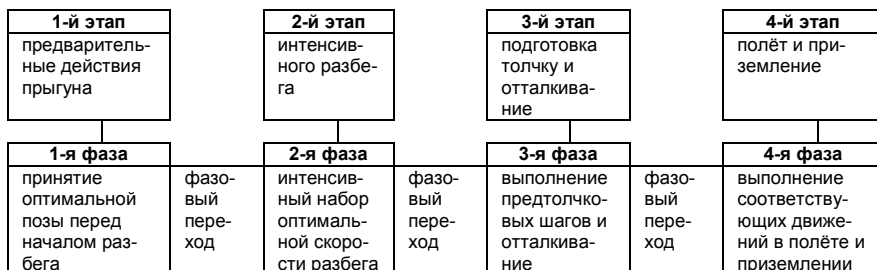


Рис. 1. Прыжок в длину с разбега как целостный, единый двигательный акт

Каждая фаза имеет определённое агрегатное состояние. Обозначение названных фаз – это не просто механическое расчленение прыжка «для удобства анализа техники». Наблюдаемые фазовые переходы означают, что происходит скачкообразное изменение параметров техники прыжка (силы, направления, ритмики, кинематики и др.) в общей картине развёртывания данного двигательного акта. Фазовый переход сопровождается адекватным изменением агрегатного состояния биодинамической системы двигательных действий и базируется на накопленном двигательном ресурсе предыдущей фазы.

Каждая фаза увеличивает энтропию термодинамического состояния системы, существенно отличается от предыдущего агрегатного состояния и обеспечивает функцию этой фазы в данный конкретный момент.

В процессе выполнения прыжка у спортсменов стремительно увеличивается общее силовое поле в результате действия инерционных, центробежных, центростремительных и реактивных сил, возникающих при перекрёстных по координации маховых движений рук и ног, тела в целом на фоне непрерывного взаимодействия с гравитационным полем земли.

Чтобы понять суть происходящего, можно представить общее силовое поле (суть: биоэнергетическое поле) в виде «свечения» тела прыгуна. На старте – это бледное образование с едва различимыми контурами. В процессе выполнения прыжка оно стремительно меняет интенсивность окраски, достигая максимума «свечения» в момент отталкивания. Далее «свечение» столь же стремительно теряет свою яркость, но оно реально, физически действительно.

Первый этап: это индивидуально подобранные различные движения, позволяющие принять удобную позу/стартовое положение перед началом интенсивного разбега и активизировать тонус мышечной системы.

Второй этап: в целом, разбег имеет свойства самонастраивающегося нелинейной автоколебательной резонансной системы, в которой с каждым шагом стремительно растёт напряжение всех систем организма и срывом резонанса в момент достижения пиковых величин динамических параметров реакции опоры при отталкивании.

Первая часть разбега, это этап интенсивного набора скорости до оптимальных значений. Задействованы все мышечные группы, особенно мышцы ног, спины и верхнего плечевого пояса. По сравнению с техникой обычного спринтерского бега ОЦМТ в разбеге несколько снижен на 2-4 см, бедро поднимается выше на 3-5°, общий тонус мышечной системы заметно напряжённее [5]. Отмечается стремительное нарастание нервно-мышечного и психофизического напряжения. Следует особо сказать о чрезвычайно важном значении второго компонента готовности к действию в экстремальных условиях. Можно сказать, что эта сторона готовности – психофизическое напряжение, в данном контексте не рассматривается в научно-методической литературе по лёгкой атлетике, или отмечается опосредованно, так сказать, вторым планом. Эти перестройки в технике разбега являются признаками наращивания готовности организма к предельно высоким нагрузкам, характерными для отталкивания.

Третий этап: кульминационной частью этого двигательного акта является выполнение предтолчковых шагов (2-4 беговых шага) и отталкивание, сопровождающееся предельно высокими требованиями к скоростно-силовой подготовленности прыгуна. Время отталкивания у квалифицированных спортсменов равно 0,10-0,13 с. Сила реакции опоры в пределах 720 кг. Однако, время проявления этой пиковой динамической величины очень мало – 0,011-0,013 с, что и спасает организм спортсмена от разрушительных последствий. В этом звене – второй фазе прыжка, завершения «толчка-отскока», проявляется ответственная её функция – сохранение необходимого равновесия тела при отталкивании с последующей его устойчивостью в полёте и принятии удобного положения тела спортсмена для оптимального приземления.

Как отмечалось ранее, непосредственная подготовка к отталкиванию начинается на последних 4-х шагах разбега и особенно выражено на последних 2-х шагах. Последний шаг выполняется акцентированным, ударным движением, захватывающе-подхватывающей постановкой толчковой ноги на опору. Углы сгибания в коленном суставе, между туловищем и толчковой ногой оптимально в пределах 178-182°, туловище незначительно отклонено назад. Это обеспечивает упомянутый выше «наезд» таза на опорную ногу, создавая необходимые условия для быстрого, мощного «толчка-отскока» и при этом наименьшую потерю скорости.

Четвёртый этап: начинается сразу после отрыва толчковой ноги от опоры, далее – быстрого подъёма ОЦМТ на 40-75 см (высота подъёма зависит от уровня квалификации прыгуна) и завершается снижением траектории полёта до касания ногами места приземления. В этой фазе задействованы и несут значительную нагрузку центры ЦНС, координирующие движения рук и ног в полёте, обеспечивающие равновесие тела прыгуна и

оптимальную позу при приземлении. В целом, это наименее динамическое агрегатное состояние анализируемого двигательного акта.

Заключение. Представление концепции прыжка в длину с разбега как целостного, единого двигательного акта достаточно обоснованно, с нашей точки зрения, и заявлена в рассматриваемом исследовании. Это позволяет нам выделить ряд дидактических положений, имеющих принципиальное значение в практике построения эффективной, индивидуализированной техники прыжка в длину с разбега:

1) следует избегать длительного, серийного применения вычлененных отдельных упражнений: подводящих, подготовительных и т.п. упражнений. В этом случае техника этих упражнений, например, прыжка в шаге, бега по разбегу, становятся целью обучения, превращаясь собственно в самоцель, мало имеющего общего по ритмике, динамическим акцентам с целостным двигательным актом прыжка;

2) основными средствами построения техники прыжка являются целостные прыжки с укороченных и средних разбегов с различной степенью интенсивности;

3) корректировку амплитуды, акцентов силы и ритмики прыжка педагог должен делать постоянно, по мере необходимости, адресовано. При этом эпизодически используются имитационные упражнения, фиксация отдельных поз, другие вспомогательные упражнения для прочувствования ключевых «моментов техники»;

4) контролю и тренировки должно подвергаться умение наращивать психофизическое напряжение организма, достигать максимума его концентрации в момент отталкивания;

5) совпадение пика максимальной концентрации психофизической напряженности организма прыгуна с пиком нервно-мышечного напряжения в момент отталкивания является оптимальной предпосылкой для достижения индивидуально рекордных результатов.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Власов В.Н. Инновационные технологии: методология обучения и совершенствования рациональной системы двигательных действий в спринтерском беге // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 9. – С. 16-18.
4. Дмитриев С.В. Биомеханика: в поисках новой парадигмы. – Н-Новгород: Изд-во НГПУ, 279 с.
5. Донской Д.Д. Биомеханика – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 239 с.
6. Лёгкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: ФиС, 1985. – 271 с., ил.
7. Лёгкая атлетика: Учебник / Под. общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
8. Лёгкая атлетика: Учебник / Под. общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
9. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 1989. 206 с.
10. Чхаидзе Л.В. Об управлениями движениями – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

Реализация оборонительных тактических действий в играх квалифицированных хоккеистов

Implementation of defensive tactical actions in games of qualified hockey players

Гареева А.С., Щитов Н.А.
Gareeva A.S., Shchitov N.A.

Башкирский институт физической культуры, г.Уфа, Россия
Bashkir Institute of physical culture, Ufa, Russia

Аннотация. Одной из наиболее значимых задач в современном хоккее является совершенствование методического и научного обеспечения процесса спортивной подготовки. Процесс подготовки в хоккее, как и в любом другом виде спорта, необходимо осуществлять с учетом особенностей соревновательной деятельности. В статье представлены результаты проведенных исследований, направленных на выявление реализации оборонительных тактических действий в играх квалифицированных хоккеистов. Полученные данные позволяют определить основные направления в построении процесса тактической подготовки хоккеистов.

Abstract. One of the most significant tasks in modern hockey is to improve the methodological and scientific support of the sports training process. The process of preparation in hockey, as in any other sport, must be carried out taking into account the peculiarities of competitive activity. The article presents the results of conducted research aimed at identifying the implementation of defensive tactical actions in the games of qualified hockey players. The obtained data allow you to determine the main directions in the construction of the tactical training process for hockey players.

Ключевые слова: хоккей, тактическая подготовка, квалифицированные хоккеисты, оборонительные тактические действия.

Key words: Hockey, tactical training, qualified hockey players, defensive tactical actions.

Хоккей – один из самых конкурентоспособных олимпийских видов спорта. Постоянно растущая конкурентность в хоккее требует мощного учебно-методического обеспечения тренировочного и соревновательных процессов [1].

Одним из ведущих видов подготовки в хоккее является тактическая подготовка. Высокий уровень тактической подготовленности хоккеиста позволяет ему эффективно реализовывать игровой потенциал, разумно выбирать тактические действия в зависимости от игры конкретного противника и быстро перестраиваться в ходе матча в связи с изменением тактики игры противника, соотношения сил, состава звеньев и результата складывающегося матча [2, 5].

Успех игровой деятельности зависит от умения осуществлять тактические замыслы игрока с учетом действия соперника в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Для достижения успеха необходимо находить наиболее эффективные в

данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника ходы, создавать ситуации, наиболее благоприятные для себя и наименее выгодные для соперника, что и составляет тактическое мастерство игроков[3].

Упущения в совершенствовании элементов тактического мастерства игроков отрицательно влияют на эффективность и качество командных действий и взаимодействий хоккеистов во время игры. Это относится и к тактическим действиям в обороне. Именно способность эффективно действовать в обороне во многом определяет результативность самих тактических ситуаций и игры, в целом [5].

По мнению Л.П. Горского (1994) имеющиеся учебно-методические работы в хоккее не раскрывают в полной мере содержание тактических заданий, направленных на совершенствование индивидуальных тактических действий хоккеистов. Существующая литература посвящена вопросам в атакующих тактических действиях или командной тактике в хоккее [1].

Одной из наиболее значимых задач в подготовке хоккеистов является анализ реализации их соревновательной деятельности [4]. Это связано с тем, что планирование тренировочного процесса спортивной подготовки необходимо строить с позиции первичности соревнований, то есть, с учетом их особенностей. Так, для качественной и эффективной реализации процесса тактической подготовки в первую очередь необходимо проанализировать ее уровень и выявить наиболее сильные и слабые стороны по основным ее компонентам. Наиболее полную и качественную картину обеспечит анализ соревновательной деятельности. Для определения основных направлений в построении тактической подготовки хоккеистов высокой квалификации, нами был проведен анализ реализации тактических действий в играх Континентальной хоккейной лиги (КХЛ). Всего было проанализировано 10 игр. Результативность оборонительных тактических действий определялась с помощью расчета коэффициентов результативности. Эксперты отмечали общее количество каждого тактического приема в обороне и количество результативных приемов, далее высчитывалось процентное соотношение этих двух компонентов друг к другу (%). К результативным способам выполнения приема были отнесены те способы, где выполнение приема заканчивалось точной отбором шайбы, передачей, броском и не было потери шайбы.

Результаты анализа реализации оборонительных тактических действий в соревновательных играх хоккеистов исследуемых групп представлены в таблице 1.

По результатам проведенного анализа построена математическая модель эффективности реализации оборонительных тактических действий и хоккеистов-участников КХЛ (рис.1). Идеальная модель оборонительных тактических действий – это модель, при которой коэффициент всех оборонительных тактических действий равен «100», то есть, все тактические приемы, выполненные хоккеистом признаны эффективными (выбор позиции, выполнен отбор шайбы, опека, ловля шайбы на себя).

Таблица 1

*Эффективность реализации тактических действий
в обороне хоккеистов – участников КХЛ*

Тактические действия в обороне	Показатель
Коэффициент опеки	54,2
Коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции	63,2
Коэффициент отбора шайбы	79,1
Коэффициент ловли шайбы на себя	82,1

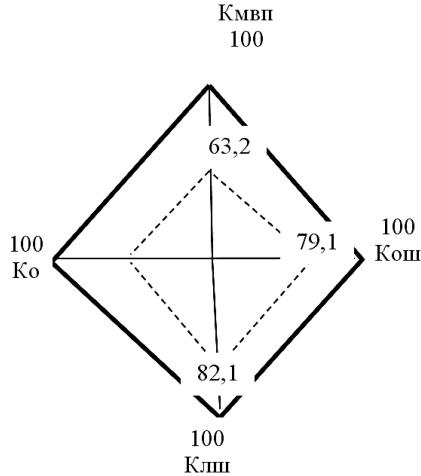


Рис. 1. Показатели оборонительных тактических действий квалифицированных хоккеистов.

Условные обозначения: ———— - «идеальная» модель оборонительных тактических действий хоккеистов; - - - - - оборонительных тактических действий хоккеистов-участников КХЛ; Кмпв – коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции; Ко – коэффициент опеки; Кош – коэффициент отбора шайбы; Клш – ловли шайбы на себя.

Как видно из таблицы 1 и рисунка 1, у участников КХЛ результативность таких оборонительных тактических действий, как: опеки и скоростное маневрирование, выбор позиции значительно ниже, чем, результативность отбора шайбы и ловли шайбы на себя. Полученные в результате проведенного исследования данные позволяют говорить о необходимости повышения эффективности процесса тактической подготовки по основным направлениям совершенствования оборонительных тактических действий: скоростное маневрирование и выбор позиции; опека.

Вывод. В результате проведенного исследования определены сильные и слабые стороны тактической подготовленности в обороне квалифицированных хоккеистов, что позволит определить содержание процесса их тактической подготовки.

Список литературы

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. Пер. со словацкого. /Л. Горский. - М.: Физкультура и спорт. 2004. - 151 с.
2. Даянова А.Р., Денисов Н.Д. Совершенствование технико-тактических действий в нападении хоккеистов с шайбой 12–13 лет // Известия Тульского государственного университета. – Тула: ТулГУ. Выпуск 12. 2019. - С. 75-82.
3. Лаврешин М.С., Кравец-Абдуллина А.В. Определение результативности часто применяемых групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Уфа: ЦНИЗиРБашИФК, 2020. – С. 66-68.
4. Нургалеев А.Ф. Макина Л.Р. Определение результативных групповых тактических взаимодействий в нападении хоккеистов // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Уфа: ЦНИЗиРБашИФК, 2020. – С. 87-89.
5. Плотников В.В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации // Омский научный вестник. - 2015. 5(112). 211-214.

Особенности основных направлений плавания

Features of the main directions of swimming

Григан С.А.

Grigan S.A.

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия

Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. Данная статья посвящается плаванию. В ней описываются основные направления данного вида спорта и его влияние на развитие физических способностей студента. Статья может помочь с выбором направления и ознакомить с историей плавания. Большой секрет популярности плавания в том, что это один из самых доступных видов спорта не требующие много затрат и большой экипировки. Так же это один из активных видов спорта, где участвуют все мышцы тела, и при всем этом наименее травмоопасный, потому что в воде действует эффект гидроневесомости.

Abstract. This article is about swimming. It describes the main directions of this sport and its influence on the development of a student's physical abilities. The article can help with the choice of direction and acquaint with the history of swimming. The big secret to the popularity of swimming is that it is one of the most affordable sports that do not require a lot of money and equipment. It is also one of the active sports where all the muscles of the body are involved, and at the same time it is the least traumatic, because the effect of hydroelectricity acts in the water.

Ключевые слова: плавание, спорт, направление, вид, кроль, брасс, баттерфляй, акваатлон, апноэ, оздоровительное плавание, закаливание.

Key words: swimming, sport, direction, type, crawl, breaststroke, butterfly, aquathlon, apnea, recreational swimming, hardening.

В настоящее время вряд ли кто-то не согласится с тем, что плавание-это жизненно необходимый навык. Оно разрешено и рекомендовано как детям, так и взрослым. Плавание влияет не только на здоровье человека, но и может стать решающим фактором в его жизни. Умение плавать это страховка человека от несчастного случая в воде. Во время плавания тренируются практически все мышцы тела. Поэтому спортивное плавание занимает второе место, уступив место только бегу на лыжах. Оно намного эффективнее различных занятий фитнесом и способствует развитию гибкости, выносливости, силы, ловкости и быстроты [1].

Плавание является популярным, массовым видом спорта. В конце XV века плавание взяло свое начало в виде спортивного направления. Одни из первоначальных соревнований были проведены в Венеции в 1515 г. В 1538 г. было выпущено первое руководство для данного вида спорта П. Винмана. После, в XVIII-XIX в.в. начали появляться первые школы в Германии, Австралии, Франции и так далее. Из-за того, что плавание стало иметь большую популярность в XIX веке, были созданы первые искусственные бассейны.

В 1890 году проходили первые соревнования по плаванию в Европе. В 1896 они были добавлены в программу Олимпийских игр. Международная любительская федерация плавания ФИНА была организована в 1908 году, а уже в 1973 данная организация объединяла 96 государств. Плаванием в начале XX века в России занимались около полторы тысячи человек, но при этом было всего 7 закрытых бассейнов.

Первый чемпионат в России был проведен в 1913 году. В 1920 В.Н. Песков создал общество плавания «Дельфин», которое имело в своем пользовании открытый бассейн. Спустя время в Москве построили несколько школ плавания. С 1928 г. плавание было введено в программу спартакиады СССР. С того времени соревнования по плаванию проводятся регулярно [3].

Но даже в далеком прошлом, плавание имело место в жизни человека. Человек всегда был связан с водой. У первобытных людей вода играла значительную роль в их жизни, они добывали пищу не только на суше, но и в воде. Это послужило причиной обожествления этой стихии. Так как вода имела огромное значение в жизни людей, было необходимо приспособление к этой необычной и столь важной среде.

Плавание – жизненно важный навык, который помогает освоиться в водной среде и помогает перемещаться в ней. Способность плавать не редко становилось решающим умением человека во время войн – особенно в период морских сражений.

На данный момент в плавании выделилось шесть основных разделов, которые получили названия: игрового плавания; прикладного плавания; подводное плавание; фигурного (художественного) плавания; спортивного плавания; оздоровительного плавания.

Игровое плавание чаще всего используют при обучении и тренировках. В нем существует огромное разнообразие активных игр и развлечения в воде, такие как водное поло, регби под водой и т.д. Благодаря этому у человека вырабатывается много позитивных эмоций, увеличивается активность, повышается инициатива и воспитывается чувство товарищества и многое другое [2].

Прикладное плавание используют для изучения методов спасания утопающего.

Подводное плавание проходит с полным или частичным погружением человека в воду, с использованием разных поддерживающих средств и приспособлений. Оно включает в себя различные виды дисциплин такие как:

Апноэ (фридайвинг) – дисциплины подводного спорта, в котором необходимо выполнить определенные упражнения или преодолеть дистанцию при задержке дыхания. Существуют следующие направления апноэ: динамическое; статическое; погружение с постоянным или переменным весом; апноэ-квадрат.

Спортивный дайвинг - преодоление дистанции, достижение цели или выполнение задания за кратчайшее время. Подразделяется на: комбинированное плавание 300 м; полоса препятствий 100 м; ночной дайвинг; подъем груза.

Подводное плавание в ластах – прохождение дистанции за кратчайшее время по и под поверхность воды.

Подводное ориентирование – преодоление конкретного маршрута с максимальной точностью за короткое время.

Подводный туризм – изучение разнообразных водоемов, прибывая в экспедиции.

Подводная спортивная стрельба – поиск и поражение, движущейся мишени на определенном расстоянии.

Акватлон (спортивная борьба) и т.д. – борьба двух спортсменов на или под поверхностью воды, при задержке дыхания.

Фигурное плавание включает в себя разнообразные комплексы движений, сформированные из элементов хореографии с применением акробатических и гимнастических движений для создания разных фигур в воде. В фигурное плавание входят: техническая и произвольная группа, соло, дуэт и комбинированная программа.

Спортивное плавание – это различные соревнования, подразделяющиеся по видам и дистанциям, на основании специальных правил. Соревнования проводятся как в бассейнах стандартных размеров (25 м и 50 м) на дистанциях от 50 м до 1500 м, так и на открытых водоемах проплывая различные расстояния. Для наиболее быстрого передвижения в воде на соревнованиях используют способы плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй.

Самым быстрым и первым способом плавания является кроль на груди. За счет этого, он еще и один из самых популярных способов. Кроль на груди имеет большое преимущество в фигурном плавании и используется при игре в водное поло. Техника данного способа очень сложна, требует активной подвижности в плечевых и голеностопных суставах, а для гребковых движений требуются силовые качества мышц плечевого пояса. Существует три варианта кроля: двух-, четырех- и шестиударный. Это зависит от количества ударов ногой по воде. В зависимости от поставленной задачи, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания выбирается подходящий вариант. Все варианты рациональны, но в большинстве методик первоначального обучения используется техника шестиударного кроля.

Второе место по скорости занимает баттерфляй (дельфин). Это очень сложный и утомительный вид плавания. Он требует синхронное движение рук и ног, повышенную подвижность в плечевых, голеностопных суставах и позвоночника, а также к силовым характеристикам мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. В отличие от других способов плавания, в баттерфляе физическая сила не единственный показатель скорости передвижения.

Третье место по скорости занимает техника кроля на спине, после кроля на груди и дельфина. Кроль на спине на коротких дистанциях практически не уступает баттерфляю по скорости, в основном из-за низкого старта в способе дельфин. Он совсем не похож на другие виды плавания. Положение тела и дыхание сильно отличает его. Часто он применяется в прикладном плавании, чтобы транспортировать пострадавшего, или перемещать различные грузы и буксировать их по воде.

Последнее место среди спортивных видов плавания занимает брасс. Так как данный вид плавания дает спортсмену возможность плыть бесшумно, просматривать все необходимое над водой и проплывать очень большое расстояние то в прикладном плавании он наоборот имеет одно из самых больших значений. Также этот способ применяется при плавании под водой.

В технике брасса акцент идет не на подвижность в плечевых суставах, как в кроле, а на высокой подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Для представителей данного вида спортивного плавания важна сила мышц, как плечевого пояса, так и нижних конечностей, они создают эффективное продвижение вперед.

Оздоровительное плавание – применение различных движений и нахождение тела в воде в лечебных, профилактических, восстановительных, гигиенических, закаливающих и тонизирующих целях. Во время плавания укрепляется нервная и сердечнососудистая система, развивается дыхательный аппарат. Плавание – это отличный способ чтобы укрепить костную ткань, исправить нарушение осанки, плоскостопия и сколиоза. Повышение выносливости, закаливание организма, повышение иммунитета, гибкости и даже борьба с лишним весом и поддержание стройной фигуры являются результатами плавания. Данный вид спорта доступен абсолютно каждому, даже самым маленьким.

Чтобы правильно понять специфику физических упражнений, оценить состояние плавания на данный момент и как можно эффективнее использовать опыт прошлых лет, надо знать особенности основных направлений плавания.

Большой секрет популярности плавания в том, что это один из самых доступных видов спорта, не требующий много затрат и большой экипировки. Так же это один из активных видов спорта, где участвуют все мышцы тела, и при всем этом наименее травмоопасный, потому что в воде действует эффект гидроневесомости.

Данные знания могут повлиять при выборе спортивного направления, ведь в плавание столько положительных качеств, для работы мозга, тела и души.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник. Гриф МО РФ/ Н.Ж. Булгакова. «ИН-ФРА-М» 2018. — 167 с.
2. Григан С.А. Особенности обучения плаванию детей раннего возраста/Григан С.А., Григан А.М. // Сборник научных трудов «Транспорт: наука, образование, производство» Том 5. Гуманитарные науки. - Ростов.гос. ун-т. путей сообщения. - Ростов-на-Дону. - 2017. С. 23-25.
3. Юрлов С.А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции / С.А. Юрлов. - М.: Проспект, 2015. - 124 с.

Силовая подготовка начинающих пауэрлифтеров на основе оптимального соотношения базовых и изолирующих упражнений

Strength training for beginning powerlifters based on the optimum ratio of basic and isolating exercises

Денисенко В.С., Стрельникова Т.В., Черкасов Д.В.
Denisenko V., Strelnikova T., Cherkasov D.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian federal university, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с повышением эффективности силовой подготовки пауэрлифтеров на основе оптимального соотношения базовых и изолирующих упражнений. Актуальность отмеченной проблемы обусловлена тем, что базовые и изолирующие упражнения должны находиться в постоянном взаимодействии и оказывать совместное воздействие на организм спортсмена.

Abstract. The article discusses issues related to increasing the effectiveness of strength training of powerlifters on the basis of the optimal ratio of basic and isolating exercises. The urgency of the noted problem is due to the fact that basic and isolating exercises should be in constant interaction and have a joint effect on the athlete's body.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовая подготовка, силовые способности, базовые упражнения, изолирующие упражнения.

Key words: powerlifting, strength training, strength abilities, basic exercises, isolation exercises.

Пауэрлифтинг – вид спорта, цель которого преодоление спортсменом максимального веса отягощения по сумме трех соревновательных упражнений: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга (А.А. Бондаренко, 2009; Б.И. Шейко, 2008). В этом виде спорта силовая подготовка является определяющей в достижении высоких спортивных результатов (А.С. Медведев, Я.А. Якубенко, 1997; В.Л. Муравьев, 1998, 2001; Л.А. Остапенко, 2002; Б.И. Шейко, 2008; А.А. Бондаренко, 2009).

В ряде источников указывается на целесообразность подбора физических упражнений и веса отягощений для каждого спортсмена индивидуально (Ю.В. Верхошанский, А.С. Медведев, 1997; В.И. Муминов, 2008; Б.И. Шейко, 2008; А.А. Бондаренко, 2009; В.С. Денисенко, К.А. Филипенко, А.С. Хализов, 2018). В данном контексте речь не идет о соревновательных упражнениях, так как каждый спортсмен должен в обязательном порядке выполнять данные упражнения и подводящие к ним. Существует ряд вопросов, касающихся подбора изолирующих упражнений, на которые, зачастую приходится значительная часть объема тренировочной нагрузки. Эта группа упражнений играет особую роль в тренировочном процессе пауэрлифтеров и их необходимо подбирать индивидуально для каждого спортсмена в соответствии с его текущим состоянием. Оптимальное соотношение базовых и изолирующих упражнений в тренировочном процессе в пауэрлифтинге является достаточно проблемным вопросом, на который нет однозначного ответа. Однако, не подвергается сомнению, что базовые и изолирующие упражнения должны находиться в постоянном взаимодействии и оказывать совместное воздействие на организм спортсмена.

Базовые упражнения представляют собой многосуставные двигательные действия, вовлекающие в активную работу не менее двух суставов, тем самым задействуя значительное количество мышечных групп и оказывая комплексное воздействие. Ввиду значительных энергозатрат при выполнении базовых упражнений, их выполнение не должно носить постоянный характер, а параметры нагрузки и отдыха должны контролироваться тренером.

Изолирующие упражнения, в свою очередь, вовлекают в активную работу только один сустав, тем самым задействуя небольшое количество мышечных групп или даже одну мышечную группу и оказывают локальное воздействие. Изолирующие упражнения позволяют оказывать более узкое и направленное воздействие. Как правило, эти упражнения имеют более простую техническую структуру, чем базовые, однако, даже небольшое изменение в технике может изменить их направленность, что зачастую применяется спортсменами высокого класса.

В рамках проведенного научного исследования были разработаны экспериментальные тренировочные программы на основе оптимального соотношения базовых и изолирующих упражнений. Для обоснования эффективности разработанных программ был проведен педагогический эксперимент. В экспериментальной группе спортсмены занимались по разработанным программам, а в контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся на основе рекомендаций для спортсменов, согласно общей программе тренировки. Тренировка в экспериментальной группе строилась на основе индивидуализации при развитии силы, которая предусматривала следующее:

- 1) разработку для спортсменов схемы прогрессирования тренировочной нагрузки в соревновательных упражнениях;
- 2) подбор дополнительных изолирующих упражнений, осуществляемый с учетом корректирующих воздействий по оценке параметров развития силы в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга;

3) выполнение упражнений в соответствии с классическим вариантом техники, не допускалось применение методов максимального мышечного истощения.

До начала эксперимента спортсмены экспериментальной и контрольной групп не отличались по уровню развития силовых способностей (табл. 1), что подтверждается результатами проведенного тестирования.

Таблица 1

Результаты исследования силовой подготовленности в исследуемых группах в начале эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)	%	t	P
1.	Приседание со штангой (кг)	115,25±3,80	115,50±2,96	0,22	0,052	>0,05
2.	Жим штанги лежа (кг)	91,50±2,54	88,25±2,54	3,55	0,906	>0,05
3.	Становая тяга (кг)	116,00±3,17	115,50±2,96	0,43	0,115	>0,05
4.	Сумма троеборья (кг)	322,75±8,88	319,25±7,19	1,08	0,306	>0,05

В результате проведенного педагогического эксперимента констатируются положительные сдвиги в показателях развития силовых способностей в обеих группах испытуемых (табл. 2, 3).

Таблица 2

Результаты исследования силовой подготовленности в контрольной группе в начале и в конце эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение	Контрольная группа в начале (M±m)	Контрольная группа в конце (M±m)	%	t	P
1.	Приседание со штангой (кг)	115,25±3,80	119,75±3,38	3,9	0,884	>0,05
2.	Жим штанги лежа (кг)	91,50±2,54	95,25±2,75	4,1	1,003	>0,05
3.	Становая тяга (кг)	116,00±3,17	118,75±2,96	2,37	0,634	>0,05
4.	Сумма троеборья (кг)	322,75±8,88	333,75±8,46	3,41	0,897	>0,05

Анализ результатов позволяет констатировать положительные сдвиги, произошедшие в уровне развития силовых способностей у испытуемых как экспериментальной, так и контрольной групп. Однако, в контрольной группе, несмотря на положительную динамику, ни по одному из трех тестовых упражнений не было получено статистически достоверных различий (табл. 2).

В экспериментальной группе достоверные различия обнаружены во всех контрольных испытаниях (табл. 3). Такая динамика результатов выполнения тестовых упражнений связана, прежде всего, с планированием тренировочной нагрузки и ее корректировкой в соответствии с текущими результатами спортсменов в ключевых упражнениях.

Таблица 3

*Результаты исследования силовой подготовленности
в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента*

№ п/п	Контрольное упражнение	Экспериментальная группа вначале (M±m)	Экспериментальная группа в конце (M±m)	%	t	P
1.	Приседание со штангой (кг)	115,50±2,96	129,50±4,02	12,12	2,806	<0,05
2.	Жим штанги лежа (кг)	88,25±2,54	99,50±2,11	12,75	3,407	<0,05
3.	Становая тяга (кг)	115,50±2,96	132,25±4,02	14,50	3,358	<0,05
4.	Сумма троеборья (кг)	319,25±7,19	361,25±8,88	13,16	3,677	<0,05

Сравнительный анализ результатов контрольных испытаний в двух группах в конце эксперимента свидетельствует, что достоверные отличия между экспериментальной и контрольной группами были получены в становой тяге и по сумме троеборья. Различия, полученные в приседаниях со штангой на плечах, жиме штанги лежа не могут считаться достоверными. Несмотря на то, что в отмеченных упражнениях не получены достоверные различия между группами, динамика показателей после проведения эксперимента выше в экспериментальной группе (табл. 4).

Такая разница в улучшении показателей силовой подготовленности у испытуемых экспериментальной группы, в ключевых для пауэрлифтинга упражнениях, вызвана оптимальной величиной полученной нагрузки на тренировочных занятиях, а также увеличением тренировочной нагрузки, направленной на отстающие в силовом развитии мышечные группы.

Таблица 4

Результаты исследования силовой подготовленности в исследуемых группах в конце эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)	%	t	P
1.	Приседание со штангой (кг)	119,75±3,38	129,50±4,02	8,14	1,857	>0,05
2.	Жим штанги лежа (кг)	95,25±2,75	99,50±2,11	4,46	1,226	>0,05
3.	Становая тяга (кг)	118,75±2,96	132,25±4,02	11,37	2,706	<0,05
4.	Сумма троеборья (кг)	333,75±8,46	361,25±8,88	8,24	2,243	<0,05

Объективным показателем эффективности применения рационального соотношения базовых и изолирующих упражнений в тренировочных программах пауэрлифтеров явилось то обстоятельство, что все испытуемые экспериментальной группы в ходе контрольного выполнения упражнений в конце эксперимента превзошли свои собственные личные достижения.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, об эффективности силовой подготовки в пауэрлифтинге на основе разработанных экспериментальных тренировочных программ.

Список литературы

1. Бондаренко, А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. 2009. №6. С. 5-7.
2. Денисенко В.С. Некоторые особенности разработки персональных тренировочных программ для начинающих пауэрлифтеров / В.С. Денисенко, К.А. Филипенко, А.С. Хализов // - Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. С. 78-80.
3. Медведев, А.С. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье / А.С. Медведев, Я.А. Якубенко // Олимп. №2. 1997. С. 26-27.
4. Муравьев, В.Л. Жми лёжа. М.: Издательство «Лань», 2001. 65 с.
5. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. М.: Издательство «Светлана П», 1998. 134 с.
6. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: Учебное пособие / Л.А.Остапенко. М: Физкультура и спорт, 2002. 150 с.
7. Шейко, Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров / Б.И. Шейко // Мир силы. 2008. №4. С.28-29.

Деятельностный подход к обучению технико-тактическим действиям спортивного поединка в сётокан на основе их смыслового проектирования

Activity approach to training technical and tactical actions of sports battle in sotokan based on their sense design

Зубенко В.И., Кабдиева М.В.
Zubenko V., Kabdieva M.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по гандболу
города Ставрополя, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Children and youth sports school of the Olympic reserve in handball
of Stavropol, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается проблема обучения технико-тактическим действиям в Сётокан. В качестве альтернативы традиционному обучению предлагается и обосновывается деятельностный подход на основе применения смыслового проектирования и решения двигательных задач.

Abstract. The article deals with the problem of teaching technical and tactical actions in Shotokan. As an alternative to traditional training, an activity approach is

proposed and substantiated based on the use of semantic design and the solution of motional problems.

Ключевые слова: *Сётокан, обучение технико-тактическим действиям, деятельностный подход в обучении, смысловое проектирование и решение двигательных задач.*

Key words: *Shotokan, training in technical and tactical actions, an activity-based approach to training, semantic design and solution of engine problems.*

Обучение в любой сфере деятельности является краеугольным камнем в развитии этой деятельности.

Сам процесс обучения должен быть системным, с учётом и взаимодействием всех элементов системы. По В.Н. Курьюсу [4] к таковым относятся: цели и задачи обучения; принципы обучения; методы обучения и методические приемы; средства обучения; организационно-методические формы решения задач обучения.

В связи с этим, основной задачей данной публикации является выделение *специфических особенностей* и условий обучения спортсменов технико-тактическим действиям спортивного поединка.

Для этого необходимо прежде определить сущность самого процесса обучения.

Процесс обучения необходимо рассматривать как *деятельность*. Для преподавателя это означает, что в процессе обучения необходимо решать задачу формирования у обучаемых умения осуществлять деятельность. Следовательно, целью обучения также является деятельность, или действия и операции, с помощью которых деятельность реализуется и которые направлены на решение специфических для учения задач. Систему операций, обеспечивающих решение задач определенного типа, называют способом действий. Таким образом, конечной целью обучения является формирование у занимающихся способа действия: освоение «самого себя», а не предметного мира.

В соответствии с концепцией деятельностного подхода, цель обучения заключается не в формировании у занимающихся знаний, умений, навыков, а в формировании умения вырабатывать, конструировать способы действий в ситуациях решения технико-тактических задач спортивного поединка.

Поэтому обучение представляет собой не заданную систему знаний (идеи, теории, информация) с последующим их усвоением и преобразованием в умения и навыки, а заданную систему действий и знания, обеспечивающие освоение этой системы. Знать – значит не просто помнить определенную информацию, а осуществлять определенную деятельность, оперируя этой информацией. Таким образом, знания становятся не целью обучения, а его средством. Они усваиваются для того, чтобы с их помощью выполнять действия, действовать, осуществлять деятельность.

По С.В. Дмитриеву [2] знания подразделяются на следующие категории:

- знание – информация (отвечает на вопрос, что собой представляет изучаемый объект?);
- знание – понимание (отвечает на вопрос, почему объект таков?),

- знание – технология или рецепт (отвечает на вопрос, как строить или преобразовывать объект?);
- знание – цель (для чего строить или преобразовывать объект?);
- знание – смысл, ценность (отвечает на вопрос, ради чего строить или преобразовывать объект?).

Под объектом в данном контексте подразумевается технико-тактическое действие спортивного поединка Сётокан.

Вышеперечисленные категории знаний для обучаемого остаются абстрактными до момента включения его в деятельность. Они становятся необходимостью лишь тогда, когда начинается активное преобразование объекта деятельности. Вышеперечисленные категории для удобства рассмотрения представлены в индуктивном порядке. Кроме того, они не являются простой последовательностью или этапами изучения двигательного действия – это его разные стороны. При этом некоторые категории знаний могут быть исключены, как несущественные в конкретной ситуации, и востребованы в другой.

В двигательной деятельности человека, которая порождается его сознанием и сама его формирует, проблема управления действиями, процессом их формирования и совершенствования представляет собой важнейшую основу двигательных технологий.

Спортсмен, совершая технико-тактическое действие, решает свою собственную внутреннюю двигательную задачу, при этом каждый раз в чем-то по-иному, в зависимости от текущих условий – ситуации. Чтобы эту задачу решить, надо прежде ее сформулировать, спроектировать, и не только по физическим характеристикам, но и по смысловому содержанию, в зависимости от собственного восприятия. Отсюда для спортсмена *смысловое проектирование* – важнейшая часть изучения технико-тактических действий.

В отечественной литературе употребление понятия «смысл» двояко. В одном случае имеется в виду суть, главное, основное содержание (иногда скрытое) в явлении, сообщении, или поведении. В другом – личностная значимость тех или иных явлений, сообщений или действий, их отношение к интересам, потребностям и жизненному контексту в целом конкретного субъекта. Понятие «смысл» является междисциплинарным и, как правило, используется вместе с понятием «значение». Причем единая традиция его употребления не выработана. В лингвистике, логике и теории познания понятие «смысл» чаще используется в первом определении, фактически синонимично понятию значения. В психологии, социологии и философской антропологии оно чаще используется во втором определении, образуя с понятием «значение» полярную оппозицию. Проблема концептуального разведения понятий «значение» и «смысл» осложняется тем, что в англоязычных работах оба понятия обозначаются одним и тем же словом «meaning»; другое слово, обозначающее смысл, – «sense» – используется в научной литературе весьма редко [3].

В контексте наших подов понятие «смысл» отражает значимость (значение – объективно, значимость – субъективна), личный интерес действующего субъекта. Очевидно, что для разных субъектов с разными способностями

(интеллектуальными, физическими, психическими) одно и то же действие, или его компонент имеют разный смысл (или не имеют его вообще).

Изучая и строя технико-тактическое действие (решая двигательную задачу), со стороны обучаемого необходимо умение оперировать следующими его проектно-смысловыми структурами:

– понятийно-логическая – отражает систему взаимосвязанных понятий, суждений и умозаключений о двигательном действии;

– причинно-следственная – отражает взаимосвязь и взаимозависимость элементов в системе двигательного действия;

– операционная – отражает последовательность, а также дает рецепт, технологию выполнения двигательного действия (делать так, а не иначе);

– целевая – отражает цель и задачи, которые необходимо выполнить для ее достижения;

– ценностно-смысловая – отражает интересы действующего субъекта, играет роль критериев оценки тех или иных объектов.

На рисунке 1 представлены психосемантические компоненты технико-тактического действия в их взаимосвязи, всецело характеризующиеся через внутреннюю позицию личности.

Обучение технико-тактическим действиям спортивного поединка базируется на известных обще дидактических *принципах* построения учебного процесса: научности; сознательности и активности; доступности; систематичности и последовательности; наглядности; индивидуального подхода.



Рис. 1. Психосемантическая структура технико-тактического действия

Однако некоторые из перечисленных принципов обучения и условий их реализации в контексте наших подходов требуют дальнейшего уточнения.

Так, традиционная трактовка *принципа наглядности* сводится в основном к созданию у обучаемых чувственного представления об изучаемом объ-

екте. На наш взгляд в изучаемом объекте более важно представление системозначимых свойств, отражающих его сущность. В связи с этим необходимо не только предъявлять объект изучения, или его модель, но и организовывать деятельность занимающихся по его преобразованию. Эта деятельность может вестись в двух направлениях: достраивание объекта или его модели (или видоизменение) и переконструирование.

Принцип сознательности и активности в нашем понимании не сводится к интенсификации деятельности занимающегося за счет его собственной сознательной инициативности. Творческая активность представляет собой потребность в умении ставить познавательные проблемы, находить способы их решения применять имеющиеся знания и умения в нестандартных условиях. Одним из условий реализации принципа сознательности и активности является потребность и способность занимающегося к рефлексии – внутреннему диалогу. В результате ученик становится в подлинном смысле учащимся – “учащим себя”.

Принцип индивидуального подхода в традиционном обучении заключается в ориентировке на отдельные характеристики обучаемого и на соответствии учебного материала этим характеристикам. В практике обучения технике и тактике каратэ-до (особенно это относится к этапу начальной подготовки) применяется преимущественно групповая форма организации учебно-тренировочных занятий. Поэтому рассматриваемый принцип зачастую носит декларативный характер и выступает больше как желаемое, чем действительное.

Очевидно, что один и тот же дидактический материал может иметь разную ценность для разных учеников. Одним он непонятен и недоступен, другим не прибавляет ни знаний, ни умений. В связи с этим индивидуализация учебной деятельности как дидактический принцип должна осуществляться педагогом с учетом следующих требований:

- знать главное в объекте (предметной области);
- находить главное для субъекта (ученика) с учетом его информационных потребностей и эвристических способностей.

Отличительным признаком наших подходов является тот факт, что в ней наряду с применением традиционных *методов* обучения – программирования, словесного, наглядного, практического (целостное разучивание и по частям) применяется проблемный метод. По С.Л. Рубинштейну [5], мышление начинается с возникновения проблемной ситуации, ...с проблемы или вопроса, с удивления или недоумения, с противоречия.

Процесс мышления нами рассматривается как разрешение проблемной ситуации. Следует отметить, что противоречия, порождающие проблему – это не просто вопросы, возникающие из незнания. Противоречия возникают, они существуют объективно и разрешаются, а вопросы субъективны, они ставятся и решаются. Если в процессе обучения отсутствуют противоречия, то такое обучение абстрактно, оно мертво. Знания, приобретенные таким образом, также мертвы. Оживить процесс обучения, лишить его абстрактности, наполнить движением можно, лишь обнажая противоречия. Путь познания – это разрешение противоречий [1].

На рисунке 2 отображена блок-схема алгоритма обучения технико-тактическому действию с использованием проблемного метода.

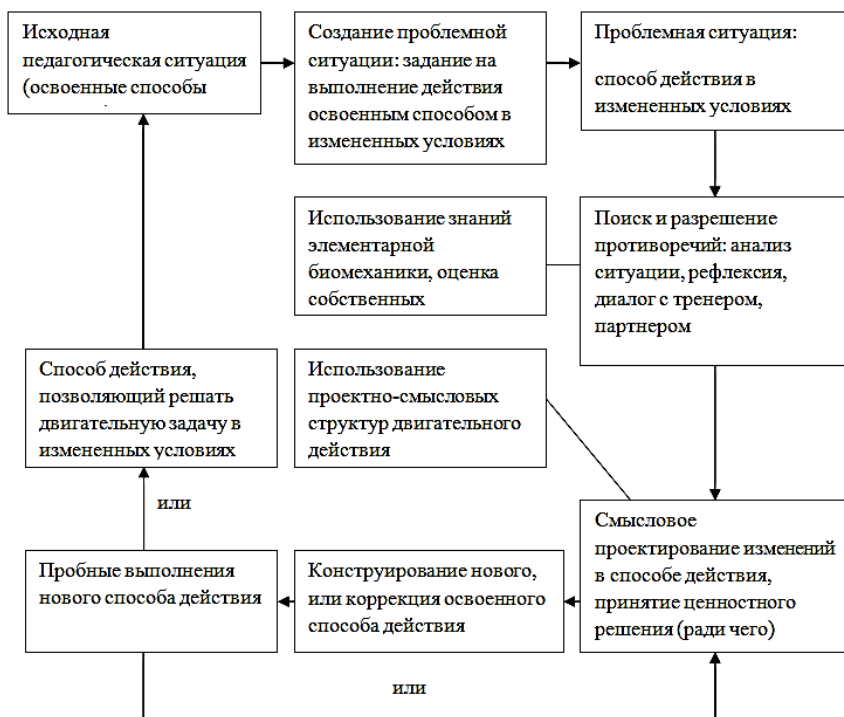


Рис. 2. Блок-схема алгоритма обучения технико-тактическому действию с использованием проблемного метода

Один из блоков включает в себя знания элементарной биомеханики. Под этим термином подразумеваются знания, адаптированные к возрастным особенностям занимающихся. Так, детям еще не изучавшим геометрию и механику необходимо, тем не менее, на своем уровне понимания ориентироваться в кинетических и динамических характеристиках изучаемых действий. Они вполне способны воспринять особенности проявления движений, таких как: быстрее – медленнее; чаще – реже; сильнее – слабее; больше – меньше; дальше – ближе; жестче – мягче; точно – неточно и т.д. При обучении двигательным действиям оправдано использование образов, примеров, сравнений из повседневной жизни. Например, для объяснения механизма прямого удара рукой можно использовать образ «кнута», «поршня». Объяснение роли пути приложения силы можно сопровождать сравнением дальности полета пули, выпущенной из винтовки и пистолета и т.д.

По мере освоения занимающимися геометрии, физики и анатомии человека, необходимо включать в обучение более сложные биомеханические

термины и понятия для последующего использования их в смысловом проектировании собственных двигательных действий.

Список литературы

1. Атанов Г. А. *Деятельностный подход в обучении*. – Донецк, «ЕАИ-пресс», 2001. – 160 с.
2. Дмитриев С.В. *Учитесь читать движения, чтобы строить действия: Учебное пособие для студентов и преподавателей по биомеханике и педагогической кинезиологии*. Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2003. 178 с.
3. *Краткий психологический словарь /Под общ. Редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского*. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС» 1998.
4. Курьсь В.Н. *Основы познания физического упражнения: Учебное пособие*. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. – 130 с.: ил.
5. Рубинштейн С.Л. *Основы общей психологии*. – СПб.: Питер, 2003. – 713 с.: ил. – (“Мастера психологии”).

Профессиональная деятельность тренера в процессе многолетней подготовки квалифицированных борцов вольного стиля

Professional activity of the trainer in the process of long-term training of qualified freestyle wrestlers

Кадура И.А., Яцынин А.И.

Kadura I. A., Yatsinin A. I.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье представлено обоснование и проведен анализ профессиональной деятельности ведущих тренеров Ставрополя в процессе подготовки квалифицированных борцов вольного стиля, которая предполагает разнообразие функций и обязанностей, проявление знаний и умений в различных областях: спортивно-педагогической, организаторской, исследовательской, конструктивной, коммуникативной, проектировочной, информационной.

Abstract. The article presents a study and analysis of professional activities leading trainers of Stavropol in the preparation of skilled wrestlers, which assumes a variety of roles and responsibilities, the manifestation of knowledge and skills in different fields: sports, educational, organizational, research, design, communication, design, information.

Ключевые слова: профессиональная деятельность тренера в процессе многолетней подготовки квалифицированных борцов вольного стиля, профессионально значимые функции и обязанности тренера в многолетнем тренировочном процессе, анкетный опрос ведущих специалистов - тренеров по вольной борьбе.

Key words: professional activity of the coach in the process of long-term training of qualified freestyle wrestlers, professionally significant functions and duties of

the coach in the long-term training process, questionnaire survey of leading specialists-freestyle wrestling coaches.

Профессиональная деятельность тренера в спортивных видах единоборств наделена высокой степенью личной ответственности каждого из них за состояние здоровья занимающихся. Профессиональная деятельность накладывает на тренеров-преподавателей обязанность в своей профессиональной карьере постоянно быть в отличной спортивной форме. Работа тренера-преподавателя по спортивным единоборствам связана с высокими интеллектуальными и нервными нагрузками, она не регламентируется зачастую по времени. Тренировочные занятия с единоборцами предполагают разнообразие функций и обязанностей тренеров, проявления знаний и умений в различных областях: спортивно-педагогической, организаторской, исследовательской, конструктивной, коммуникативной, проектировочной, информационной. В профессиональной деятельности тренера по спортивным единоборствам важной и сложной обязанностью является управление состоянием и поведением единоборца перед поединком и в ходе соревнований. Профессиональные обязанности тренеров заключаются не только в проведении практических тренировочных занятий, но предусматривают выполнение организационных, методических, хозяйственных и административных мероприятий. В обществе признают высокую ответственность, важность и безусловную сложность профессиональной деятельности тренеров-преподавателей.

Для успешного осуществления своей профессионально-педагогической деятельности квалифицированному педагогу-тренеру недостаточно иметь хорошие теоретические знания в определенном виде единоборств и обладать методикой подготовки спортсменов-единоборцев.

Целью проведенного нами исследования был всесторонний анализ профессиональной деятельности тренера в процессе многолетней подготовки квалифицированных борцов вольного стиля.

Для решения поставленных в исследовании задач по изучению передового опыта профессиональной деятельности тренера в подготовке квалифицированных борцов вольного стиля, определения важнейших особенностей их профессиональной деятельности были разработаны анкеты для проведения анкетного опроса ведущих специалистов – тренеров по вольной борьбе г. Ставрополя и Ставропольского края, что позволило определить профессионально значимые функции тренера в многолетнем тренировочном процессе подготовки квалифицированных борцов вольного стиля:

- экспертно-консультативные: тренер является специалистом своего дела, учителем, наставником, который является источником знаний умений и навыков по вопросам тренировочной работы;

- представительские: тренер, с одной стороны, являясь в команде представителем спортивной организации, должен представлять свою команду на более высоком уровне;

- проектировочные: тренер занимается вопросами, связанными с разработкой перспективного и текущего планирования;

- организационно-хозяйственные: обеспечение занимающихся спортивным инвентарем и оборудованием, аренда специализированных залов

для занятий вольной борьбой, организация спортивных сборов и соревнований, врачебно-психофизиологического контроля состояния занимающихся и т. п.;

- познавательная: тренеру необходимо изучать и вести учет психологического состояния своих подопечных, для достижения полного взаимопонимания с занимающимися;

- воспитательные: тренер оказывает влияние на морально-волевой климат в команде спортсменов, в основном за счет своего личного примера.

На основании результатов изучения передового опыта профессиональной деятельности ведущих тренеров по вольной борьбе г. Ставрополя и Ставропольского края в подготовке квалифицированных борцов вольного стиля можно утверждать, что высокие спортивные достижения борцов вольного стиля получены благодаря правильному выбору средств и методов тренировочной работы. Так же важное значение играют организаторские способности тренера, его авторитет, морально-волевые качества, высокий уровень его психологической подготовки и его влияние на подопечных в тренировочном процессе.

Разработанный комплекс вопросов, позволил провести анкетный опрос ведущих специалистов - тренеров по вольной борьбе г. Ставрополя и Ставропольского края, направленный на выявление важнейших особенностей профессиональной деятельности тренера и его наиболее важных личностных качеств.

Вопросы анкеты были специально подобраны для понимания и осознания того, по какому принципу работает тренер-преподаватель, а также обобщения мнения ведущих специалистов о приоритетной роли профессионального участия тренера в формировании борца, обладающего достаточным объемом технико-тактических действий, высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности и скоростно-силовой выносливости в процессе физической подготовки. К особенностям профессиональной деятельности тренера следует так же отнести такие личностные качества как чувство ответственности, интеллектуальность, мужество, эмпатия, знания психологии.

Анализ результатов анкетного опроса тренеров, имеющих различный стаж тренерской работы, в своих ответах на вопрос о значимости переоснащения стилей ведения поединка в ходе одной схватки в вольной борьбе у борцов различной спортивной квалификации с ведущего стиля на другой для достижения победы над различными соперниками позволяет утверждать, что большинство (85,7 %) опрошенных, имеющих стаж тренерской деятельности 20 - 35 лет в тренировочных занятиях постоянно проводили распределение тренирующихся в зависимости от их стиля проведения поединка и индивидуальных тактико-технических особенностей. Другая часть (14,3 %) специалистов отвечая на поставленный вопрос, сказали, что делают распределение иногда. Половина опрошенных тренеров по борьбе (50,0 %), имеющих стаж трудовой деятельности 10 - 20 лет, а также 25,0 % тренеров по борьбе, имеющих стаж работы 5-10 лет, регулярно проводили распределение занимающихся с учетом их ин-

дивидуального стиля проведения борцовского поединка. С увеличением стажа педагогической деятельности тренеров по вольной борьбе возрастала и (с 37,5 до 71,4 %) доля тренировочных занятий под их руководством, в ходе которых на постоянной основе применялись средства и методы, учитывающие индивидуальный стиль ведения борцовского поединка занимающимися. Около половины прошедших анкетный опрос тренеров по вольной борьбе (28,6-50,0% респондентов) применяли подобные средства и методы при необходимости от случая к случаю. Некоторые тренеры, имеющие педагогический стаж от 5 до 10 лет – (12,5 %), а также со стажем 10 - 20 лет (10,0 %) вовсе не использовали подобные средства.

Система подготовки спортсменов: теория и практика

Athlete training system: theory and practice

Кононова Е.Э., Лукьянова Т.А.

Kononova E., Lukianova T.

*Камчатский государственный университет им. В. Беринга,
г. Петропавловск-Камчатский, Россия
Kamchatka State University V. Bering, Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia*

Аннотация. *В статье исследуется система подготовки и тренировки спортсменов, а именно составные части этих процессов их взаимосвязь, цели, задачи и особенности. Делается этот для того, что бы этот комплекс полученных знаний, можно было применять на практике, тем самым улучшить и обеспечить правильную систему подготовки спортсменов в разных видах спорта.*

Abstract. *The article examines the system of preparation and training of athletes, namely, the components of these processes, their relationship, goals, objectives and features. This is done so that the whole complex of acquired knowledge can be applied in practice, thereby improving and ensuring the correct system of training athletes in different sports.*

Ключевые слова: *система, система подготовки спортсмена, система тренировки, система соревнований, система факторов.*

Key words: *system, sportsman-training system, training system, competition system, system of factors.*

Система (от греч. *sysntema* — целое, составленное из частей; соединение) множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

Система подготовки спортсмена представляет собой процесс, состоящий из элементов, обеспечивающих его целостность, направленных на воспитание спортсмена и достижение им наивысших результатов в избранном виде спорта.

Выделяют три крупнейших блока. Система тренировки, система соревнований, система факторов. Все элементы системы подготовки спортсмена или команды, воздействуют на их состояние и в определенной степени влия-

ют на динамику спортивных достижений. Вот почему при планировании процесса подготовки нужно предусматривать строгое соотношение всех компонентов, входящих в систему подготовки.

Рассмотрим каждую из систем более внимательно. Система тренировки, именно здесь в большей степени осуществляются техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая подготовка. Система спортивной тренировки представляет собой педагогический процесс, построенный с помощью методов упражнений. Речь идет не всегда только о физических упражнениях. Это могут быть упражнения психического или теоретического характера. Все зависит от специфики вида спорта (например: шахматы, теннис, борьба и т.п.). Главная задача бы эти упражнения выполняли свою цель, а именно повышали те характеристики спортсмена, которые ему необходимы для совершенствования в своем виде спорта.

Условно все компоненты, входящие в спортивную тренировку можно разделить на две группы.

Первая группа включает:

- а) воспитание ведущих для данного вида спорта физических качеств;
- б) обучение техники соревновательного упражнения;
- в) психическую подготовку спортсмена и воспитание высококвалифицированной личности, способной на высокие спортивные достижения;
- г) овладение тактикой соревновательной борьбы.

Вторая группа решает задачи связанные с:

- а) управлением роста спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки;
- б) управление состоянием подготовленности спортсмена на стадии реализации максимальных возможностей;
- в) управление спортивной формой спортсмена в период основных соревнований.

Можно прекрасно владеть методикой воспитания физических качеств, обучения техники и тактики, грамотно использовать разнообразные общепринятые и специально-подготовительные средства спортивной тренировки, но применять их без учета изменяющегося состояния подготовленности спортсмена, динамики объема и интенсивности нагрузки в различных этапах макроцикла.

Известно, что в структуре подготовленности спортсменов выделяют относительно самостоятельные стороны: техническую, физическую, тактическую, психическую, интегральную. Такое разделение удобно, так как позволяет привести в определенную систему средства спортивной тренировки и методы их совершенствования. Вместе с тем предположить, что в тренировочной и соревновательной деятельности какая-либо сторона может функционировать изолированно от других видов подготовленности, было бы ошибочно. Все они объединяются в единый сложный комплекс, направленный на достижение высших спортивных результатов.

Следующий блок - это система спортивных состязаний, система, которая состоит из всех спортивных выступлений и соревнований, в которых участвует спортсмен, и реализации выступлений для дальнейшего прогресса спортсмена.

Соревнования являются специфической особенностью спорта. Успешное выступление спортсмена или команды в основных соревнованиях является главной целью системы подготовки спортсмена. Соревнования рассматриваются в качестве средства подготовки спортсмена. Им присущи свои специфические особенности, позволяющие решать задачи, которые не реализуются в других элементах системы подготовки.

Одной из отличительных средств современного спорта является стремление более широко использовать соревновательную практику. Известно, что если спортсмен не принимает участия в необходимом количестве соревнований, то у него наблюдается недостаточная адаптация к факторам соревновательной ситуации, а отсюда и снижается эффективность соревновательной деятельности.

Соревнования должны включаться в систему подготовки в том объеме, в каком они способствуют обеспечению оптимальной готовности спортсмена к достижению.

Стремление к возможно более широкому использованию соревновательной практики является одной из отличительных черт современного спорта. Но, как показывает практика, слишком большое увеличение количества соревнований в течение годового макроцикла, вовсе не обязательно должно вывести спортсмена на первое место в рейтинге классификации.

Однако и отсутствие возможности участвовать в необходимом количестве соревнований приводит к недостаточной адаптации спортсмена к факторам соревновательной ситуации и в связи с этим – снижению эффективности соревновательной деятельности.

Вывод, участие спортсмена в соревнованиях должно определяться его личностными особенностями и с соблюдением «золотой середины».

Не секрет, что участие в соревнованиях является серьезной проверкой всех сторон подготовленности спортсмена, так как в них проявляются многие качества и функциональные возможности человека. В то же время сами соревнования являются средством их формирования.

Тренировочные и соревновательные нагрузки, различные по силе и специфике воздействия на организм спортсмена в течение длительного времени, логически взаимосвязаны. Первые обеспечивают глубокую функциональную перестройку организма, вторые способствуют интенсивному проявлению всех физиологических возможностей, повышению производительности основных функциональных систем.

Система факторов – это факторы повышающие эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.

Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки включает:

Кадры. Прогресс отечественной системы подготовки спортсмена обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Научно-методическое, медико-биологическое и информационно обеспечение. Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов.

Материально-техническое обеспечение. За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. Многочисленные специализированные фирмы ежегодно разрабатывают новейшие (более совершенные) образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Факторы внешней среды. Функционирование системы подготовки спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие тех или иных видов спорта.

Управление и организационная структура. Система управления совершенствованием спортсмена — это совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач. Она носит комплексный характер и охватывает все уровни — управление непосредственно подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный.

Учитывая выше сказанное, можно с уверенностью констатировать тот факт, что на практике в системе подготовки спортсмена должны быть выше перечисленные компоненты в правильном соотношении, а при реализации системы на практике надо учитывать индивидуальные особенности спортсмена и условий в которых происходит тренировочный процесс (вид спорта, страна, город, материальное обеспечение и т.д.).

Список литературы

1. Александр Р. *Биомеханика*. - М.: Мир, 1970. - 339 с.
2. Барчуков И. С. *Физическая культура*. М.: Академия, 2011, 528 с.
3. Барчуков И. С. *Физическая культура и спорт: методология, теория, и практика / под общ. ред. Н. Н. Маликова*. М.: Академия, 2009, 528 с.
4. Бутин И. М. *Лыжный спорт т: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. М.: «Академия», 2000. 367 с.
5. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. *Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 288 с.

Развитие силовых способностей у тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки

Development of strength abilities in weightlifters at the initial training stage

Курьсь В.Н., Яцынин А.И.
Kurys V.N., Yatsynin A.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. *Исследуется результативность развития силовых способностей у тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки с использованием программы тренировок, на основе методики высокоповторного тренинга, основанного на методе повторных усилий и тренировочной программы, включающей малоповторный низкоинтенсивный тренинг.*

Abstract. *We study the effectiveness of the development of strength abilities in weightlifters at the stage of initial training using a training program based on the method of high-repeat training based on the method of repeated efforts and a training program that includes low-repeat low-intensity training.*

Ключевые слова: *развитие силовых способностей тяжелоатлетов, программы тренировок, метод повторных усилий, методика высокоповторного тренинга, малоповторный низкоинтенсивный тренинг, педагогический эксперимент.*

Key words: *development of strength abilities of weightlifters, training programs, method of repeated efforts, method of high-repeat training, low-repeat low-intensity training, pedagogical experiment.*

Занятие упражнениями со штангой и в поднятии тяжестей, являясь эффективным средством развития силовых возможностей, привлекают внимание различных возрастных категорий людей. Каждый человек индивидуален: имеет свои особенности строения скелета, телосложения, развития мышечной системы, скорость обмена веществ в организме и т.д. Поэтому при выборе средств и методов подготовки атлета, особенно в силовых видах спорта, крайне важно учитывать эти факторы и в соответствии с ними строить программу подготовки спортсмена.

Тренировочный процесс начинающих тяжелоатлетов можно оптимизировать за счёт использования различных методов развития силы и её проявлений. В нашем исследовании была предпринята попытка определить эффективность применения упражнений для развития силы и её проявлений в тренировочных занятиях с тяжелоатлетами-новичками с использованием методики низкоповторного и высокоповторного тренинга.

Была проведена разработка содержания программ тренировочных занятий для начинающих тяжелоатлетов, рассчитанная на 16-ти недельный цикл тренировочных занятий. Проведено определение начального уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмен-тяжелотлетов. По результатам теста методом распределения равных

пар было проведено распределение участников эксперимента на группы для дальнейших исследований. Для развития силовых качеств у тяжелоатлетов первой группы разработана программа тренировок, включающая методику высокоповторного тренинга, основанного на методе повторных усилий. Для развития силы у тяжелоатлетов во второй группе использовалась разработанная тренировочная программа, включающая мало-повторный низкоинтенсивный тренинг.

Методика высокоповторного тренинга, основанного на методе повторных усилий предполагает выполнение силовых упражнений, которые повышают аэробную активность работающих мышц. К таким упражнениям относятся:

- изометрические упражнения, поддерживающие мышцы в сокращенном состоянии длительное время – что позволяет увеличить их способность кислород для выработки энергии;
- выполнение медленных силовых упражнений с небольшим весом, с более 15 повторами, способствует активизации аэробного метаболизма;
- использование круговой тренировки, в которой упражнения сменяют друг друга практически без перерывов;
- упражнения с собственным весом тела и большим количеством повторений;
- при выполнении упражнений с собственным или небольшим весом для тренировки лучше сократить перерыв между подходами примерно до 30 сек.

Методика высокоповторного тренинга предполагает выполнение силовых упражнений в медленном темпе используя небольшие нагрузки и многократные повторы.

Методика малоповторного низкоинтенсивного тренинга, применяется в силовой тренировке для развития взрывной силы мышц, работа которых протекает в анаэробном режиме не продолжительное время. К таким упражнениям относятся:

- силовые тренировки с большим весом будут стимулировать двигательные единицы и активировать большее число мышечных волокон - чем больше вес, тем больше быстрых волокон задействовано для его подъема;
- взрывные движения с использованием отягощений или собственной массы тела также являются отличным способом тренировки взрывной силы;
- максимальная эффективность от выполняемого упражнения при развитии взрывной силы может быть достигнута ограничением количества повторов до 2-6 раз;
- для восстановления энергии мышц при скоростно-силовой тренировке, необходимо более длительное время отдыха (минимум 60- 90 сек между упражнениями).
- для скоростно-силовой тренировки мышц, наилучшим образом подойдут взрывные движения с отягощениями. Понимание того, каким образом организм адаптируется к выполняемым нагрузкам, позволит осуществить разработку эффективной программы силовых тренировок.

Результаты, приведенные в таблице наглядно демонстрируют, что в видах спорта, требующих демонстрации силы и мощности её проявления значительных результатов, при грамотном построении методики тренировочного процесса, способны достичь спортсмены, выполняющие на тренировке упражнения скоростно-силовой направленности.

Таблица

Показатели роста общей и специальной физической подготовленности тяжелоатлетов участников педэксперимента (% прироста)

№ п/п	Упражнение	Спортсмены, выполнявшие силовые упражнения по методике низкоповторного тренинга(%)	Спортсмены, выполнявшие силовые упражнения по методике высокоповторного тренинга(%)
1.	Приседания со штангой на плечах	49,52	22,96
2.	Жим лёжа	46,03	20,21
3.	Тяга становая	44,63	41,28
4.	Прыжок вверх с места	12,5	3,77
5.	Прыжок в длину с места	2,62	-0,3
6.	Отжимания на параллельных брусьях	90,22	43,12
7.	Подтягивания в висе на перекладине	4,7	48,04

Результаты тестирования общей и специальной физической подготовленности начинающих спортсменов-тяжелоатлетов использовавших различные методики силового тренинга свидетельствуют о том, что спортсмены, выполняющие силовые упражнения по методике низкоповторного тренинга могут добиться более существенных результатов в процессе силовой тренировки по сравнению со спортсменами, использующими в тренировке силовые упражнения по методике высокоповторного тренинга, что наглядно прослеживается по результатам выполнения специальных силовых тяжелоатлетических упражнений - приседании со штангой на плечах, жиме лёжа, становой тяге, где спортсмены из первой группы улучшили свои результаты на 45-50%, а спортсмены из второй группы - только на 20-23%, за исключением становой тяги, где результат был улучшен на 41% и подтягиваний в висе (48,04%). Последний результат на наш взгляд объясняется тем, что при условии соблюдения правил выполнения подтягиваний основную работу выполняют мышцы, обеспечивающие силовую выносливость.

В силовых и скоростно-силовых упражнениях общей физической подготовленности также наблюдается преимущество начинающих тяжелоатлетов из первой группы.

Техническая подготовка спортсменов в условиях современного развития академической гребли

Technical training of athletes in the conditions of modern development of academic rowing

Ларина О.В.
Larina O.V.

Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
Saratov national research state University named after N. G. Chernyshevsky, Saratov, Russia

Аннотация. В данной статье представлены специальные упражнения, направленные на формирование и совершенствование технических навыков, совершенствование специальной технической подготовки гребцов академистов, так как уровень развития двигательных и технических навыков в академической гребле оказывает существенное влияние на результаты спортсменов.

Abstract. This article presents special exercises aimed at developing and improving technical skills, improving the special technical training of rowing academicians, since the level of development of motor and technical skills in rowing has a significant impact on the results of athletes.

Ключевые слова: академическая гребля, спортсмены, техническая подготовка, результаты.

Key words: rowing, athletes, technical training, results.

В ряде актуальных направлений в развитии такого вида спорта, как академическая гребля, одно из главных мест занимает проблема технической подготовки. Академическая гребля представляет собой технически сложный вид спорта. От спортсменов требуется точная координация в работе практически всех мышечных групп. Кроме того, из 8 женских и 6 мужских классов судов 12 являются командными, в следствии чего к спортсменам предъявляются также требования в технической подготовленности и согласованности их действий. Командная техника характеризуется одновременностью действий всех спортсменов.

Все ведущие в мире специалисты акцентируют внимание на постановке правильной техники гребка. Поэтому, роль технической подготовки в академической гребле на современном этапе ее развития особенно актуальна. Развитие технических навыков у спортсменов на этапе начальной спортивной специализации (техническая подготовка которых изначально находится на низком уровне) даёт большие возможности для развития способностей. Начинающие спортсмены как правило владеют только основами техники гребли, без которой в принципе невозможно осуществить гребок.

Техническая подготовка спортсменов академистов заключается в формировании двигательных навыков, которые в дальнейшем позволяют в полной мере пользоваться своими двигательными возможностями, с

целью достижения высоких спортивных результатов. Так как академическая гребля является циклическим видом спорта, то техника выполнения движений в лодке предполагает образование замкнутого цикла, направленного на рациональную организацию внутренних, внешних сил для увеличения скорости движения лодки. В связи с этим одной из главных задач тренера является совершенствование у гребцов навыка движения, овладения техникой таким образом, чтобы гребля происходила практически автоматизировано, обеспечивая большую вариативность и надежность. При обучении технике гребли необходимо: разучивание элементов гребка, соединение элементов в единое целое, совершенствование навыка [2].

Важно, чтобы методы формирования технических навыков были направлены на правильное выполнение гребка, в частности должна выполняться широкая амплитуда, горизонтальная проводка и занос, полное дотягивание весла и энергичное выполнение проводки.

Одной из основных задач современной системы подготовки спортсменов в академической гребле является недопущение грубых ошибок и причин их появления в процессе технической подготовки спортсменов. При этом необходимо учитывать, что ошибки могут быть спровоцированы недостаточностью понимания двигательных задач, недостаточной физической подготовкой, дефектами в исполнении фаз гребка, а также страх и переутомление.

На этапе формирования глубокого понимания закономерностей изучаемого вида спорта, уточнения техники и совершенствования двигательного ритма необходимо обеспечить закрепление навыка, расширения числа вариантов применяемой техники для качественного и эффективного выполнения движений. Важно избегать неправильного выполнения упражнений, в частности, не должно быть искажения траектории и ритма гребка [3].

Тренировка уверенности в лодке: вставание в лодке; вращение весла в вертлюге на заносе; опускание бакового борта с задиранием лопастей с загребной стороны; опускание загребного борта с задиранием лопастей с баковой стороны.

Упражнения для расслабления пальцев. Данное упражнение представляет собой ослабление хвата каждой рукой по очереди, с расслаблением и полным выпрямлением пальцев и последующим охватом рукоятки весла каждым пальцем по очереди. Это хорошее упражнение для расслабления хвата при гребле с разным усилием.

Гребля по номерам. Упражнение способствует выработке синхронной работы экипажа. Спортсмены имеют возможность отработать технику, выполняя гребок по двое, в то время, как другая часть экипажа держит баланс. Затем, гребцы меняются местами. Вариативность работы по номерам, а также возможность добавить к этому упражнению скоростную работу, делают данное упражнение одним из наиболее эффективным для развития технических навыков у молодых спортсменов.

Упражнение на выработку ритма. Гребля с различным усилием, с концентрацией внимания на скорости движения банки вперед на подъезде. Банка должна замедлять движение по мере приближения к переднему

краю полозков, но никогда не останавливаться. Улучшению данного элемента гребли может способствовать слежение за ритмом с закрытыми глазами. Это хорошее упражнение, которое учит экипаж синхронным движениям в лодке, а также движению по ходу лодки, без его нарушения.

Гребля одной внутренней рукой. При выполнении данного упражнения наружная рука убирается с рукоятки весла; движение весла контролируется внутренней рукой. Обычно выполняется в виде серии из десяти гребков, после которой следует серия из десяти гребков с максимальным приложением обеими руками. Данное упражнение является напоминанием даже для гребцов высокого уровня, что предназначение внутренней руки только в развороте весла. Когда наружная рука убирается, внутренняя рука часто сползает к концу рукоятки, чтобы занять более удобное положение для тяги. Если это происходит, то положение руки на весле должно быть проверено и при необходимости изменено. Это хорошее упражнение для развития навыков использования внутренней руки.

Гребля широким хватом. Внутренняя рука располагается внизу валька ближе к лопасти весла. Так же, как и в предыдущем упражнении, выполняется десять гребков широким хватом, после чего десять гребков с максимальным приложением обычным хватом. Данное упражнение подчеркивает важность наружной руки при выполнении проводки. Это хорошее упражнение для развития навыков использования наружной руки.

Гребля на паузе. Гребля на паузе предназначена для тренировки баланса. Чтобы обеспечить баланс, необходимо, чтобы все члены экипажа двигались как один, синхронно позволяя лодке сохранять устойчивое положение. Упражнение начинается на проводке, выполняемой с половиной усилия. Пауза делается на разных стадиях гребка: после вывода рук за колени; с наклоненным корпусом; на четверти подъезда, на половине подъезда; на трех четвертях подъезда. Когда экипаж сможет сохранять баланс лодки при гребле на паузе, пробуются серия по пять, затем десять гребков подряд. Хорошее упражнение для выработки баланса, контроля движения на подъезде и обеспечения синхронных движений в лодке.

Гребля без разворота. Уменьшает пространство от нижнего края лопасти до уровня волн, что, в свою очередь, означает, что для сохранения баланса контроль над веслом должен быть более точным. Она демонстрирует важность ускорения лопасти к концу гребка, так как без такого ускорения извлечь весло из воды в конце гребка при выполнении данного упражнения намного тяжелее. Хорошее упражнение для тренировки баланса и чистого извлечения весла из воды в конце гребка.

Гребля «без подножки». Данное упражнение, когда ноги гребца извлечены из ботинок подножки и находятся поверх них, демонстрирует важность координации движения ног и проводки как одного плавного движения, с их завершением в одно и то же время. Выполнение проводки руками после завершения движения ног снимает вес с пяток гребца, и его отбрасывает назад.

Гребля одними ногами. При выполнении данного упражнения лопасть преднамеренно извлекается из воды в тот момент, когда ноги полностью выпрямились. Цель данного упражнения - задать темп движению

ног во время гребка. Хорошее упражнение для предотвращения гребка в два приема.

Гребля с неполным подъездом. Данное упражнение выполняется при разной длине подъезда: без подъезда одними руками; без подъезда руками и корпусом; $\frac{1}{4}$ подъезда; $\frac{1}{2}$ подъезда; $\frac{3}{4}$ подъезда; полный подъезд. Цель данного упражнения - научиться быстрому захвату и координации наклона корпуса с движением ног. Весла входят в воду в быстрой фазе движения лодки и, чтобы захватить воду, должны двигаться быстрее. Поскольку гребок имеет укороченную длину, значение быстроты захвата увеличивается, так как чем быстрее весло возьмет воду, тем длиннее и эффективнее получится гребок. Хорошее упражнение для отработки быстрого захвата воды и включения ног.

Захват со слабым усилием, разгон в конце гребка. Данное упражнение демонстрирует важность ускорения лопасти к концу гребка.

Захват с сильным подхватом, слабое усилие в конце гребка. Данное упражнение демонстрирует важность подхвата. Чередование гребли на половине подъезда с греблей на полном подъезде. Выполнение десяти сильных гребков на половине подъезда, затем десяти сильных гребков на полном подъезде. Данное упражнение демонстрирует важность быстрого захвата и способствует формированию прочной связи между движением ног и подхватом.

Захват по воздуху. При выполнении данного упражнения после обычного гребка следует гребок, во время которого весло в захвате не опускается в воду. Соппротивление, которое возникает при включении ног, при захвате по воздуху настолько мало, что для продолжения гребли без нарушения хода лодки требуется строгий контроль за движением весел и банки.

Особое внимание во время тренировок уделяется выявлению и устранению технических ошибок спортсменов. С целью решения данной проблемы можно задействовать метод видеосъемки. Наиболее часто встречающиеся шибки: «Запаздывание в захвате», «Задирание весла в захвате», «Слишком сильный наклон корпуса вперед в захвате», «Прихват на руки в захвате», «Неравномерная работа ног во время гребка».

Список литературы

1. Комаров А.Ф. *Гребной спорт* / А.Ф. Комаров. – М.: Академия, 2006. – 108 с.
2. Михайлова Т.В. *Гребной спорт: учебник для студ. высш. учеб. завед.* /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Изд. Центр. «Академия», 2006. -400с.

Кроссфит как разновидность силового тренинга для юношей

Cross-fit as a variety of the strength training for young men

Морозова Ю.Ю.
Morozova J.J.

Российская таможенная академия, Ростов-на Дону, Россия
Russian customs academy, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. Статья рассматривает вопрос эффективной реализации задачи физического развития студентов посредством силовой тренировки с использованием тренировочного направления «кроссфит».

Abstract. This article represents the issue of effective implementation for the physical education development by means of cross-fit strength training.

Ключевые слова: кроссфит, физические качества, силовой тренинг, спортивная подготовка, базовые упражнения.

Key words: cross-fit, physical qualities, strength training, sports education, basic exercises.

Одной из признанных систем физических упражнений, позволяющей в короткие сроки повысить уровень физической подготовленности, является тренировочная система «Кроссфит».

Кроссфит представляет собой комплекс высокоинтенсивных упражнений, выполняемых друг за другом сетами с максимальной интенсивностью. Тренировочные программы «Кроссфит» оказывают комплексное воздействие на основные системы организма и направлены на тренировку физических кондиций, поэтому могут успешно применяться для подготовленных спортсменов [1, с. 55].

Выбор специализации данных программ зависит от необходимости решения тех или иных задач, связанных с коррекцией уровня физической подготовленности юношей.

Основной целью кроссфита, как силового тренинга, является развитие физических качеств, что достигается за счет серий высокоинтенсивных упражнений.

Таблица
Основные группы упражнений в системе кроссфит

Гимнастика		Аэробика	Силовая тренировка	Тяжелая атлетика
Отжимания на брусьях	«Воздушные» приседания	Плавание	Махи гирей	Швунги-толчки штанги от груди
Стойка на руках	Выходы силой	Гребля	Тяга саней	Кластер-взятие штанги в сед и выброс вверх
Тройные на скакалке	Берпи	Кроссовый Бег	Рывок гантели	Жим сидя
Отжимания на кольцах	Ходьба на руках	Гонка на лыжах	Тяга гири в наклоне	Рывок штанги
Подтягивания на кольцах	Скручивания корпуса	Cycling	Упражнения с медболом	Жим стоя
Обратные берпи	Запрыгивание на тумбу	Гонка на лыжах	Тяга гири к подбородку	Трастеры- приседания с весом на груди с выбросом штанги

Поднос ног на кольцах	Подтягивания в висе лежа		Жим лежа	Приседания с весом на груди
Приседания на одной ноге	Отжимания от пола		Толчок гирь	Приседания - overhead
Двойные на скакалке	Подъем по канату			Становая тяга
Подъем силой на кольцах	Берпи			Толчок штанги
Отжимание в стойке на руках	Уголок в висе			Взятие штанги на грудь
Подъем ног к перекладине	Выпады			Приседания на плечах
Подъем переворотом	Статические упражнения			

Основные методы кроссфита позволяют организовать целенаправленный силовой тренинг [2].

AFAP (так быстро, как можешь) — данный метод нацелен на выполнение небольшого комплекса упражнений за максимально короткое время. Такие тренировки продолжаются 2–5 мин (анаэробная работа) или 8–20 мин (аэробная работа).

Комплекс № 1: 50 берпи — 100 подъемов ног в висе к перекладине — 150 приседаний за 15–25 мин.

Комплекс № 2: 21–15–9 — берпи — махи гирей 24 (16) кг за 4–6 мин.

AMRAP (столько, сколько сможешь за определенное кол-во времени)

Комплекс № 1: Берпи-мах кол-во повторений за 5 мин

Комплекс № 2: Выполнить максимальное количество кругов за 15 мин:

- 5 подтягиваний;
- 10 отжиманий;
- 15 приседаний.

EMOM (каждую минуту в течении минуты) – необходимо выполнить определенное задание, а оставшееся время до конца минуты отдыхать. Важно, что в начале новой минуты необходимо повторить тот же объем работы. Можно применять несколько упражнений:

10 минут – становая тяга 80-90 кг * 3 повторения (анаэробная направленность).

Чиппер – данный метод кроссфита реализуется в комплексах, которые состоят из одного раунда, но количество повторов в упражнениях, как и само количество упражнений достаточно большое:

- 55 подтягиваний;
- 55 становой тяги(80 кг);
- 55 приседаний;
- 55 махов гирей.

Метод Табата - включают в тренировку боксеры, каратисты, бойцы смешанного стиля, футболисты, баскетболисты и другие профессиональные спортсмены. Используя базовые, а также специальные упражнения, спортсмены способны улучшить необходимую для их вида спорта скоростно-силовую выносливость.

Подход к упражнениям на силу и выносливость в кроссфите заключается в сочетании анаэробных и аэробных упражнений в соответствии с тренировочными целями [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что умение правильно использовать такой вид силового тренинга, как «кроссфит», позволяет в кратчайшие сроки и с высокой эффективностью подготовить организм к большим физическим нагрузкам. Также данный вид тренировок становится все более популярным в фитнес индустрии, так как позволяет комплексно решать несколько задач в рамках тренировочного процесса.

Список литературы

1. Грублене Н.А., Епишкин И.В., Блонская Л.Л. Эффективность применения тренировочных программ кроссфит для повышения уровня физической подготовленности студентов физкультурного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 2 (144). – 2017. – С. 50-55.

2. Фадеев О.В. Кроссфит как средство развития силы и выносливости у военнослужащих войск национальной гвардии РФ // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). — СПб.: Свое издательство, 2017. — С. 83-86.

3. Хомяков К.Г. Роль кроссфита в оптимизация развития физических качеств молодежи // Инновационная наука. – № 12-3. – 2016. – С. 117-118.

Повышение эффективности тренировочного процесса лыжников в переходном периоде

Improving the effectiveness of the training process for skiers in the transition period

Мухтаров С.М., Салават С.
Mukhtarov S. M., Salavat S.

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г. Актобе,
Республика Казахстан*

*Детско-юношеская спортивная школа зимних видов спорта,
г. Актобе, Республика Казахстан*

*Aktobe regional University named after K. Zhubanov,
Aktobe, Republic of Kazakhstan*

Children and youth sports school of winter sports, Aktobe, Republic of Kazakhstan

Аннотация. В Актюбинской области за последние годы увеличилось количество занимающихся детей, подростков и взрослых лыжным спортом. Управление процессом спортивной подготовки по лыжным гонкам приводит к эффективному контролю и организации грамотной подготовки спортсменов. Обучение на основе управления процессом подготовки, а также умение контролировать выполнение заданий во время тренировочного процесса должны закреплены знаниями самого тренера и обучить занимающихся использовать технические подходы обучения при тренировках.

Abstract. In recent years, the number of children, teenagers and adults engaged in skiing has increased in Aktobe region. Managing the process of sports training in cross-country skiing leads to effective control and organization of competent training of athletes. Training based on the management of the training process, as well as the ability to control the performance of tasks during the training process,

should be consolidated by the knowledge of the coach himself and train students to use technical training approaches during training.

Ключевые слова: *лыжный спорт, лыжник-гонщик, переходный период, зимние виды спорта.*

Key words: *skiing, cross-country skier, transition period, winter sports.*

В нашей области и в самом городе с постройкой лыжных баз и увеличением количества беговых дорожек лыжный спорт становится одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и такого полезного для человека вида спорта. И каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой - сильным и выносливым, третий стремится похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться. В этом случае тренеру по лыжным гонкам важно обогатить спортсмена спортивными знаниями, чтобы побудить его к регулярным занятиям лыжным спортом. Для этого любому тренеру, специалисту в области лыжного спорта необходимы знания и умения в организации тренировочного процесса. В тренировочном процессе лыжников-гонщиков постоянно меняются методики тренировочного процесса, а в частности переходного периода. В тренировочном процессе к содержанию тренировки относится; периодизация тренировки в годичном цикле, направленности тренировочного процесса; средства и методы тренировки; определение понятий объема и интенсивности; методы восстановления; организация тренировочных занятий; планирование. Спортивная тренировка рассматривается нами как процесс, способствующий росту спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма, совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладения техникой и тактикой лыжных гонок.

Актуальность нашей работы в том, что в лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходят изменения в структуре тренировочного процесса, вызванные различными факторами, например такими как: усовершенствование тактики и техники, расширение программ соревнований, изменение количества стартов, качественное обновление инвентаря, появление новых спортивных средств тренировок. Все эти изменения влияют на характер и длительность протекания физиологических процессов в организме спортсмена. В связи с этим возникает необходимость изменить тренировочный процесс и отслеживать эффективность вносимых корректировок.

Цель работы: определить, как влияет увеличение объема и интенсивности нагрузки в переходном периоде на работоспособность лыжников-гонщиков. Задачи рассмотреть различные стороны подготовки лыжников-гонщиков в переходном периоде, используя данные литературных источников с целью выявления эффективности предложенной нами методики, для дальнейшего использования в тренировочном процессе лыжников-гонщиков в переходном периоде.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников-гонщиков в переходном периоде при ДЮСШ зимних видов спорта г.Актобе. Переходный период в жизни спортсменов лыжников-гонщиков на этом периоде заключает-

ся в развитие общей выносливости, эта работа по своей специфике очень тяжелая нудная, но без общеподготовительного периода показать высокий результат невозможно. Предсоревновательный период предполагает, переход с бега и лыжероллеров на лыжи и уже на них моделировать и переносить выработанные навыки на лыжи. Во первых мы предполагаем, что наша система подготовки наиболее эффективна в нашей местности где климатические условия и расположение самой базы хоршо сказывается на результатах спортсменов, так как без набранного объёма на первом этапе подготовительного периода невозможно достичь высокого результата[1].

После соревновательного сезона наступает время восстановительного периода. В теории и практике спортивной тренировки данный этап называется переходным периодом. Основной целью данного этапа является восстановление функциональных систем организма, в том числе нервной системы после соревновательных и интенсивных тренировочных нагрузок. В начале подготовки к следующему сезону желательно использовать большой ассортимент различных средств – физической подготовки для разгрузки психики, получения удовольствия от тренировочного процесса. На данном этапе важно с желанием выходить на тренировки, проводить их с удовольствием и на чувстве мышечного комфорта. Заканчивать тренировку желательно с ощущением как бы немного «не до тренировавшись», можно сказать, за счет силы воли «уводить себя с тренировки». Очень важно поймать эту тонкую грань, когда еще есть желание продолжать тренировку, но при этом начинает накапывать легкая усталость – вот на этой точке тренировку и следует заканчивать. Это необходимо, в том числе и для развития интереса к тренировочному процессу. При правильном подходе азарт и интерес должен нарастать с увеличением объемов и интенсивности нагрузок в подготовительном и соревновательном периоде. Основные задачи переходного периода подготовки: укрепление опорно-двигательного аппарата, прежде всего связок и мышц, обеспечивающих движение в суставах; поддержание аэробных возможностей окислительных мышечных волокон мышц ног, плечевого пояса, туловища, функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы; увеличение силовых возможностей мышц ног, плечевого пояса, туловища. В связи с решением вышеуказанных задач рекомендуется использовать как, аэробные, так и силовые тренировки. Стоит отметить, что при грамотном планировании и первый и второй вид тренировок будет решать задачу укрепления опорно-двигательного аппарата. В переходном периоде нельзя допускать больших объемов нагрузок даже при низкой интенсивности, чтобы избежать истощения нервной системы, а также, длительного восстановления после тренировки. Это может негативно сказаться на интересе к занятиям и мотивации, что недопустимо, особенно в данный период подготовки. Все тренировки должны приносить радость и удовольствие. Следующий важный момент, который нужно учитывать – даже при небольшом объеме аэробной работы нельзя допускать сильного или длительного закисления мышц (работы на высоких скоростях, на мощности между аэробным и анаэробным порогом и, тем более, выше анаэробного порога), а также жестких скоростно-силовых тренировок с сильным закислением мышц[3]. Рекомендуется придерживаться аэробных низкоинтенсивных нагрузок. Такие тренировки будут поддерживать

функциональные возможности сердечно-сосудистой системы за счет непрерывного (в отличие от силовой работы) венозного возврата крови к сердцу, благодаря циклической работе мышц, функционирующих как «мышечный насос». Также, низкоинтенсивные аэробные тренировки увеличивают концентрацию гемоглобина и гемоглобиновую массу, которая зависит от объема крови, поддерживают аэробные возможности окислительных мышечных волокон. Аэробные тренировки на данном этапе рекомендуется проводить на мощности аэробного порога или чуть ниже, чтобы не допускать закисления мышц. Длительность таких тренировок может составлять от 30-40 до 75-90 мин. Также, одной из основных задач переходного периода является укрепление опорно-двигательного аппарата за счет укрепления связок и мышц, обеспечивающих движение в суставах. Эффективным методическим приемом является применение разнообразных упражнений циклического и силового характера в эксцентрическом режиме. Пример одного из упражнений для укрепления мышц и связок, обеспечивающих движение в коленном суставе – это ходьба с горы, либо ходьба под спуск выпадами вперед на одну ногу, таз при этом акцентированно опуская вниз. Ходьба вниз с горы широко применяется, к примеру, в спринтерской сборной команде по лыжным гонкам [4]. На первом сборе после отдыха команда приезжает в горы и равномерно с низкой интенсивностью катается на глетчере на снегу. Вперед в гору спортсмены заходят пешком с низким темпом, тренируя тем самым сердечнососудистую систему и аэробные возможности окислительных мышечных волокон, которые отвечают за общую выносливость. Покатавшись равномерно на лыжах с низкой интенсивностью, обратно спортсмены спускаются вниз с горы в течение 15-20 мин, а это как раз и есть эксцентрический режим, благодаря которому укрепляются связки различных суставов и «прорабатываются» (становятся более выносливыми) мышцы, при работе в уступающем режиме. Данная работа в эксцентрическом режиме позволяет избегать травм, позволяет увеличивать интенсивность работы при выполнении развивающих тренировок в подготовительном и соревновательном периоде подготовки. Это относится как к развивающим силовым тренировкам, которые выполняются практически до отказа от работы в подходах, так и к аэробным тренировкам с высокой скоростью и силой сокращения мышц. Одними из жестких аэробных тренировок, к моменту выполнения которых нужно подготовить опорно-двигательный аппарат, являются прыжковые тренировки, включая прыжковую имитацию, которые добавляют к высокой силе и скорости мышечного сокращения еще и ударные нагрузки. Также, с помощью силовой тренировки можно успешно укреплять мышцы, обеспечивающие движение и удержание определенного положения позвоночного столба, движение плечевого, локтевого, тазобедренного, коленного, голеностопного сустава. Поэтому в переходном периоде рекомендуется на данный режим обратить особое внимание. Это позволит в подготовительном периоде выполнять интенсивные нагрузки без риска травматизма и более эффективно выполнять интенсивные тренировки, к примеру, за счет более эффективного подседа при разгибании ноги в коленном суставе при беге и т.п.

Выводы: Анализ литературных источников показал, что переходный период является одним из основных в подготовке лыжников-гонщиков. В нём

закладываются предпосылки для становления спортивной формы занимающегося; первый этап подготовительный период где спортсмен набирает базовый объем нагрузки, с большой продолжительностью по времени, но с низкой интенсивностью. На втором этапе переходного периода в недельный тренировочный цикл включаются тренировки на развитие скоростной, скоростно-силовой и специальной подготовки, они несут специальную направленность и продолжались тренировки на развитие общей выносливости. После каждого трехнедельного этапа подготовки проводится контрольная тренировка; кроссовая подготовка и лыжи-роллеры, а также проводится медицинское обследование, они помогают отследить правильность подготовки. Основные отличия в тренировочном процессе экспериментальной группы от контрольной в том, что в тренировочный процесс добавили тренировки на развитие общей выносливости с большой продолжительностью по времени, а так же увеличиваются количество тренировок на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. В связи с этим предложенная нами методика может быть признана эффективной и в дальнейшем применяться в спортивной практике.



Рис. 1. Лыже-роллерная база

Список литературы

1. Акимов В.И., Сакаев Б.А., Киламбаев С.Н. *Шаңғы спорты. Оқу құралы. Алматы, 1991.*
2. Киламбаев С.Н. *Шаңғы спортын оқыту және жаттықтыру тәсілдері. Оқу құралы Алматы, 1996.*
3. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004 -255с.*
4. Донской Д.Д., Грос Х.Х. *Техника лыжника-гонщика. М., ФиС, 2001.*
5. Якимов А.М. *Основы тренерского мастерства. М.: Терра - спорт, 2003, с. 29-30.*

Теоретические аспекты формирования системы подготовки спортсменов

Theoretical aspects of the formation of the athletes training system

Николаева О.С., Баранова Л.А.
Nikolaeva O.S., Baranova L.A.

*Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга,
г. Петропавловск-Камчатский, Россия*
Vitus Bering Kamchatka state University, Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia

Аннотация. В данной статье представлены теоретические и практические критерии эффективности спортивной подготовки. Его научно - методические принципы основаны на результатах исторических и современных спортивных исследований. В работе рассмотрена система подготовки спортсменов.

Abstract. This article presents theoretical and practical criteria for the effectiveness of sports training. Its scientific and methodological principles are based on the results of historical and modern sports research. The work considers the system of training athletes.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивность, мастерство, система спортивной подготовки, соревнования, тренировочный процесс.

Key words: sports training, sportsmanship, skill, sports training system, competitions, training process.

Главные концепции спортивной подготовки, применяемые в настоящее время, были введены в 1960 году, когда спорт стал значимой составляющей общественного, цивилизованного, а также общественно-политического существования [3]. За это время понимание физиологических механизмов спортивных достижений значительно углубилось и расширилось. На сегодняшний день некоторые общие термины в научной и методической литературе остаются спорными. Все это в целом определяет необходимость уточнения традиционных представлений о принципах, задачах, средствах и методах спортивного воспитания и приведения их в соответствие с современными знаниями и требованиями спортивной практики.

Цель работы – проанализировать фактические концепции системы подготовки спортсменов и инновационные сведения формирования системы подготовки спортсменов к спорту высших достижений.

Методы исследования. При написании статьи применялись заметки экспертов и современные данные, собранные в результате новейших научных исследований в области спорта и системы подготовки спортсменов, а также в сфере физиологии, психологии, педагогики, технологии и др.

Результаты и обсуждение. Спортивная организация считается составляющей обширного явления - спорта [2]. Она возникла, и развивается в единстве с другими аспектами спортивной деятельности, поэтому для

понимания проблем спортивной подготовки важно сначала сформировать общее представление о сущности спорта в целом. Термин «спорт» охватывает весь комплекс социальных явлений, которые формируются на основе спортивных соревнований [1]. Спорт обеспечивает основную степень развития физических и других связанных с ним человеческих способностей. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли, кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражение того места в жизни современного общества, которое занимает спорт.

Социальное значение спорта стремительно растет с каждым днем. Социальные, организационные, методологические и материально-технические факторы определяют прогресс современного спорта. Эксперты говорят, что повышение эффективности обучения спортсменов в будущем будет связано в основном с оптимизацией методики обучения.

Все это без исключения дает возможность отметить, что спорт является наиболее значимым фактором в занятиях физкультурой и готовит человека к работе и другим важным делам.

Благодаря сосредоточенности на высших достижениях, творческому характеру и другим отличительным чертам спорт является одним из более результативных факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и интеллектуальных возможностей и формирования полезных в жизни навыков.

В работе и спорте люди значительно больше предрасположены осуществлять поставленные задачи, если им сообщают, что они должны совершать какое-либо действие, и по какой причине это приносит им пользу, либо кому-то другому. Спортсмены работают усерднее и трудолюбивее, чтобы усовершенствовать свою физическую форму, когда им разъяснена цель каждого компонента программы упражнений.

Ниже перечислены этапы спортивной тренировки:

- спортивный и оздоровительный этап;
- первый уровень обучения;
- этап обучения;
- этап высочайших спортивных способностей.

В настоящее время накоплен богатый практический опыт подготовки спортсменов в различных видах спорта, в том числе такая уникальная информация о максимальных нагрузках функциональных способностей и резервов человеческого организма, которая до сих пор была просто неизвестна.

Важным принципом основных положений научной спортивной школы является единство общей и специальной подготовки спортсмена. Система обучения спортсмена представляет собой сочетание различных знаний, инструментов, правил и условий, которые взаимодействуют на практике, и обеспечивает высокую готовность спортсмена к высоким достижениям.

Спортивная подготовка содержит в себе строгую упорядоченную систему, которая включает в себя специальные процедуры или этапы, производимые спортсменами с целью усовершенствования физической подготовки и с целью увеличения производительности.

Существует ряд положительных преимуществ спортивной подготовки:

- высокая производительность;
- активное возобновление работоспособности после напряженной тренировки или состязаний переутомления;
- умение применять технические и тактические навыки дольше и с лучшими результатами;
- наименьшая чувствительность к травмам и активное восстановление от травм;
- предотвращение интеллектуального утомления и улучшение концентрации внимания;
- усовершенствованная эффективность подготовки за счет более высокой спортивной тренировки.

Исследования показывают, что правильно организованная спортивная тренировка способствует улучшению органов чувств спортсменов и повышает способность к наблюдению в целом. Высокий уровень функциональных возможностей организма, достигаемых спортивной деятельностью, определяется степенью общей готовности спортсмена к жизни.

Общая спортивная тренировка сама по себе не гарантирует успеха, но ее отсутствие безусловно приведет к провалу.

Выводы. Таким образом, подготовка спортсмена зависит от системы спортивной подготовки, которая характеризуется нарастающими нагрузками, эффективным подбором средств и методов тренировки, значительной организацией педагогического, медицинского контроля и обеспечением требуемых гигиенических условий.

Все факторы, применяемые совместно в рамках конкретной системы, составляют компоненты подготовки спортсмена.

По мере улучшения концепции спортивной подготовки (в особенности ее научно - методических основ) проявляется все более существенное воздействие на общий уровень спортивных достижений.

Спортсмены нашей страны вносят наиболее существенный вклад в спортивные достижения человечества. Вполне естественно, что прогресс в спорте обуславливается в первую очередь совершенствованием системы спортивной подготовки.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основные принципы единой концепции спорта и системы подготовки спортсменов.– К.: Олимпийская литература, 1999.– 227 с.
2. Райнер М. Успешный тренер. /Пер. с англ./ - М.: Человек, 2014. – 182 с.
3. Фискалов В.Д. Абстрактные основные принципы подготовки спортсменов: Учебное пособие.– Волгоград: ВГАФК, 2006.– 138 с.

Использование метода сопряженного воздействия в тренировочном процессе борцов вольного стиля

Using the method of connected influence in the training process of wrestlers

Петрякова В.Г., Денисенко В.С., Вартанян С.В.
Petryakova V.G., Denisenko V.S., Vartanyan S.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье описаны результаты исследования влияния комплексов упражнений с резиновыми амортизаторами в тренировочном процессе борцов вольного стиля и их влияние на уровень физической подготовленности.

Abstract. The article describes the results of the study of the influence of exercise complexes with rubber shock absorbers in the training process of freestyle wrestlers and their influence on the level of physical fitness.

Ключевые слова: физическая подготовленность, метод сопряженного воздействия, вольная борьба.

Key words: physical fitness, the method of conjugate influence, freestyle wrestling.

Борьба – один из Олимпийских видов спорта, получила свое развитие почти во всех странах мира. Современный уровень спортивных достижений предъявляет высокие требования к спортсмену - борцу, так как возрос престиж мировых чемпионатов и особенно Олимпийских игр, что привело к обострению конкуренции за право защищать спортивную честь страны. Попасть в сборную команду страны удается далеко не каждому спортсмену, имеющему определенные результаты на региональном уровне.

Достижение высоких спортивных результатов в вольной борьбе, неразрывно связано с развитием большой физической силы, быстроты действий, способности вести схватку в высоком темпе, гибкости и ловкости движений. В борьбе все эти физические качества проявляются в комплексе, и недостатки в развитии одного из них могут оказать решающее влияние на исход схватки [2]. Часто приходится наблюдать, как борец, обладающий большой физической силой, но недостаточной выносливостью, в конце схватки теряет все свое преимущество, завоеванное в начале схватки, и проигрывает менее сильному, но более выносливому борцу. Бывает и так, что выносливый, но недостаточно сильный борец оказывается беспомощным в схватке с сильным борцом, который буквально «сминает» своего противника [1].

Несомненно, что все физические качества спортсмена, каждое в отдельности и все в комплексе, развиваются и воспитываются непосредственно в ходе занятий борьбой. Однако для достижения гармонического развития физических качеств борца, совершенствования наименее развитых (отстающих) его качеств необходима систематическая, целенаправ-

ленная работа с использованием специфических средств, способствующих развитию того или иного качества спортсмена [3].

Объектом исследования выступал учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля, предметом исследования – метод сопряженного воздействия в физической подготовке борцов. Целью исследования являлось установление эффективности применения разработанных комплексов упражнений с резиновыми амортизаторами в физической подготовке борцов вольного стиля. Задачами исследования были: анализ и обобщение научной литературы по теме исследования, определение динамики физической подготовленности борцов в период исследования, установление эффективности использования предложенных комплексов в тренировочном процессе борцов-вольников. Для решения поставленных задач мы использовали методы теоретического анализа специальной литературы, метод контрольных испытания, педагогический эксперимент и метод статистической обработки полученных результатов.

В педагогическом эксперименте принимали участие 18 спортсменов 15-16 лет. Которые в начале эксперимента были разбиты на 2 группы испытуемых – контрольная и экспериментальная, с которыми проводились тренировки в течение 6 месяцев. В процессе тренировочных занятий интенсивность и объём нагрузки были одинаковы для каждой из групп. В тренировочный процесс экспериментальной группы в течении 5 месяцев три раза в неделю, в конце основной части тренировочного занятия применялся комплекс специальных средств. Комплекс упражнений был составлен из упражнений с резиновыми амортизаторами (жгутами). Было составлено три комплекса из 8 упражнений на все группы мышц.

Вначале педагогического эксперимента в обеих группах контрольной и экспериментальной было проведено тестирование начального уровня развития физических качеств. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у борцов показал следующее. На начальном этапе экспериментальной работы две группы были идентичны по составу и имеют примерно одинаковый уровень развития исследуемых физических качеств. С целью развития физических качеств спортсменов в экспериментальной группе применялись комплексы специально подобранных упражнений со жгутами. Было составлено несколько комплексов упражнений. Эффективность использования в тренировочном процессе предложенных комплексов специальных упражнений мы проверяли при повторном тестировании уровня физической подготовленности. Так по итогам заключительного тестирования уровня физической подготовленности мы видим достоверные изменения по всем тестовым показателям у спортсменов экспериментальной группы.

В контрольной группе наблюдается улучшение результатов, однако, при статистической обработке мы не можем говорить о достоверности этого прироста. Процентное изменение показателей среднегрупповых показателей уровня физической подготовленности обеих группы в тестовых заданиях было следующее. Так наибольший процентный прирост результатов у борцов экспериментальной группы отмечен в задании «метание набивного мяча» - 11%, тогда как в контрольной - 4,3%. Наименьший

процентный прирост зафиксирован в тесте «челночный бег 3 x 10м», в обеих группах, так в экспериментальной он составил 3 %, а контрольной группе 0,7%. Спортсмены экспериментальной группы увеличили результат в тестовом задании «прыжок в длину с места» на 3,2%, тогда как в контрольной на 1,7%. В «подтягивании на перекладине» борцы экспериментальной группы улучшили результат на 9,2 %, контрольной – на 2%. Борцы контрольной группы на 1,7 % лучше выполнили задание «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», экспериментальной на 7%. Что касается тестирования специальной физической подготовки, то динамика была следующей. Экспериментальная группа увеличила показатели в задании «10 переворотов из упора» на 6 %, при выполнении «10 бросков манекена подворотом» также на 6 %, а «10 бросков манекена прогибом» на 4,3%. Контрольная группа на 2,3%, 3,2% и 3 % соответственно. Проведя анализ полученных данных мы можем говорить о целесообразном использовании комплексов упражнений, основанных на использовании упражнений с резиновыми амортизаторами, в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы. 1. Изучение проблемы исследования показало, что физическая подготовка необходима для достижения высоких и стабильных результатов в спорте и имеет первостепенное значение на этапе начальной подготовки борцов вольного стиля. Физическая подготовка представляет особый раздел, направленный на объединение различных средств тренировочного процесса для обеспечения достаточного уровня физической подготовленности борцов, повышение уровня физической подготовленности происходит за счет средств самой борьбы. Но используя только эти средства подготовки нельзя, и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют спортсмену ускорить процесс освоения новых технических действий. Поэтому необходим поиск специальных средств направленных на развитие физических качеств. 2. Разработанный комплекс упражнений, требующий проявления физических способностей, внедренный в учебно-тренировочный процесс показал, что использование комплексов, основанных на использовании упражнений с резиновыми амортизаторами, является эффективным средством в физической подготовке борцов. 3. По результатам педагогического исследования выявлено, что спортсмены экспериментальной группы, использующие разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие физических способностей, показали прирост показателей физической подготовленности исследуемых спортсменов. По итогам эксперимента установлено, что в экспериментальной группе достоверные изменения результатов во всех исследуемых показателях. Таким образом, проведенные исследования позволяют утверждать целесообразность использования комплексов средств, основанных на использовании упражнений со жгутами в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

Список литературы

1. Матушак П.Ф. Вольная борьба. Учебное пособие. Изд-во: ИНФРА-М, 2019. 292 с.
2. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. 213 с.

3. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Кузнецов А.С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба» (мужчины и женщины)), 2016. 125 с.

Спортивные достижения легкоатлетов Ставропольского края в 2016-2019 гг.

Sports achievements of athletes of stavropol region in 2016-2019

Пьянзин А.И., Бутов М.Я., Пьянзина Н.Н., Смышнов К.М.
Ryanzin A. I., Butov M. Ya., Ryanzina N.N., Smyshnov K.M.

*Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия
Университет «Синергия», г. Москва, Россия
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Chuvash State Pedagogical University named after AND I. Yakovleva,
Cheboksary, Russia
Synergy University, Moscow, Russia
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В исследовании предпринята попытка оценить уровень достижений легкоатлетов Ставропольского края в 2016-2019 гг. на основе анализа Всероссийской базы данных «Рейтинги легкоатлетов». Проведенный анализ позволил отразить текущее состояние легкой атлетики в крае, динамику ее развития по группам дисциплин и в отдельных дисциплинах, что, в свою очередь, поможет повысить качество стратегического планирования развития легкой атлетики в регионе.

Abstract. The study attempts to assess the level of achievements of athletes in the Stavropol Territory in 2016-2019. based on the analysis of the All-Russian database "Ratings of athletes". The analysis made it possible to reflect the current state of athletics in the region, the dynamics of its development by discipline groups and in individual disciplines, which, in turn, will help improve the quality of strategic planning for the development of athletics in the region.

Ключевые слова: легкая атлетика, рейтинг, регион, Ставропольский край, достижения, анализ.

Key words: athletics, rating, region, Stavropol Territory, achievements, analysis.

Введение. Легкая атлетика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов спорта, давая возможность занимающимся реализовать свой индивидуальный потенциал в разнообразных видах спортивных упражнений. Легкая атлетика в Ставропольском крае имеет богатые традиции, о чем говорят многолетняя история ее распространения и развития в советский период, а также громкие олимпийские и международные достижения легкоатлетов региона второй половины прошлого века и в наши дни.

Нельзя сказать, что в Ставропольском крае уровень развития различных легкоатлетических дисциплин одинаково высок. На сегодняшний

день собран объемный фактический материал [1–6, 8], однако его анализ с оценкой состояния и выявлением динамики развития легкой атлетики в Ставропольском крае и достижений легкоатлетов этого региона на Всероссийском уровне проводится недостаточно глубоко. В связи с этим, проблема исследования состоит в том, чтобы оценить уровень и динамику достижений легкоатлетов Ставропольского края. Объект исследования – развитие легкоатлетического спорта в Ставропольском крае. Предмет исследования – уровень и динамика спортивных достижений легкоатлетов Ставропольского края в 2016–2019 гг. Цель исследования – оценить уровень и динамику достижений легкоатлетов Ставропольского края на современном этапе развития легкой атлетики в регионе.

Организация и методика исследования. Исходные данные для количественного анализа были взяты из электронной базы данных «Рейтинги легкоатлетов» [7]. Анализу подверглись данные за период с 2016 по 2019 гг.

Из списка легкоатлетов, включенных в рейтинг, были выделены спортсмены, представляющие Ставропольский край. Учитывались: год, дисциплина, фамилия спортсмена, место в рейтинге, тренер(ы), организация(и).

На основе этих данных определялись показатели спортсменов: количество легкоатлетов в рейтинге ВФЛА по дисциплине за год (количественный показатель); среднее место легкоатлетов в рейтинге ВФЛА по дисциплине за год (качественный показатель – отношение суммы рейтинговых позиций легкоатлетов к их количеству в рейтинге); среднее место в расчете на одного спортсмена (интегральный показатель – отношение среднего места легкоатлетов в рейтинге ВФЛА к их количеству в рейтинге).

Анализ проводился по следующим дисциплинам легкой атлетики: беговые (100, 100/110 с/б, 200, 400, 400 с/б, 800, 1500, 3000 с/п, 10000, марафон); прыжковые (высота, шест, длина, тройной); метательные (диск, молот, копье, ядро); ходьба (20 км женщины и 50 км мужчины); многоборья (7- и 10-борье).

Количественный показатель представлен на рисунке 1. Количество легкоатлетов в рейтинге рассчитывалось в среднем на одну дисциплину каждой группы. Динамика присутствия легкоатлетов Ставропольского края в рейтинге ВФЛА за 2016–2019 гг. является, в целом, позитивной, за исключением слабо негативной динамики в 10-борье. Наиболее «массовой» группой легкоатлетических дисциплин являются метания. За последние два года вплотную к ним приблизились беговые и прыжковые виды легкой атлетики. Многоборья пока остаются относительно малочисленной дисциплиной, а ходьба представлена лишь одной участницей и только в 2018 году.

У мужчин в метательных дисциплинах при общем превосходстве над остальными группами наблюдается рост с выходом на уровень выше 12 человек на дисциплину за 2017–2019 гг. по сравнению с 2016 г. (4,5 чел.). Позитивная динамика наблюдается в группе беговых дисциплин (от 2,43 человек в 2016 г. до 12,00 человек в 2018 г.). Рост присутствия в рейтинге ВФЛА представителей Ставропольского края наблюдается и в прыжковых дисциплинах (от 4,25 человек в 2016 г. до 10,25 человек в 2018 г.). В 10-борье значения этого показателя более скромные. В 2019 г. количественные показатели сохранились почти на уровне 2018 г. У женщин картина в целом схожая, однако

их количественное представительство в рейтинге ВФЛА несколько скромнее и не превышает 8 человек на дисциплину в группах беговых, прыжковых и метательных дисциплин за последние два года.

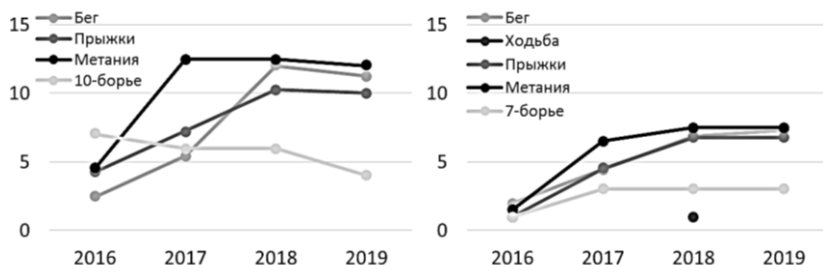


Рис. 1. Количество легкоатлетов Ставропольского края в рейтинге ВФЛА по группам дисциплин в расчете на одну дисциплину (мужчины слева, женщины справа), чел.

Наибольшее представительство спортсменов отмечается в беговых дисциплинах, к 2018 году абсолютное число спортсменов у мужчин и женщин составило 108 и 66 человек соответственно. Относительно малочисленными являются многоборья (до 7 человек у мужчин и до 3 человек у женщин). В регионе практически отсутствует спортивная ходьба.

У мужчин в беговых видах за последние 2 года наиболее многочисленными являются бег на 200 и 400 м (23 и 21 человек), в остальных беговых видах их число колеблется от 1 до 15 человек. В беге на 3000 м с препятствиями и 10000 м за 4 года в рейтинге ВФЛА не отмечено ни одного представителя Ставропольского края. В прыжковых дисциплинах лидируют прыжки в длину (19 человек в 2018 г.), тройной прыжок, прыжок в высоту и с шестом явно отстают по этому показателю (не более 10 человек). Метательные дисциплины представлены в рейтинге более равномерно с небольшим численным отставанием метателей молота.

У женщин в 2019 году наибольшее представительство наблюдается в беге на 200, 1500 и 800 м (14, 14 и 12 человек соответственно), заметно меньшее число (не более 9) в остальных беговых дисциплинах. В рейтинге полностью отсутствуют бегуны на 10000 и 42195 м. В 2019 г. в прыжках лидируют прыгуньи в длину и тройным при существенном отставании количества прыгунь в высоту и с шестом. Женские метательные дисциплины, как и мужские, представлены в рейтинге достаточно полно с небольшим численным отставанием метательниц молота и диска.

Из имеющихся данных, удалось определить среднее место в мужском и женском рейтинге ВФЛА по группам дисциплин с 2016 по 2019 г. (рис. 2). Этот показатель является качественным, поскольку отражает средний уровень рейтинговых позиций представителей той или иной дисциплины.

Если в технических видах и многоборьях видна стабильная или слабо негативная динамика среднего места в рейтинге ВФЛА, то в беговых дисциплинах она имеет заметную негативную тенденцию. Однако нисхо-

дающую динамику этого показателя нельзя рассматривать, как негативный факт и в отрыве от количественных изменений, поскольку попадание новых спортсменов в рейтинг происходит с нижних позиций с их последующим продвижением на более высокие позиции по мере роста индивидуальных достижений. Поэтому увеличение количества спортсменов в рейтинге (количественный показатель), как правило, приводит к снижению среднего показателя рейтинга (качественного показателя).

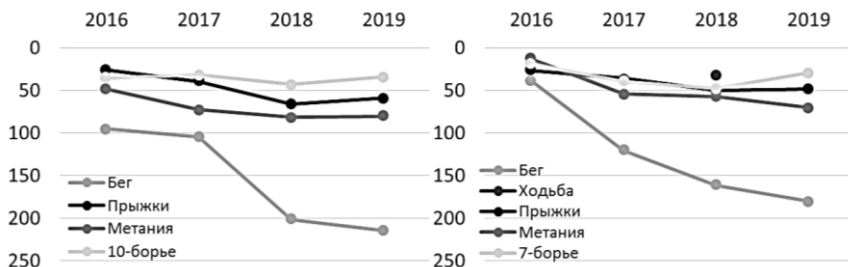


Рис. 2. Среднее место легкоатлетов Ставропольского края в рейтинге ВФЛА по группам дисциплин (мужчины слева, женщины справа)

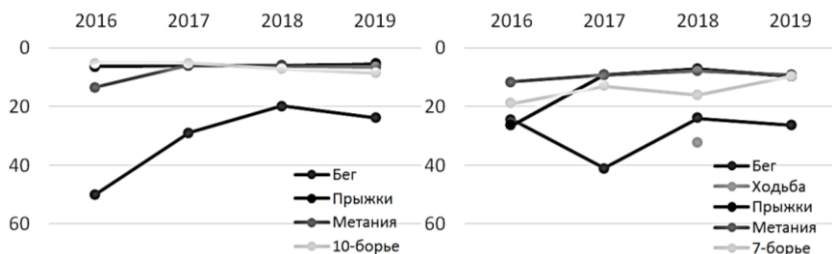


Рис. 3. Среднее место легкоатлетов Ставропольского края в рейтинге ВФЛА в расчете на одного спортсмена по группам дисциплин (мужчины слева, женщины справа)

Интегральный показатель отражает в совокупности уровень проявления первых двух показателей. Его определение производилось путем деления качественного показателя на количественный. За последние четыре года он имеет разнонаправленную динамику (рис. 3). Можно отметить его позитивную динамику и высокий уровень в группах технических дисциплин и многоборьях. Беговые дисциплины также отражают позитивную динамику, однако уступают другим группам по уровню этого интегрального показателя.

Наиболее рейтинговыми из беговых дисциплин оказались: у мужчин – 100, 200 и 110 м с барьерами, у женщин – 100 м с барьерами, 200 и 1500 м. При этом, в женских беговых дисциплинах заметна более высокая плотность их разброса, по сравнению с мужскими. Наиболее рейтинговыми из прыжковых дисциплин являются вертикальные прыжки у мужчин (с

очень незначительным опережением горизонтальных прыжков) и прыжки в высоту и в длину у женщин. В метаниях нельзя выделить ни одного из этих видов. Метательные дисциплины, так же, как и прыжковые, отражают очень высокий уровень развития в регионе.

Заключение. Если провести подобный анализ по другим регионам, то появляется возможность:

- оценки текущей ситуации о состоянии легкой атлетики в стране («сильные», «слабые» виды по регионам);
- оценки перспектив в различных дисциплинах по регионам (количественные и качественные изменения в динамике по годам);
- оценки работы тренеров и организаций, выявление наиболее продуктивных, и их поддержка;
- стратегического планирования развития легкой атлетики в национальном масштабе.

Список литературы

1. Зотова, Ф.Р. Спортивные достижения легкоатлетов Республики Татарстан в 2014–2018 гг. / Ф.Р. Зотова, А.И. Пьянзин, М.Я.Бутов, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная памяти профессора Г.В. Цыганова (24 мая 2019 года). – Казань: Поволжская ГАФКСуТ, 2019. – С. 242–246.

2. Пьянзин, А.И. Спортивные достижения легкоатлетов Чувашской Республики в 2016–2018 гг. / А.И. Пьянзин, М.Я.Бутов, А.С. Баринев, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Чуваш. Гос. Пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 198-202.

3. Пьянзин, А.И. Спортивные достижения легкоатлетов Республики Саха (Якутия) в 2016-2018 гг. / А.И. Пьянзин, М.Я.Бутов, Н.Н. Пьянзина // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чуралча: ЧГИФКиС, 2019. – С. 157-161.

4. Пьянзин, А.И. Спортивные достижения легкоатлетов Смоленской области в 2016-2018 гг. / А.И. Пьянзин, М.Я.Бутов, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки: Материалы научно-практической конференции с международным участием / под общ. ред. Е.Н. Бобковой, С.Ю. Усачевой. – Смоленск, СГАФКСТ, 2019. – С. 68–73.

5. Пьянзин, А.И. Спортивные достижения легкоатлетов Ульяновской области в 2016-2018 гг. / А.И. Пьянзин, М.Я.Бутов, Н.Н. Пьянзина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : сборник научных трудов III–й Всероссийской научно–практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко (г. Ульяновск, 28–29 ноября 2019 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. – С. 292–296.

6. Пьянзин, А.И. Сравнительный анализ состояния легкой атлетики в Нижегородской области и Чувашской Республике / А.И. Пьянзин, Т.А. Симанская, М.Я.Бутов, Н.Н. Пьянзина // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород : Мининский университет, 2020. – С. 365–370.

7. Рейтинги легкоатлетов [Электронный ресурс] <http://sport.rusathletics.com/Result/Ratings>

8. Pyanzin, A.I. *The State and Dynamics of Athletics Development in the Regions of the Russian Federation* / A.I. Pyanzin, Butov M.Y., Pyanzina N.N. // *Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). Advances in Economics, Business and Management Research, volume 114.* – Paris : Atlantis Press, 2020. – P. 702–705. DOI <https://dx.doi.org/10.2991/aebmr.k.200114.165>

Системно-структурный подход к анализу техники спринтерского бега

System-structural approach to analysis of sprinter run technique

Смышнов К.М., Башкатов Ю.В., Пержинская М.Д.
Smyshnov K.M., Bashkatov Yu.V., Perzhinskaya M.D.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В исследовании предпринята попытка с позиций системно-структурного подхода выделить ключевые структурные элементы системы двигательных действий в спринтерском беге, представляющие во взаимосвязи ее инвариантную основу, общую по структуре, ритмике и динамическим акцентам.

Abstract. In the study, an attempt was made from the standpoint of the system-structural approach to identify the key structural elements of the system of motor actions in sprint running, which, in interrelation, represent its invariant basis, common in structure, rhythm and dynamic accents

Ключевые слова: спринтерский бег, системно-структурный подход, система, структура, элементы, движение.

Key words: sprint run, systemic-structural approach, system, structure, elements, movement.

Спринтерский бег широко распространен в современном мире, относится к крайне динамичным видам спорта и помимо максимального проявления психоэмоциональных и физических резервов организма требуют от спортсмена высокого уровня технического мастерства.

Переход к изучению систем и их структур меняет стратегию научного исследования, особенно в тех случаях, когда она имеет дело со сложными объектами [4].

В основе современного понимания двигательных действий заложен системно-структурный подход к изучению движений, который реализуется в теории структурности движений [1]. Данный подход позволяет изучать человека как «... перемещающуюся в пространстве и со времени высокоорганизованную биологическую систему, наделенную разумом, смыслом действий» [5], а сами процессы движения – как развивающиеся системы.

При анализе двигательного состава в спринтерском беге было установлено, что технические компоненты, как составные части системы дви-

гательного действия, не элементарны, т.е. они сами сложно объединены в подсистемы, имеющие свои структуры, объединенные различными связями в единую структуру системы.

На рис. 1 в системно-структурном представлении показана подсистема «Стартовые позиции». Выделены три основные структурные части подсистемы, в каждой из которых определены ключевые элементы, условия и требования, необходимые для успешного начала бега.

Упущение в подготовке к бегу любого из них, а тем более нескольких, неизбежно приведет к снижению возможностей полной реализации двигательного потенциала обучаемого в самом начале бега и, следовательно, отразится на итоговом результате [3].



Рис. 1. Структура подсистемы «Стартовые позиции»

В подсистеме «Стартовый разбег» (рис. 2) выделены три основные структурные части: действия обучаемого по команде «Марш!», действия обучаемого при выполнении первых 3-4 шагов разбега, действия обучаемого при переходе к бегу с максимальной скоростью по дистанции.

На рис. 3 в подсистеме «Беговой шаг» выделены три структурные части, решающим образом влияющие на эффективность бега в целом:

- маховые движения рук;
- отталкивание;
- маховые движения ног.

Данные структурные части строго согласованны и объединены оптимальным ритмом действий. В полетной фазе бега наблюдается интенсивный разгон звеньев рук и ног к моменту постановки ноги на опору для отталкивания. Наибольшие усилия и соответственно развиваемая скорость для продвижения тела бегуна нарастают к моменту нахождения коленей рядом, как принято говорить в биомеханике, в момент прохождения «вер-

тикали». Далее наблюдается столь же интенсивное торможение маховых звеньев рук и ног. В момент отрыва стопы толчковой ноги от опоры все повторяется. Таким образом, в системе координированного взаимодействия маховых движений рук и ног достижения ими пика угловых скоростей должны постоянно приходиться на момент подхода ОЦМ тела бегуна к вертикальной оси туловища.



Рис. 2. Структура подсистемы «Стартовый разбег»



Рис. 3. Структура подсистемы «Беговой шаг»

Маховая нога ставится на опору для отталкивания «загребаяще-подхватывающим» движением. Это обеспечивает минимальную посадочную скорость стопы [2], а так же необходимые условия для оптимально близкой к проекции ОЦМ тела бегуна ее постановки, активный «захват» дорожки и последующее быстрое отталкивание. Все это имеет большое значение для поддержания индивидуально возможного максимального темпа бега и оптимальной длины шага, что в совокупности обеспечивает эффективность бега в целом.

Заключение. Использование системно-структурного подхода при анализе техники спринтерского бега позволяет выделить ключевые элементы системы двигательных действий, представляющие во взаимосвязи ее инвариантную основу, общую по структуре, ритмике и динамическим акцентам. Овладение выделенными структурными элементами доступно всем обучаемым, имеющим как достаточный, так и невысокий уровень общефизической и специальной физической подготовленности, что в свою очередь обеспечивает максимальную реализацию их двигательного потенциала при стремлении достичь индивидуально высокого спортивного результата. При этом меняются целеполагающие и ценностно-смысловые установки дидактической парадигмы.

Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Под.ред. В. П. Зинченко. – 2 изд., – М.: Издательство Московского психолого-социального института, Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004, – 688 с.
2. Озолин, Э. С. Спринтерский бег : учебно-методическое пособие / Э. С. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 156 с.
3. Смышнов К. М. Некоторые подходы к формированию рациональных движений у юных спринтеров / К. М. Смышнов, И. А. Бавтрюков // Физическая культура и спорт: Интеграция науки и практики: Материалы XI Международной НПК. – Ставрополь, 2014. – с. 302-307.
4. Сурмин, Ю. П. Теория систем и системный анализ: учебное пособие / Ю. П. Сурмин. - Киев: МАУП. - 2003. - 368с.
5. Курись В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В. Н. Курись. – М. : Советский спорт, 2013. – 368 с.

Анализ построения обучения игре в теннис детей на начальном этапе тренировки в различных странах мира

Analysis of the construction of learning tennis for children at the initial stage in different countries of the world

Степанова М.Е.
Stepanova M.E.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия
Russian state university of physical education, sport, youth and tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Аннотация. В данном исследовании мы рассмотрели современные подходы к обучению детей, занимающихся теннисом, технике выполнения базовых ударов. Изучены различные программы подготовки детей, обучающие основам тенниса по всему миру. Проведен сравнительный анализ построения обучения игре в теннис ведущими теннисными державами на начальном этапе.

Abstract. In this study, we examined modern approaches to teaching children playing tennis, the technique of performing basic strokes. We studied various training programs for children teaching the basics of tennis around the world. A comparative analysis of the construction of teaching tennis by leading tennis powers at the initial stage is carried out.

Ключевые слова: юные теннисисты, техника основных ударов, этап начальной подготовки.

Key words: young tennis players, technique of basic strokes, initial training stage.

Современный этап развития тенниса характеризуется значительным ростом популярности игры и внимания к этому виду спорта. Вместе с тем развивается непрерывно и сама игра.

Поэтому постоянно возрастает необходимость совершенствования системы подготовки юных теннисистов и разработке научно-обоснованных рекомендаций для повышения уровня их развития.

Общественный интерес к успешным выступлениям молодых теннисистов вызывает необходимость изучения, выявления и научного объяснения закономерностей, облегчающих овладение этой игрой в раннем возрасте.

Цель исследования – проанализировать современные подходы к подготовке юных теннисистов в различных странах мира.

Основная часть. Построение тренировочного процесса с начинающими обучение игре в теннис детьми дошкольного возраста очень специфично и имеет свои особенности.

Анализ построения обучения игре в теннис детей на начальном этапе в странах мира выявил следующие особенности:

- по возрастным характеристикам наиболее ранний набор детей для обучения теннису - с 3 лет – в группы физкультурно-оздоровительного

профиля наблюдается в Австралии, Бельгии, Великобритании, Швейцарии Франции; а с 4 лет – в Германии;

- более взрослых детей - с 6 лет набирают на начальный этап обучения в США, Венгрии и Словакии;

- возрастной диапазон начального этапа обучения варьируется до десяти лет в таких странах, как Австралия, США, Великобритания, Швейцария, Канада; дети 11-12 лет в Венгрии, Германии и Словакии также обучаются теннису на начальном этапе;

- освоение тенниса в разных странах происходит на различных уровнях. Самая обширная градация уровней обучения наблюдается в Германии, Бельгии и во Франции- 6 уровней, при этом в Германии первые три уровня, на которых обучаются дети 4-7 лет в основном взаимодействуют с мячом, имеют названия «Ученик чародея», «Волшебный магистр» и «Маг шаров». В большинстве стран уровни носят цветовые названия, например, синий, красный, оранжевый и зеленый. В Италии уровни на начальном этапе освоения тенниса называются «Дельфин», «Пыжик», «Крокодил»;

- обучение мини-теннису в разных странах происходит на специализированных площадках, в соответствии с уровнями освоения с использованием специального инвентаря. Например, во Франции на белом уровне Galaxie Tennis длина корта составляет восемь метров, а на фиолетовом она равна 11 метрам; обучение на уровне Le baby-tennis проводится на площадке, состоящей из четырех небольших цветных кортов с использованием оборудования в виде пластиковых животных, воздушных шаров и других приспособлений, адаптирующих детей к окружающей среде и помогающих им в дальнейшем освоении элементов тенниса.

В Германии же на спортивно-оздоровительном этапе используются мячи различных фасонов и размеров. В Великобритании в программе «MissHits» используют ярко окрашенное игровое оборудование и воздушные шары для привлечения к занятиям теннисом девочек. Во всех странах для обучения детей используются легкие ракетки, маленькие сетки и мячи с низкой степенью давления;

- к адаптационным мероприятиям по обучению теннису можно отнести: командные игры и командные соревнования по теннису (Австралия, Великобритания, Венгрия), развлекательные программы с анимированными персонажами (Бельгия, Великобритания, Франция, Германия, Италия), музыкальные и танцевальные занятия с элементами тенниса (Великобритания), бесплатные занятия теннисом для популяризации и привлечения большего количества занимающихся (США, Гонг-Конг), и др.

Выводы. Обучение теннису в разных странах происходит на специализированных площадках, в соответствии с уровнями освоения с использованием специального инвентаря. В соответствии с программой «Теннис 10с», многолетний процесс подготовки юного спортсмена занимает несколько лет, и данный период разбивается на три уровня, на каждом из которых есть свои задачи и учитываются специфические возрастные особенности юных спортсменов. Но при этом нет четкого понятия, как переводить детей между уровнями, отсутствуют требования к методологии проведения тренировочных занятий с детьми 5-7 лет.

Список литературы

1. Bastiaens, K. Speed development for 10 and under tennis players / K. Bastiaens // ITF Coaching and Sport Science Review. – 2016. – №69 (24). – P. 13-15 [Electronic resource]. – Access : :<https://en.coaching.itftennis.com/media/237589/237589.pdf> (14.11.2019).
2. Ebert, M. Mini-Ballschool for children 3 to 6 years old / M. Ebert // ITF Coaching and Sport Science Review. – 2019. – №78 (27). – P.25-27 [Electronic resource]. – Access : :<https://en.coaching.itftennis.com/media/310147/310147.pdf> (14.11.2019).
3. Davies, K. Perceptions of coaches of a scaled tennis equipment program / K. Davies // ITF Coaching and Sport Science Review. – 2019. – Vol. 77 (27). – P. 26-29, ISSN: 2225-4757 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://en.coaching.itftennis.com/media/305053/305053.pdf> (14.11.2019).
4. Pankhurst, A. 10U Tennis: The essentials of developing players for the future // In A. Colvin & J. Gladstone (Eds.). The Young Tennis Player. – Switzerland: Springer International Publishing, 2016. – Pp. 1-16.

Воспитание пластики движений средствами психофизических упражнений у гимнасток **Education of plastic movements by means of psychophysical exercises in gymnasts**

Титаренко Е.В., Пестова Т.Г., Горбатовых О.В., Подопригора И.В.
Titarenko E.V., Pestova T.G., Gorbatykh O.V., Podoprigora I. V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
North-Caucasian Federal University, Stavropol

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы воспитания пластики движений в гимнастике. Говорится о повышении трудности композиций, которая не позволяет гимнасткам в полной мере проявлять свои психоэмоциональные переживания через пластику движений. О возможности введения в учебно-тренировочный процесс специальных программ воспитания пластики движений у гимнасток, применяя специальные методики и психофизические упражнения.

Abstract. The article discusses the problems of nurturing plastic movements in gymnastics. The ever-increasing difficulty of compositions does not allow gymnasts to fully manifest their psycho-emotional experiences through the plasticity of movements. It is proposed to introduce into the training process a special program of nurturing plastic movements in gymnasts, using special psychophysical exercises

Ключевые слова: гимнастика, пластика движений, психофизические упражнения, выразительность, артистичность, виртуозность, техническая трудность композиций, дыхательные и релаксационные упражнения, рефлексия, образное мышление, аутогенная, идеомоторная, ментальная тренировка.

Key words: gymnastics, plastic movements, psychophysical exercises, expressiveness, artistry, virtuosity, technical difficulty of compositions, breathing and relaxation exercises, reflection, figurative thinking, autogenic, ideomotor, mental training.

Проблеме проявления выразительности и пластики движений в гимнастике сегодня уделяется особое внимание. По утверждению многих исследователей, тренеров, самих спортсменок следует то, что в последнее

время возникают большие затруднения в проявлении пластичности, выразительности, артистичности, эмоциональности и обосновывается это ростом технически сложных программ, которые насыщены сложнейшими элементами.

Анализируя соревновательные упражнения художественной гимнастики, специалисты и судьи так же все чаще приходят к выводу, что сегодня в связи с резко возросшей технической трудностью композиций редким гимнасткам удается сохранить целостность и слитность движений. Они не в состоянии продемонстрировать свойственную художественной гимнастике выразительность, пластику и эмоциональность, в основном на это способны ведущие спортсменки страны и мира [1].

Исполнительская деятельность гимнасток требует такой виртуозности, при которой трудно проявить всю полноту эмоций, чувств, переживаний, которые вызывает музыкальное произведение и сама композиция. Думая о выполнении идущих подряд сложных по технике элементов, вместо раскованности, игривости, свободного действия, спортсменки часто бывают скованные, зажатые и напряженные в момент выступления.

Помимо сложной техники, причин, не дающих гимнастке полностью раскрыться, очень много, и в основном это то, что:

- на начальных этапах подготовки недостаточно уделялось внимания формированию данного умения;
- в более раннем возрасте тренер не смог раскрыть индивидуальность гимнастки;
- неосознанный подбор музыкального произведения;
- не применяются образно-сюжетные, ролевые игры и задания;
- не применяется аутотренинг и многие другие методики, раскрывающие внутренний мир гимнастки.

Как отмечается исследователями, относительно низкий уровень пластической выразительности свойственен как юным гимнасткам, так и гимнасткам высокой спортивной квалификации.

Опыт показывает, что если при составлении новых композиций музыка и предлагаемые тренером или хореографом движения нравятся гимнастке, то она может проявить такие эмоции, о которых не подозревал ни тренер, ни сама гимнастка, она оформляет свои движения проснувшейся в ней пластикой и эстетическим рисунком.

Большинство тренеров, задачу развития пластики начинают решать на этапе спортивного совершенствования, что не всегда приводит к ожидаемым результатам. Но есть и многочисленные примеры, когда гимнастка раскрывается именно в период полового созревания, в ней просыпается женственность, сексуальность и новое восприятие своего «Я».

В своих исследованиях по формированию пластической выразительности в художественной гимнастике Ж.С. Горбачёва отмечает, что достижение пластической выразительности занимающихся художественной гимнастикой зависит от комплекса факторов: технического мастерства в исполнении специфических элементов без предмета, координационной подготовленности (уровня развития способностей точно регулировать пространственные, временные, динамические параметры движений, под-

держивать статическое и динамическое равновесие в усложненных условиях, рационально расслаблять мышцы), психологических особенностей гимнастики. Так же установлена сильная положительная взаимосвязь между уровнем пластической выразительности гимнасток и их способностью к произвольной регуляции тонуса мышц.

В связи с этим мы убеждаемся в правильности наших предположений о применении психофизических упражнений в тренировочном процессе гимнасток для воспитания пластики движений, так как основным требованием при выполнении психофизических упражнений является контроль за произвольной регуляцией тонуса мышц.

В основе начального обучения необходима практика дыхательных и релаксационных умений и на их фоне формирование более сложных умений, а именно:

- упражнения с аутогенным «погружением» для развития рефлексивного мышления и повышения самооценки в том числе телесно-образного представления о себе;

- упражнения для развития образного мышления;

- упражнения для развития способностей точно регулировать пространственные, временные, динамические параметры движений;

- идеомоторная тренировка для мысленного выполнения пластических элементов.

В современных условиях работы тренера, применение данной программы затруднительно, необходимо, чтобы с гимнастками отдельно работал спортивный психолог. Такого рода занятия будут занимать ежедневно по 10-15 минут, но эффективность занятий будет видна уже через две, три недели.

Важным условием в применении рекомендованных упражнений является полная осознанность выполняемых действий и приучение, способом убеждения и внушения, к самостоятельным занятиям.

Заметно изменившийся нервно-психический статус тренировочного процесса на современном этапе, несомненно, требует сочетания использования, как технической тренировки, так и ментального тренинга. Комплиментарный эффект физической тренировки и ментального тренинга должен быть нацелен главным образом на повышение духовного потенциала гимнасток через усиление механизмов психической саморегуляции.

Напомним, что отличительными особенностями программ ментальной тренировки, являются:

- обязательное овладение техникой ментальной тренировки с входением в так называемое «альтернативное состояние сознания»;

- освоение техники образных представлений (имагинаций);

- обучение технике целенаправленного создания образов (в нашем случае это могут быть образы движений животных, птиц, также образы пластики лучших танцовщиц, спортсменок, балерин и так далее).

Комплексный ментальный тренинг предполагает тренировку процессов «перекодирования», перепрограммирования психофизического состояния спортсменок [2]. Использование психотехник, например, метода словесно-образных кодов, метода образно-волевых настроев (А.В. Алексеев

ва, М. Норбекова, Г.Н. Сытина и др.), для перекодирования сознания, психоэмоционального и функционального состояния. Ментальная тренировка всё больше востребуется в спортивной практике и имеет потрясающие результаты.

В результате нашего исследования, при помощи специальных методик было определено – для проявления гимнастками высокого уровня пластической выразительности характерны: сильный тип нервной системы; ментальные возможности выше среднего уровня; высокий уровень эмоциональной реактивности.

Список литературы

1. Горбачева Ж.С. *Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике* // [Электронный ресурс] // <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-formirovanie-plasticheskoy-vyrazitelnosti-v-hudozhestvennoy-gimnastike> - Горбачева Ж.С.

2. Бундзен П.В. *Интегрированный психофизический тренинг для укрепления здоровья*// *Современные достижения спортивной науки: Тез. докл. междунар. конф.* - СПб., 1994.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки юных спринтеров на этапе начальной специализации

Relation of means of general and special physical training of young sprinters at the stage of initial specialization

Ткачёва А.В., Поддубный Е.Н.

Tkacheva A.V., Poddubny E.N.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. Спортивная тренировка в спринтерском беге в юношеском возрасте может быть успешной, если рационально сочетаются объём и интенсивность, режимы тренировочной работы на протяжении одного или серии микроциклов. В детском и юношеском возрасте идёт интенсивное увеличение скорости бега, в основе которой лежат быстрота и скорость движений, скоростная и скоростно-силовая подготовленность.

Abstract. Sport training in sprinting in youth can be successful if the volume and intensity are rationally combined, the training routines for one or a series of microcycles. In childhood and adolescence, there is an intensive increase in running speed, which is based on speed and speed of movement, speed and speed-strength preparedness.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, учебно-тренировочный процесс, «скоростной барьер», объём и интенсивность, бег с максимальной скоростью.

Key words: running for short distances, training process, "high-speed barrier", volume and intensity, running at maximum speed.

Основными объектами анализа данных литературных источников были следующие вопросы: быстрота как физическая способность человека; педагогические исследования ведущих специалистов, физиологические основы развития быстроты; возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у детей школьного возраста; современные представления и анализ рациональной техники бега на скорость, средства и методы формирования быстроты движений.

Спринтерский бег предъявляет максимальные требования ко всем системам организма, в том числе и к нервной системе. Это эмоциональное упражнение, прекрасно развивающее все физические качества человека, особенно быстроту движений и скоростно-силовую подготовленность. Поэтому он широко используется как средство физического развития во всём диапазоне школьного возраста.

Спортивная тренировка в спринтерском беге в юношеском возрасте может быть успешной, если рационально сочетаются объём и интенсивность, режимы тренировочной работы на протяжении одного или серии микроциклов. В детском и юношеском возрасте идёт интенсивное увеличение скорости бега, в основе которой лежат быстрота и скорость движений, скоростная и скоростно-силовая подготовленность.

Следует сказать о противоречивости тренировочного процесса. Действительно, для достижения высокого результата в избранном виде лёгкой атлетики спортсмену необходимо применять довольно узкий круг остронаправленных, специальных средств, с другой стороны, организм спортсмена быстро адаптируется к стандартной нагрузке. В дальнейшем эти средства уже не являются достаточным раздражителем для достижения более высокого уровня тренированности.

Н.Г. Озолин (1989), В.М. Зацiorский, В.П. Филин (1972, 1988), В.Г. Никитущин (2010) неоднократно указывали на опасность образования «скоростного барьера» при нерациональном построении тренировочного процесса. Особенно характерно это для бегунов на короткие дистанции, у которых часто наблюдается стабилизация скорости и «застой» в спортивных результатах. В.М. Зацiorский, В.П. Филин считают, что основная причина подобного явления заключается в отсутствии достаточной специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности на определённом этапе подготовки спортсмена, когда многократное повторение упражнения на предельной скорости приводит к стабилизации пространственно-временных и динамических параметров и характеристик техники бега.

Заслуженный тренер Российской Федерации О.И. Иванова (2004) также утверждает, что тренеры юных спортсменов необоснованно и опасно повышают объёмы бега на повышенных скоростях, что приводит к раннему образованию «скоростного барьера», перенапряжению нервной системы, недостаточному развитию других, крайне важных физических способностей, являющихся базой для развития скорости бега.

Наши наблюдения спортивных тренировок юных спортсменов, беседы с тренерами также говорят о большом, завышенном объёме использования бега с максимальной скоростью в ущерб другим сторонам спортивной подготовки, в том числе формированию рациональной, ритмичной техники бега.

Движения с максимальной скоростью в тренировке юных спринтеров, безусловно, необходимы. Найти правильные варианты сочетаний с другими сторонами тренировки – это одна из главных проблем тренера-педагога. Постоянное повышение скоростей в тренировке приводит к возникновению у спортсменов так называемого «скоростного барьера» (В.П. Филин, 1984, 1987, 1988; Б.В. Валик, 1974). К сожалению, практика юношеского спорта говорит о том, что юные спринтеры в основном упражняются на повышенных скоростях. Это действительно ведёт к быстрому росту результатов. Однако в дальнейшем спортсмена и тренера ждёт разочарование. Довольно быстро наступает застой в росте спортивных результатов, и даже некоторое падение скорости из-за недостаточного объёма скоростно-силовой и силовой работы, на которую уже не хватает достаточно сил и времени.

На наш взгляд, на этапе начальной специализации, применение в тренировке юных бегунов на короткие дистанции объём бега с максимальной скоростью должен быть равен 15%, а на контролируемых скоростях в пределах 85% – такое процентное соотношение находится в пределах оптимальных значений.

Список литературы

1. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: автореферат дис. канд. пед. наук – М.: 1978. – 24 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 41-50.
3. Ероцев В.Д. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегунов на короткие дистанции: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1988. 23 с.
4. Жданов Л.Н. Развитие быстроты движений у детей школьного возраста: автореферат дис. канд. пед. наук – М.: 1970. – 23 с.
5. Жекас Б.П. Экспериментальное исследование воспитания быстроты у юных легкоатлетов 14-15 лет: автореферат дис. канд. пед. наук – Л.: 1978. – 23 с.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 430 с.
7. Зацюрский В.М., Филин В.П. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений / Теория и практика физической культуры. 1972, № 6. – С. 23-27.
8. Кряжев В.Д. Совершенствование беговых движений / В.Д. Кряжев. – М.: ВНИИФК, 2002. – 232 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
11. Озолин Н.Г. Преодоление скоростного барьера / Н.Г. Озолин // Лёгкая атлетика. – 1970, № 6. – С. 11-13.
12. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с., ил.
13. Филин В.П. Бег на короткие дистанции / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 180 с.

Развитие гибкости у юных гимнастов в группах начальной подготовки

Development of flexibility in young gymnasts in primary

Хинчурев Т.К., Яцынин А.И.
Chinchew T.K., Yatsynin A.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. *Исследуется результативность использования в тренировочной работе с гимнастами в группах начальной подготовки комплекса упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности в плечевых и тазобедренных суставах.*

Abstract. *The effectiveness of using a set of exercises for the development of spine flexibility, mobility in the shoulder and hip joints in training work with gymnasts in groups of initial training is studied.*

Ключевые слова: *тренировочная работа по гимнастике, развитие гибкости у гимнастов в группе начальной подготовки, педагогический эксперимент.*

Key words: *training work in gymnastics, development of flexibility in gymnasts in the initial training group, pedagogical experiment.*

Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место среди физических качеств после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития

Для успешного выполнения упражнений с большой амплитудой, у человека должен быть достаточный запас гибкости который определяется эластическими свойствами мышц и связок. Непосредственно процесс развития гибкости осуществляется вследствие многократного выполнения упражнений на растягивание.

Построение тренировочного процесса направленного на развитие гибкости у занимающихся требует методичности в определении оптимальных пропорций использования упражнений, дозировки нагрузок.

Основной задачей проведенной нами экспериментальной работы была проверка выдвинутого предположения, что целенаправленное использование специально разработанного комплекса гимнастических упражнений будет способствовать эффективному развитию гибкости у гимнастов в группе начальной подготовки.

Исследование проводилось с юными гимнастами группы начальной подготовки на базе МБОУ ДОД ДЮСШ г. Ставрополя. На начальном этапе исследования была проведена проверка уровня развития гибкости юных гимнастов методом тестирования с использованием тестов для определения уровня подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, уровня развития гибкости позвоночника (таблица 1,2). В исследовании приняли участие 20 мальчиков группы начальной подготовки, из которых были

сформированы методом деления равных пар контрольная и экспериментальная группы численностью по десять человек каждая. В контрольной группе на тренировочных занятиях для развития гибкости использовались средства и методы, рекомендованные программой ДЮСШ, а в экспериментальной упражнения специально разработанного комплекса.

На завершающем этапе педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания с целью:

- сравнения полученных результатов изменения уровня развития гибкости у испытуемых в контрольной и экспериментальной группах;
- определения эффективности использования специально разработанного комплекса упражнений для развития гибкости у юных гимнастов в группе начальной подготовки.

Результаты выполнения тестовых заданий, полученные по завершении педагогического эксперимента об изменении уровня развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах гимнастов начальной подготовки показали, что во всех контрольных испытаниях в обеих группах наблюдаются положительные изменения. Так, например, в контрольном испытании «Выкрут прямых рук назад с гимнастической палкой» в контрольной группе в начале эксперимента средний показатель составлял 65,7 см, в конце 61,5 см, что показывает прирост подвижности в суставе на 4,2 см (таблица 1).

Таблица 1

Среднегрупповые показатели развития гибкости у гимнастов контрольной группы начальной подготовки в начале и в конце педэксперимента

Показатели	Контрольная группа		t	P	% роста
	начальные M±m	итоговые M±m			
1. Выкрут прямых рук назад с гимнастической палкой (см)	65,7± 1,42	61,5±1,33	2,13	<0,05	6,4
2. Наклон вперед стоя на скамейке (см)	6,3± 1,76	10,4±1,51	2,02	<0,05	9,8
3. Разведение ног вперед- назад, (шпагат левой, правой) (см)	40,6±1,25	36,5±1,63	2,23	<0,05	10,1
4. Разведение ног в стороны, (шпагат прямой) (см)	43,6± 0,76	39,1±0,87	2,04	<0,05	10,4

В экспериментальной группе, в начале эксперимента средний показатель составлял 65,5 см, в конце 59,3см, что показывает прирост подвижности в суставе в среднем на 6,2 см (таблица 2).

Контрольное испытание «наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке в контрольной группе в начале эксперимента в среднем составил 6,3 см, в конце эксперимента 10,4 см, что обеспечило прирост гибкости на 4,1 см. В экспериментальной группе в начале эксперимента этот же средний показатель составлял 6,4 см, в конце эксперимента 11,7 см, что обеспечило прирост в развитии гибкости в среднем на 5,3 см.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели развития гибкости у гимнастов экспериментальной группы начальной подготовки в начале и в конце педэксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		t	P	% роста
	начальные M±m	итоговые M±m			
1. Выкрут прямых рук назад с гимнастической палкой (см)	65,5± 0,89	59,3±1,15	2,81	<0,05	9,5
2. Наклон вперед стоя на скамейке (см)	6,4± 1,86	11,7±1,59	2,09	<0,05	12,7
3. Разведение ног вперед- назад, (шпагат левой, правой) (см)	40,3±1,40	34,9±1,80	2,31	<0,05	13,4
4. Разведение ног в стороны, (шпагат прямой) (см)	45,8± 0,89	39,2±0,82	2,13	<0,05	14,5

В контрольном испытании «Разведение ног вперед-назад» (шпагат левой, правой) в контрольной группе результат в начале эксперимента в среднем составил 40,6 см, в конце эксперимента 36,5 см, что обеспечило прирост подвижности в тазобедренном суставе в среднем на 4,1 см. В экспериментальной группе в начале исследования этот же средний показатель составлял 40,3 см, а по завершению эксперимента показатель составил 34,9 см, что обеспечило прирост подвижности в тазобедренном суставе в среднем на 5,4 см.

В контрольном испытании «Разведение ног в стороны» (шпагат прямой) в контрольной группе в начале эксперимента средний показатель составил 43,6 см, в конце эксперимента показатель составил 39,1 см, что обеспечило прирост подвижности в среднем на 4,5 см. В экспериментальной группе в начале эксперимента показатель в среднем составлял 45,8 см, в конце эксперимента результат достиг 39,2 см, что обеспечило прирост подвижности в среднем на 6,6 см. Полученные показатели подтверждают гипотезу об эффективности использования специально разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у юных гимнастов в группе начальной подготовки, который был применен в экспериментальной группе. Сравнительный анализ свидетельствует о том, что показатели экспериментальной группы превосходят показатели контрольной группы.

Проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Для осуществления педагогического эксперимента нами был разработан специальный комплекс упражнений для развития гибкости у юных гимнастов группы начальной подготовки, занимающихся в составе экспериментальной группы. Комплекс предполагал выполнение упражнений на растягивания в медленном темпе. После каждого выполненного упражнения, занимающиеся проделывали упражнения на расслабление. Упражнения имели начальную фазу динамического характера и перетекали в

упражнения статического характера в завершающих фазах движения, с удержанием позы. Время удержания позы дозировалось индивидуально для каждого упражнения.

2. Полученные после завершения эксперимента результаты говорят об имеющемся приросте уровня развития гибкости у юных гимнастов в обеих группах. Однако имеются определенные различия в этих показателях между контрольной и экспериментальной группой. Так в контрольном испытании «Выкрут прямых рук назад с гимнастической палкой» в контрольной группе этот показатель увеличился на 4,2 см что составило 6,4%, а в экспериментальной на 6,2 см, что составило 9,5%. В контрольном испытании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» в контрольной группе показатель вырос на 9,8% и стал выше на 4,1 см, а в экспериментальной в он увеличился на 12,7%, что составило 5,3 см. В контрольном испытании «Разведение ног вперед-назад» в контрольной группе результат увеличился на 10,1%, что составило 4,1 см, в этом же упражнении в экспериментальной группе результат увеличился в среднем на 5,4 см, что составило 13,4%. В контрольном испытании «Разведение ног в стороны» в контрольной группе прирост результата составил 4,5 см, что процентном выражении составило 10,4% , тогда как в экспериментальной группе этот показатель вырос на 6,6 см, что составляет 14,5%.

Полученные в ходе эксперимента результаты подтверждают гипотезу о эффективности использования специально разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у юных гимнастов в группе начальной подготовки, который был применен в экспериментальной группе.

Специальная физическая подготовка спортсменов, занимающихся парно-групповой акробатикой

Special physical training of athletes engaged in pair and group acrobatics

Цымбалова А.Д., Яцынин А.И.
Tsybalova A.D., Yatsynin A.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Специальная физическая подготовка занимающихся парно-групповой акробатикой будет эффективной при подборе и реализации средств и методов с учетом специализаций занимающихся, что позволит повысить уровень их подготовленности и достигнуть более высокого спортивного результата.

Abstract. Special physical training of those engaged in pair and group acrobatics will be effective in the selection and implementation of tools and methods, taking into account the specializations of those involved, which will increase their level of fitness and achieve a higher sports result.

Ключевые слова: парно-групповая акробатика, специальная физическая подготовка, средства и методы физической подготовки акробатов с разной специализацией.

Key words: pair and group acrobatics, special physical training, means and methods of physical training of acrobats with different specializations.

В парной акробатике спортсмены в процессе выступления на соревнованиях стараются демонстрировать высокое техническое мастерство, сложность соревновательных программ, динамизм и эстетичность выполняемых комбинаций. В свою очередь эффективность подготовки спортсмена зависит от должной преемственности и целесообразности применения средств и методов спортивной тренировки в годичном и многолетнем циклах.

В предварительном исследовании было установлено, что подбор и реализация средств и методов специальной физической подготовки спортсменов с учетом специализаций парно-групповой акробатики позволит повысить их уровень специальной физической подготовленности и достигнуть более высокого спортивного результата.

Педагогический эксперимент был организован и проведен на третьем этапе исследования в рамках учебно-тренировочного процесса в парной акробатике с участием 2 мастеров и 2 кандидатов в мастера спорта.

Определялся уровень физической подготовки, фиксировалась трудность соревновательных упражнений, проводился анализ и выявление достоинств и недостатков каждого спортсмена, перспектив их развития, возможности усложнения соревновательных упражнений. Индивидуальный подбор средств и методов совершенствования физических способностей, их корректировка с поправкой на состояние и развитие спортсмена в каждом периоде годичного цикла.

Занятия проводились по специально разработанной программе физической подготовки, включающей дифференцирование комплекса упражнений, в связи с разной специализацией акробатов - «верхних» и «нижних».

«Нижние» выполняли комплексы упражнений в соотношении следующего объема времени в тренировке:

- упражнения в равновесии 16 ч (5%): использовался метод повторного упражнения с удержанием статической позы от 3-5 с, ловля и пассивка в обычном и лицевом хвате.

- упражнения на силу 17 ч (7%): упражнения на развитие силы мышц туловища, верхних и нижних конечностей с предметами (набивные мячи, цилиндры, резиновые амортизаторы) с весом 1-3% от веса собственного тела; броски и ловля предметов (по 3-4 серии, до 4-6 повторений в серии), толкание предметов руками и ногами, приседания на одной и на двух ногах.

- упражнение на гибкость 12 ч (3%): упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты); упражнения в паре для увеличения подвижности (как отягощение); активные упражнения, при выполнении которых акробат, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (например, резкие взмахи ногой вперед, назад, в стороны, наклоны вперед с дополнительным притягиванием туловища к ногам, захватив руками голени и др.).

«Верхние» выполняли комплексы упражнений в соотношении следующего объема времени в тренировке:

- упражнения в равновесии 12 ч (3%): лёты, вращения, соскоки со стойки на руках, пируэтом, различные упоры, полуперевороты, собственно-равновесия, акробатические прыжки фрагменты двигательных действий в паре и др.

- упражнения на силу 17 ч (7%): отжимания, подтягивания, подъемы на перекладине и др.

- упражнение на гибкость 15 ч (3,5%): статические упражнения и активные упражнения (махи), мосты, наклоны, шпагаты.

Содержание данного раздела состояло из хореографической подготовки, акробатической подготовки без избирательной направленности средств физической подготовки относительно специализаций акробатики.

По результатам первого тестирования мы выявили, что по всем показателям испытуемые имеют недостаточно высокие результаты для спортсменов высокого класса, в особенности по показателям гибкости. А также имеются различия между некоторыми показателями спортсменов, КМС (№1,2) и МС (№3,4). Трудность соревновательных программ на момент тестирования: Кукьян С. - 16,5; Борздова А. - 14,3; Воротилина А. - 13,3; Мисикова Е.-15,0. По результатам соревнований, проходящих в данном периоде спортсмены показали достойные результаты, однако на тренировочных занятиях наблюдалась нестабильность в выполнении соревновательных упражнений. По результатам тестов и выступлений на соревнованиях определились перспективы развития и возможности усложнения и стабилизации соревновательных программ. Повторное тестирование проводилось перед важнейшими соревнованиями в годичном цикле. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития физических качеств акробатов высокого класса во втором периоде годичного тренировочного цикла

Ф.И.О.	Бег с кувырками, (с)	Подтягивание на перекладине	Наклон вперед стоя, (см)	Равновесие на одной, (с)	Координация движений, ловкость, (с/оценка)	Упр. № 1, (с)	Упр. № 2, (с)	Упр. № 3, (с)
Кукьян С.	10,1	13	15	65	4,4	4,9	4,3	2,0
Борздова А.	10,1	9	14	58	4,24	6,6	5,2	1,7
Воротилина А.	9,7	9	15	98	4,68	4,7	4,0	2,4
Мисикова Е.	9,3	8	13	89	3,96	4,6	4,1	2,5

На данном этапе годичного тренировочного цикла выявлены существенные различия по показателям всех тестов (в среднем 31,8 %). Наиболее выделились показатели в тестах на скоростную выносливость (тест №3), гибкость (тест № 4) и быстроту выполнения упражнений т.н.

«школы» (тесты №7,8). Интересно, что некоторые спортсмены выделились по конкретным тестам: Кукьян С. показала наибольшую процент-

ную разницу в тесте на координацию (48%), но наименьшую в упражнении на гибкость (упр. №3, 0%); Борздова А. также проявила большую разницу в показателях бега с кувырками (23,4%) и в равновесии (17,6%); Воротилина А. ухудшила результаты в подтягивании, но улучшила в тесте на равновесие (46,2%), но Мисикова Е. отличилась в тестах № 7, 8 (37,8% и 41,4%). Так же значительно возросла трудность соревновательных упражнений у всех испытуемых.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития физических качеств акробатов высокого класса в третьем периоде годового тренировочного цикла

Ф.И.О.	Бег с кувырки, (с)	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	Наклон вперед стоя, (см)	Равновесие на одной, (с)	Координация движений и ловкость, (с/оценка)	Упр. № 1, (с)	Упр. № 2, (с)	Упр. № 3, (с)
Кукьян С.	10,9	15	15	60	4,22	5,6	5	2
Борздова А.	11	11	9	53	4,23	6,1	5,8	1,7
Воротилина А.	10,2	8	16	88	3,44	5,3	4,8	2,1
Мисикова Е.	10,2	9	17	87	3,43	5,4	4,7	2

Показатели третьего тестирования (таблица 2) незначительно упали почти по всем параметрам (в общем, на 21%). Трудность соревновательных упражнений на данном этапе: Кукьян -19; Борздова - 17,5; Воротилина - 14,4; Мисикова - 16,7.

Итоговое тестирование было проведено по завершению основных соревнований годового цикла (Таблица 3).

Таблица 3

Результаты тестирования уровня развития физических качеств акробатов высокого класса в четвертом периоде годового тренировочного цикла

Ф.И.О.	Бег с кувырки, (с)	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	Наклон вперед стоя, (см)	Равновесие на одной, (с)	Координация движений и ловкость, (с/оценка)	Упр. № 1, (с)	Упр. № 2, (с)	Упр. № 3, (с)
Кукьян С.	10,7	14	20	66	4,2	6,6	6,0	1,8
Борздова А.	11,0	13	11	52	4,26	8,1	7,7	1,5
Воротилина А.	10,3	13	23	90	3,96	5,9	5,3	2,2
Мисикова Е.	10,2	10	20	83	3,76	6,1	5,7	2,1

Между показателями третьего и четвертого тестов значительных изменений не выявлено. Результаты остались на достаточно высоком уровне. Таким образом, за первый период показатели возросли до максимального уровня. Это связано с одной стороны с тем, что первое тестирование проводилось после периода отдыха и восстановления, а с другой стороны с окончанием периода к моменту достижения спортсменами пика формы перед поездкой на серьезнейший старт годового цикла (чемпионат мира). Разница между результатами 2-го и 3-го тестирования незначительна, за исключением существенного ухудшения уровня гибкости, причиной которого явился недостаток внимания к этому качеству. Отсутствие

значительных изменений между результатами 3-го и 4-го тестов объясняются схожестью применяемых средств и методов тренировки и отсутствием необходимости в коррекции процесса подготовки, по сравнению с предыдущим периодом.

Ведение дневника самоконтроля спортсмена как необходимый компонент тренировочного процесса

Maintaining an athlete's self-control diary as a necessary component of the training process

Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Юшкевич Ю.В.
Chesnokov N.N., Morozov A.P., Yushkevich Yu.V.

*Физкультурно-спортивное объединение «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»,
г. Москва, Россия
Sports Association "YOUTH OF MOSCOW", Moscow, Russia*

Аннотация. Сложные условия взаимодействия между тренером и спортсменами в условиях карантинных мер потребовали формирования особого механизма обратной связи. Дневник самоконтроля спортсмена является ключевым звеном, обеспечивающим получение необходимых сведений о воздействии упражнений на организм, самочувствие и мотивацию, без которых не может быть эффективно планирования тренировочной нагрузки.

Abstract. The difficult conditions of interaction between the coach and the athletes under the conditions of quarantine measures required the formation of a special feedback mechanism. The athlete's self-control diary is a key link in providing the necessary information about the effects of exercise on the body, well-being and motivation, without which there can be no effective planning of the training load.

Ключевые слова: самоконтроль, анализ, нагрузка, результат.
Key words: self-control, analysis, load, result.

Происшедшие в 2020 году изменения в спортивной сфере, связанные с карантинными мерами и отменой или переносом огромного количества соревнований, также оказали значительное влияние на планирование тренировочного процесса на всех этапах подготовки. Длительный период вынужденного перерыва, когда не было возможности осуществлять тренировочную деятельность в привычном формате, потребовало от тренерского состава с одной стороны, поиска адекватных сложившимся условиям средств и методов подготовки спортсменов в домашних условиях, с другой – применения технологий оценки уровня спортивной формы своих воспитанников.

В этой связи стоит обратить самое пристальное внимание к такой проверенной форме фиксирования динамики физического состояния как дневник самоконтроля спортсмена, являющимся обязательным компонентом анализа качества подготовки в спорте высших достижений. К сожалению

нию, приходится констатировать следующий факт – в детско-юношеском спорте дневник самоконтроля в настоящее время ведется только небольшим процентом среди всех занимающихся. А ведь выполнение разработанных тренером план-конспектов тренировочных занятий для самостоятельной подготовки требует ведения регулярной записи о текущем самочувствии и переносимости нагрузок. В обычных условиях спортивной деятельности контроль за самочувствием воспитанников тренер осуществляет лично, однако как показали недавние события, наличие обратной связи со стороны спортсмена является таким же обязательным условием, причем не только во время нахождения на карантине.

В структуре дневника самоконтроля следует выделить несколько основных частей, обеспечивающих полное представление о влиянии физической нагрузки на организм занимающегося:

1. Показатели функциональных систем – сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других. Очень важным в любом возрасте, но прежде всего в подростковом, является контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС), фиксацию которого необходимо проводить не менее двух раз в день – утром сразу после пробуждения и вечером перед сном, для того, чтобы определить степень восстановления после физических нагрузок.

2. Контроль морфологического статуса, в особенности весовых параметров.

3. Оценка психологического состояния – бодрость после занятия либо наоборот усталость, апатия.

Дневник самоконтроля следует показывать тренеру не реже одного раза в 1-2 недели в подготовительном периоде, и еженедельно в соревновательном, для обеспечения своевременной коррекции тренировочного плана. В противном случае может быть упущен момент, когда резервных возможностей организма станет недостаточно для выполнения поставленных задач, и наступит состояние перенапряжения либо перетренированности.

Заключение

Отечественная система спортивной подготовки обладает достаточными данными об эффективности применения дневников самоконтроля в различных видах спорта.

Список литературы

1. Максименко А.М. *Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2009. 435 с.*
2. Мартиросов Э.Г. Руднев Д.В., Николаев С.Г. *Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе. М.: Физ. культура, 2010. 128 с., ил.*
3. Смоленский А.В. *Организация наблюдения и контроля состояния спортсменов с перенапряжением сердечно-сосудистой системы: методические рекомендации для врачей и тренеров сборных команд. 2010. 44 с.*
4. Тхоревский В.И. *Физиология человека: учебник. М.: Физкультура, образование и наука, 2001. 492 с.*
5. Чесноков Н.Н. *Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие. М.: 2016. 136 с.*
6. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Морозов А.П. *Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография. М.: 2017. 248 с.*

РАЗДЕЛ IV

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Обусловленность силового тренинга женщин на основе тренажерных устройств и свободных весов

Conditionality of women's strength training based on exercise equipment and free weights

Бакшеева Т.В., Жинкин Р.Д.
Baksheva T.V., Zhinkin R.D.

*Северо-Кавказский федеральный университет,
г. Ставрополь, Россия*
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и возможности использования упражнений на тренажерах в сочетании с упражнениями со свободными весами для стимулирования функциональных и физических возможностей организма молодых женщин занимающихся силовым тренингом.

Abstract. The article discusses the features and possibilities of using exercises on simulators in combination with exercises with free weights to stimulate the functional and physical capabilities of the body of young women engaged in strength training.

Ключевые слова: фитнес, тренажер, физическая нагрузка, силовая тренировка.

Key words: fitness, exercise machine, physical activity, strength training.

Популяризованными направлениями фитнеса среди молодых женщин на современном этапе является силовой тренинг, целевое назначение которого ориентировано на улучшение функциональных возможностей организма, совершенствование форм тела. Силовые тренировки, проводимые по принципу изотонических упражнений, являются наиболее адекватными для женщин. Возвратно-поступательный характер силовых движений с применением отягощений или утяжелителей позволяют вызвать сокращение мышц, вследствие чего изменяется их длина, а энергия за счет изотонических нагрузок расходуется на выполняемые движения.

Такие упражнения как приседания с грифом или гантелями, различные варианты жимов, тяги и другие, используемые в изотоническом режиме положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, мышечную систему, снабжая мышцы кровью.

Отмечая доступность материала в научных источниках, наблюдается недостаточный материал, раскрывающий исследования, посвященные применению нагрузок изотонического характера на развитие силовых способностей женщин в условиях фитнес тренировки.

Таким образом, анализ специализированной литературы позволил определить противоречие между необходимостью обоснования методики оздоровительной тренировки женщин с применением упражнений изотонического характера на тренажерных устройствах и со свободными весами, и недостатком современных исследований в системе оздоровительной физической культуры, отражающих особенности силовой подготовленности женщин, коррекцию форм тела.

Проблема исследования заключается в необходимости обоснования методического подхода силового тренинга женщин на основе использования тренажерных устройств и свободных весов.

Объектом исследования является процесс оздоровительной тренировки женщин молодого возраста.

Предмет исследования – силовой тренинг на основе упражнений на тренажерных устройствах и со свободными весами.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики силового тренинга для молодых женщин, основанной на упражнениях со свободными весами и тренажерных устройствах.

В основе теоретико-методологической составляющей данного исследования – системный и деятельностный подходы, теоретические основы оздоровительного фитнеса, теоретико-методические исследования развития силовых способностей различных групп населения.

В соответствие с логикой построения исследования методика силового тренинга направлена на выявление существенных характеристик обеспечения занятий средствами и комплексными мерами воздействия на развитие силовых способностей женщин и коррекцию форм тела.

На этапе формирующего эксперимента были сформированы группы женщин методом случайной выборки, которые по показателям физической подготовленности были практически идентичны, что подтверждается данными статистически достоверно не отличающихся друг от друга при уровне значимости $P \geq 0,05$.

Отличием экспериментальной группы от контрольной группы являлась содержательная составляющая занятий силовым тренингом, включающая упражнения с отягощениями и сопротивлениями.

Комбинирование упражнений в занятиях включало сочетание методов средних и малых усилий. Применялись упражнения изотонического характера с весом отягощения 60-70% от повторного максимума и упражнения, где вес отягощений лимитировался от 30 до 50% от повторного максимума. В рамках одного занятия комплекс упражнений выполнялся не более трёх серий.

Методологические установки исследования в соответствии с научными методами обеспечили достоверность полученных результатов. Объективность результатов исследования обеспечивалась сравнительными показателями тестирования функциональной и физической подготовленности женщин.

В результате проведенного эксперимента сравнительные данные исследования в экспериментальной и контрольной группах отражают положительную динамику изменений в изучаемых показателях. Но отмечено, что в экспериментальной группе полученные среднестатистические результаты стали достоверно отличаться от показателей контрольной группы.

По функциональным срезам в исследовании определено, что среднегрупповые показатели по выполненным гипоксическим пробам Штанге и Генче находятся в допустимом возрастном диапазоне физиологической нормы.

Показатели кардиореспираторной системы по окончании эксперимента значительно улучшились в экспериментальной группе (10,3%), по сравнению с контрольной (3,8%) при сравнительных данных пробы Штанге. Сдвиги в положительную сторону отмечены и в показателях пробы Генче в экспериментальной группе на 21,4%, в контрольной – на 11,7%.

Индекс Руфье Диксона при оценке физической работоспособности организма находился в пределах хорошей оценки в экспериментальной группе, что составило 4,5, границы значений в контрольной группе достигают средних значений 6,8.

По результатам тестирования физической подготовленности, прирост отмечен в тесте «отжимание», что составило 26,3% в экспериментальной группе, а в контрольной группе 17,8%. В тесте «подтягивание на низкой перекладине» результаты средних значений в экспериментальной группе увеличились на 31,2%, в контрольной - на 24,1%.

По показателям теста «гиперэкстензия» данные улучшились в экспериментальной группе на 27,4%, контрольной группе – 18,6%.

Значения в испытании «поднятии туловища за 30 секунд» также с приоритетом отличны в экспериментальной от контрольной группы, в экспериментальной изменения составили 17,9%, в контрольной соответственно 13,2%.

Таким образом, представленный авторский подход применения упражнений на тренажерных устройствах и со свободными весами в условиях занятий силовым тренингом с женщинами обеспечивает существенный прирост показателей функциональной и физической подготовленности, улучшению форм тела.

Особенности физической реабилитации при безболевого ишемической болезни миокарда

Features of physical rehabilitation in pain-free myocardial ischemic disease

Батищева Л.Д., Евстигнеева М.И., Денгова Л.Е.
Batishcheva L.D., Evstigneeva M.I., Dengova L.E.

*Ставропольский государственный медицинский университет,
г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье исследуется влияние физической реабилитации на патологические изменения, характерные для безболевого ишемической болезни миокарда, меры предупреждения внезапной коронарной смерти, влияние психоэмоциональных стрессов

Abstract. The article examines the impact of physical rehabilitation on pathological changes characteristic of pain-free coronary heart disease, measures to prevent sudden coronary death, and the impact of psychoemotional stresses.

Ключевые слова: физическая реабилитация, безболевого ишемическая болезнь миокарда, психоэмоциональные нагрузки, профилактика

Key words: physical rehabilitation, pain-free coronary heart disease, psychoemotional stress, prevention.

Безболевого ишемическая болезнь миокарда (БИБМ) сопровождается существенным ухудшением кровообращения и развитием гипоксии в тканях сердечной мышцы. Такое состояние может провоцировать возникновение стенокардии, инфаркта миокарда и даже наступление внезапной коронарной смерти.

По данным статистики, ишемическая болезнь сердца наблюдается почти у 50% мужчин пожилого возраста и у 1/3 женщин. В 30% случаев она приводит к смерти больного.

Обычно она сопровождается появлением болей за грудиной, но примерно у 20-40% больных протекает в безболевого (или немой, транзиторной) форме. Бессимптомное течение этого опасного для жизни состояния особенно коварно, так как возникновение инфаркта миокарда или внезапной коронарной смерти может происходить на фоне полного здоровья даже у людей молодого и зрелого возраста.

Человек может вести активный образ жизни, правильно питаться, заниматься на тренажерах, плавать в бассейне, кататься на горных лыжах и не подозревать, что находится в реальной опасности. Специалисты в области физической культуры, которые проводят занятия и рекомендуют нагрузку также могут не подозревать о патологическом состоянии занимающегося.

Внезапная коронарная смерть, когда у полностью здорового человека внезапно возникло прекращение сердечной деятельности, уже случались на тренировках и соревнованиях спортсменов. В последнее время количество таких пациентов кардиолога стало возрастать.

Различают две формы ишемии: полная безболевая форма ишемии – боли никогда не возникают; безболевая форма ишемии с эпизодами боли – боли возникают эпизодически.

При безболевой форме ишемии сердечной мышцы при обследовании пациентов нередко выявляется уже выраженный атеросклероз коронарных сосудов, проявляющийся в их сужении на 50-70% и более. Эти изменения способны длительное время никак не проявлять себя и обнаруживаются случайно только при проведении ЭКГ или других обследований сердца.

Пациенты никак не ощущают присутствие ишемии сердечной мышцы или признаки наступившего инфаркта миокарда. Их не беспокоят боли в сердце, и нередко уже наступивший некроз миокарда выявляется у них только после проведения ЭКГ. При отсутствии лечения эта патология может приводить к инвалидизации больного и заканчиваться наступлением внезапной коронарной смерти.

Своевременное выявление безболевых форм ишемии миокарда и нарушений кровообращения сердечной мышцы, которое длительное время могло оставаться незамеченным, достаточно успешно выявляется при регулярных профилактических осмотрах, обязательном выполнении нагрузочных проб (тредмил, велоэргометрия), ЭКГ-мониторинг эхолтеровского типа и др.

Частота таких обследований зависит от условий труда, профессиональных рисков и возраста пациента: людям до 40-45 лет с обычными условиями труда рекомендуется 1 раз в год; лицам пожилого возраста – 1 раз в 4 месяца.

Пациентам, при выявлении ишемии миокарда рекомендуется соблюдать достаточную двигательную активность, но интенсивность допустимых физических нагрузок в таких случаях устанавливается врачом индивидуально. Физические упражнения следует рассматривать в плане их общеразвивающего и общетонизирующего воздействия, комплексно влияющие практически на все системы и функции организма[1].

Кроме того, необходимо ограничивать психоэмоциональные нагрузки, научиться рационально реагировать на стрессовые ситуации, овладеть различными методами психологической терапии, психологическими приемами и психотехниками.

Обязательным условием коррекции заболевания БИБМ является нормализация углеводного и жирового обмена, сокращение потребления углеводов и животных жиров, отказ от вредных привычек.

По сравнению с другими средствами стимулирующего или тонизирующего действия физические упражнения обладают определенными преимуществами [3]. Для эффективного лечения и коррекции заболевания необходимо выбрать те средства физической реабилитации, которые базируются на принципах лечения ишемической болезни сердца и определяются для каждого пациента индивидуально в зависимости от результатов диагностических исследований.

Физические нагрузки должны быть ежедневными и постоянными, занимать не менее 20 минут в день. Нередко БИБМ возникает сугубо при физических нагрузках. Чем более развито нарушение коронарного крово-

снабжения, тем ниже функциональные возможности миокарда и толерантность организма больного к нагрузкам.

Лечение при ишемическом поражении сердечной мышцы необходимо начинать еще до проявления симптомов заболевания. Ведущей причиной снижения объема кровоснабжения миокарда является уменьшение диаметра просвета сосудов, питающих сердечную мышцу.

Провокатором безболевого формы ишемии часто бывает повышенная психоэмоциональная нагрузка, приводящая к стойкому спазму сосудов. Профилактические меры направлены на устранение угрожающих факторов и прежде всего заключаются в исключении психоэмоциональных стрессов.

В результате применения целенаправленных комплексов физических упражнений, особенно с музыкальным сопровождением повышается резистентность организма больных и устойчивость к стрессорным факторам.

Правильно подобранное музыкальное сопровождение на занятиях способствует сбалансированности эмоционального состояния; выработке стойкого антистрессового эффекта, что помогает занимающимся лучше переносить физические нагрузки; приводит к нормализации сердечного ритма за счет расширения артерий коронарного и периферического типа и уменьшения частоты сердечных сокращений.

Регулярные занятия физическими упражнениями являются средством направленного воздействия в регулировании функциональных систем организма человека [2]. Их применение обязательно для комплексной терапии при низкой переносимости физических нагрузок, предотвращения БИБМ, предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний.

Изучение функциональной эффективности и адаптационных реакций сердечнососудистой системы занимающихся предотвращает возникновение у них в дальнейшем тяжелых осложнений в виде внезапного инфаркта или внезапной коронарной смерти.

Выбор методики физической реабилитации зависит от текущего состояния пациента, степени поражения артерий сердца, наличия сопутствующих патологий, сбалансированности психоэмоционального состояния и др.

Решение этой проблемы остается актуальной частью современной кардиологии. Своевременное выявление нарушений коронарного кровотока и их профилактика помогут исключить необходимость выполнения кардиохирургических операций для восстановления сосудистых изменений, предупредить инвалидность и сохранить жизнь человека.

Комплексное использование методов физической и медицинской реабилитации, физиотерапевтических методов для стимуляции компенсаторных и регенераторных реакций способствует коррекции основных факторов риска безболевого ишемической болезни миокарда.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. Влияние физических упражнений на организм студентов / Л.Е. Денъгова, М.И. Евстигнеева // Сборник III Всероссийской научно-практической конференции «Личностно-профессиональное развитие субъектов образовательной среды высшей школы» – Ставрополь: СтГМА, 2019. – С 70-72.

2. Денъгова Л.Е. Основы здоровья и здорового образа жизни: учеб.пособие /Л.Е. Денъгова, И.В. Еремин, Л.Д. Батищева, М.И. Евстигнеева – Ставрополь: СтГМА, 2012. – С 37.

3. Евстигнеева М.И. Коррекция биологического возраста студентов медицинского вуза средствами физической культуры /Батищева Л.Д., Курьсь В.Н., Еремин И.В. Ставрополь: СтГМУ, 2014. – 150 с.

Физическая реабилитация больных хроническим бронхитом

Physical rehabilitation of patients with chronic bronchitis

Батищева Л.Д., Евстигнеева М.И., Денъгова Л.Е.

Batishcheva L.D., Evstigneeva M.I., Dengova L.E.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется влияние физической реабилитации на патологические изменения, характерные для хронического бронхита; меры предупреждения прогрессирования болезни, профилактики и коррекции осложнений и обострений.

Abstract. The article examines the impact of physical rehabilitation on the pathological changes characteristic of chronic bronchitis; measures to prevent the progression of the disease, prevention and correction of complications and exacerbations.

Ключевые слова: физическая реабилитация, бронхит, немедикаментозные технологии, профилактика, здоровье.

Key words: physical rehabilitation, bronchitis, non-drug technologies, prevention, health.

Разработка эффективных методов профилактики развития осложнений после воспалительных процессов в дыхательной системе (ДС) является важнейшим из направлений медицины, особенно в условиях современной пандемии.

Медико-социальная значимость проблемы заболеваний ДС определяется снижением качества жизни не только детей, подростков и пожилых людей, но и наиболее трудоспособной части населения, людей зрелого возраста.

Патологические изменения, характерные для хронического бронхита, отмечаются в крупных и периферических бронхах, легочной паренхимы в легочных сосудах и др. При ранней дыхательной недостаточности преобладают компенсаторно-приспособительные реакции. Они обеспечиваются большой площадью альвеолярной и капиллярной поверхности легких, значительной мощностью сердечной и дыхательных мышц.

В дальнейшем к общепатологическому механизму развития легочной гипертензии и хронического легочного сердца присоединяются множественные морфофункциональные изменения бронхиального дере-

ва, респираторного отдела, сосудов легких, клеток крови с постепенным появлением стойких нарушений вентиляции и гемодинамики.

Ткани организма такого больного не способны потреблять нужное для нормального функционирования количество кислорода, отчего резко уменьшается способность организма к адаптации.

Утомление дыхательных мышц, гиповентиляция, гипоксия тканей, изменение мукоцилиарного аппарата бронхов способствуют росту сосудистого сопротивления и повышению давления в системе легочной артерии, ведут к закономерной гипертрофии миокарда правого желудочка с постепенным истощением его энергетических возможностей.

Ранняя терапия, направленная на предупреждение гемодинамических сдвигов и снижение степени легочной гипертензии включает медикаментозные и немедикаментозные методы на стационарном, санаторном и амбулаторно-поликлиническом этапах. Физическая культура и спорт, по мнению многих врачей, являются организованной формой вторичной профилактики, необходимой для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения больных [3].

В решении этой проблемы определяющее значение занимает разработка комплексных, эффективных методов лечения, в том числе с использованием немедикаментозных технологий, в частности методов физической реабилитации.

Укрепление иммунитета, закаливание организма; усиление дыхательной мускулатуры; экспекторация секрета; профилактика возможных осложнений (бронхоэктазий, эмфиземы, дыхательной недостаточности); восстановление здоровья и трудоспособности; личного и социального статуса пациента являются основными целями физической реабилитации при данном заболевании.

Хронический бронхит характеризуется такими патологическими признаками как: наличие кашля, одышки, повышенное выделение мокроты, нарушение функции внешнего дыхания; дыхательная и сосудистая недостаточности; снижение способности к даже незначительным физическим нагрузкам и самообслуживанию; ограничение нормальной жизнедеятельности; снижение мобильности больного.

Физические упражнения с применением дыхательной, дренажной и звуковой гимнастикой; медикаментозное воздействие; физиотерапия; классический и сегментарный массаж, самомассаж; обучение самоконтролю помогают предотвратить прогрессирование и аномальную воспалительную реакцию легочной ткани.

Предупредить прогрессирование болезни, провести профилактику и коррекцию осложнений и обострений, уменьшить выраженность симптомов, повысить толерантность к физической нагрузке, улучшить состояние здоровья – вот основные задачи физической реабилитации больных бронхитом.

Условия и образ жизни во многом определяют состояние здоровья людей [2]. Кроме обязательного снижения влияния факторов риска (курения, нерационального питания, гиподинамии, воздействия пыли, загрязнений воздуха и др.) необходимо регулярно проводить оценку и контроль состояния здоровья больных хроническим бронхитом.

При стабильном состоянии больного лечебные, коррекционные и профилактические мероприятия должны быть комплексными и влиять на различные звенья патогенеза и клинические проявления (особенно на нарушение функции внешнего дыхания и сердечно-сосудистую недостаточность).

Физические упражнения, применяемые после стихания явлений острого бронхита, в сочетании с дыхательной и звуковой гимнастикой; массажем грудной клетки; дыхательные упражнения с акцентом на удлинении экспираторной фазы; упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и на улучшение движений диафрагмы и др. помогут преодолеть воспалительные и дистрофические процессы в слизистой бронхов и бронхиальной ткани, обеспечить оптимальную проходимость и самоочищение легких.

Лечебно-профилактические комплексы физических упражнений должны быть разработаны с учетом выраженности степени снижения адаптационных возможностей больного. Исходные положения подбирают с целью облегчения выделения секретов в зависимости от локализации патологического процесса. Дренажные упражнения и дренажные положения тела должны способствовать эффективному удалению из легких скопившегося секрета. Для улучшения откашливания и профилактики застойных процессов выполняют частую смену исходных положений и упражнения на разные группы мышц.

Звуковую гимнастику, систему дыхательных упражнений с произнесением согласных звуков и их сочетаний, используют с последующим дополнением ее дыхательными упражнениями.

Начинать занятия лучше со статических упражнений, постепенно добавляя динамические; с малой интенсивности, постепенно увеличивая ее за счет большего количества повторений; перерывы между упражнениями сначала следует делать по 50-60 секунд, затем сокращая время. Правильно подобранные упражнения помогут облегчить дыхание, увеличить просвет бронхов и избежать кислородной недостаточности.

Обычно темп упражнений выбирают умеренный. Продолжительность занятий зависит от тяжести заболевания и колеблется от 15 до 30 мин. Во время занятий необходимо контролировать самочувствие больных и прекращать занятия, если они почувствуют головокружение, тошноту, жар и др.

Утреннюю гигиеническую гимнастику проводят со средней нагрузкой и продолжительностью до 10 мин. При прогулках на воздухе темп движения выбирается в режиме 80-100 шагов в минуту, дыхание следует ритму шагов с удлинением выдохом.

Комплексное применение физической реабилитации с использованием природных лечебных факторов (занятия на воздухе) является эффективным методом реабилитации больных бронхитом в восстановительном периоде, приводит к достоверному улучшению показателей сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям и может быть рекомендовано на этапе реабилитации как один из методов предотвращения дальнейшего прогрессирования бронхита.

Рационально организованная физическая реабилитация будет способствовать "очищению" бронхов от гнойной мокроты, улучшению их дре-

нажной функции, нормализации дыхания и мобилизации компенсаторных механизмов вентиляции легких больного.

Для достижения высокой эффективности комплексной реабилитации больных хроническим бронхитом и снижение числа обострений, необходимо постепенное увеличение порога переносимости физической нагрузки. Защитно-приспособительные реакции организма являются важнейшими показателями здоровья [1].

На основе стандартной методики применения физической реабилитации больных хроническим бронхитом необходимо формирование индивидуальной оздоровительной программы повышения функциональных резервов на основании данных комплексной системы оценки уровня здоровья пациентов.

Повысить эффективность оздоровительных и лечебных процедур может применение системы самооценки уровня здоровья и индивидуальной оздоровительной программы; привитие навыков здорового образа жизни; создание у пациента мотивации на формирование личной ответственности за свое здоровье.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. *Оптимальная двигательная активность в реабилитации студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы* /Евстигнеева М.И., Деньгова Л.Е. – *Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции*, Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2019 – С. 397-400

2. Деньгова Л.Е. *Основы здоровья и здорового образа жизни: учеб. пособие* /Л.Е. Деньгова, И.В. Еремин, Л.Д. Батищева, М.И. Евстигнеева – *Ставрополь: изд. СтГМА, 2012. – 69 с.*

3. Евстигнеева М.И. *Адаптивное физическое воспитание взрослого населения: учеб. пособие* /Л.Д. Батищева, Л.Е. Деньгова. – *Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2017. – 146 с.*

Роль дыхательной гимнастики Бутейко в процессе реабилитации лиц, перенесших COVID-19

The role of breathing exercises Buteyko in of the rehabilitation of stroke COVID-19

Батуренец В.Г., Батищева Л.Д.
Baturenets V.G., Batishcheva L.D.

*Ставропольский государственный медицинский университет,
г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье исследуется важность поддержания физической активности и влияние респираторной реабилитации на патологические изменения, характерные для COVID-19; меры предупреждения прогрессирования болезни и профилактики ее осложнений. В качестве примера подобной гимнастики в статье описывается метод Бутейко.

Abstract. The article examines the importance of maintaining physical activity and the impact of respiratory rehabilitation on the pathological changes characteristic of COVID-19; measures to prevent the progression of the disease and prevent its complications. As an example of such gymnastics, the article describes the Buteyko method.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, физическая активность, COVID-19, дыхательная недостаточность, реабилитация, респираторная терапия, стабилизация

Key words: respiratory gymnastics, physical activity, COVID-19, respiratory failure, rehabilitation, respiratory therapy, stabilization.

В настоящее время в мире наблюдается стремительный рост числа пациентов с респираторными вирусными заболеваниями, вызываемым новым коронавирусом SARS-CoV-2. На сегодняшний день новая инфекция COVID-19 очень быстро стала общемировой проблемой, затронувшей все человечество, в связи с чем в марте 2020 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила пандемию, последствия которой для здоровья человека и экономики сложно предсказать [4,8].

Согласно официальным данным 80% случаев COVID-19 протекают относительно легко, наблюдается бессимптомное течение или течение под видом простуды, ОРВИ с бессимптомным поражением легких и без значительной дыхательной недостаточности. В большинстве случаев заболевания завершается благополучно и самостоятельно.

Только 20% случаев COVID-19 протекает в тяжелой форме с развитием дыхательной недостаточности и обширным поражением легочной ткани, при лечении которой на аппарате искусственной вентиляции легких (ИВЛ) примерно 80% пациентов попрежнему погибает. При этом стоит отметить, что встречаются индивидуальные случаи, в которых при поражении до 80% легочной ткани наблюдается нормальная сатурация крови, за счет неповрежденной части, обеспечивающей нормальный газообмен [5,6].

Особенностью поражения лёгких при COVID-19 считается то, что объём поражения лёгочной ткани и длительность заболевания гораздо выше, чем при бактериальной и вирусной пневмонии [3]. У пациентов, перенёсших COVID-19, могут оставаться угасающие очаги воспаления, наблюдается слабость и дисфункция дыхательной мускулатуры. Это затягивает период реабилитации и может привести к развитию фиброза лёгких. Особенно тяжелые последствия могут ожидать пожилых людей, так как с возрастом снижается интенсивность тканевого дыхания [1].

Сегодня, по мере увеличения количества пациентов, перенесших COVID-инфекцию той или иной степени тяжести, начинает всё активнее звучать вопрос об их реабилитации – в первую очередь респираторной. При этом во многих случаях пациенты получают рекомендации выполнять «дыхательную гимнастику», но не получают конкретных рекомендаций по её выполнению.

Дыхательная гимнастика – это определенная последовательность комплекса упражнений, направленных на восстановление дыхательной мускулатуры и укрепление мышц, которые участвуют в акте дыхания: вдохе и выдохе. Стоит также отметить, что важно задействовать в дыхательных практиках нижние отделы легких, которые в обычной жизни мало используются в акте дыхания.

Перед назначением респираторной терапии в первую очередь необходимо ознакомиться и рассмотреть показания и противопоказания к гимнастической терапии COVID-19.

Показания. Рекомендуется проводить дыхательные упражнения пациентам с COVID-19, у которых развивается экссудативная консолидация, гиперсекреция слизистой и/или затруднение отхождения мокроты.

Дыхательные упражнения должны быть направлены на усиление эвакуации слизи из легочных альвеол и бронхиол в большие дыхательные пути, чтобы мокрота не скапливалась в базальных сегментах легких. В зависимости от статуса пациента этому может содействовать:

1. Глубокое медленное дыхание: во время вдоха пациент должен стараться задействовать в акте дыхания диафрагму. Данный такт дыхания необходим для того, чтобы избежать снижения эффективности дыхания, вызванного поверхностным дыханием, что характерно для методики по принципу Бутейко. Ориентировочная частота дыхания 12-15 раз/мин. Крайне необходимо избегать приостановки дыхания на длительное время, чтобы не увеличивать нагрузку на дыхательную функцию и сердце, а также потребление кислорода из-за особых патологических факторов вирусной пневмонии.

2. Метод «коктейльной трубочки». Техника выдоха с применением положительного постоянного или прерывистого давления сомкнутыми губами в трубочку [4].

Противопоказания:

- склонность к гипертоническим кризам, в результате повышенного артериального давления;

-психические расстройства, из-за которых невозможно адекватно оценивать действительность и четко следовать указаниям выполнения дыхательной гимнастики;

-тяжелая форма миопии, резко повышенный офтальмотонус;

- в течение последних 6 месяцев в анамнезе не должен быть зафиксирован перенесенный инфаркт;

-миозиты, радикулиты и острые невриты, которые мешают полноценным движениям грудной клетки.

Стоит отметить, что острый период коронавируса не является противопоказанием, чтобы выполнять комплекс дыхательной гимнастики, но если заболевание сопровождается высокой лихорадкой, болями в грудной клетке и сильной одышкой, тренировки лучше отложить до стабилизации состояния.

Больным с тяжелой формой COVID-19, которые лечатся стационарно, назначается лечебная гимнастика, предполагающая пассивные движения, только лечащим врачом. Любая самодеятельность исключена.

В острой фазе COVID-19, в тяжелых или критических случаях, а также при глухом непродуктивном кашле следует избегать мер респираторной реабилитации, которые увеличивают общую дыхательную нагрузку.

Важным критерием при выполнении дыхательной гимнастики является необходимость комбинировать респираторную терапию с активизацией и «вертикализацией» пациента, что являются фундаментальным для функционирования легких.

Идею об альвеолярной гипервентиляции, связанной с глубоким дыханием выдвинул К.П. Бутейко. Его идея состояла в том, что углекислота необходима клеткам так же, как и кислород: когда человек начинает интенсивно или глубоко дышать, то уровень сатурации крови повышается, а углекислый газ вымывается из организма и клетка начинает испытывать кислородный голод при высокой насыщенности крови кислородом. В этом случае автоматически срабатывает эффект Верикого-Бора: происходит рефлекторный спазм сосудов и наступает кислородное голодание, являющееся защитной реакцией организма на потерю CO₂.

Дыхательная гимнастика по методу Бутейко является единственной из всех известных дыхательных гимнастик, включенной в международную стратегию борьбы с бронхиальной астмой, действие которой направлено на нормализацию функции дыхания и дыхательного гомеостаза. Данная методика имеет две государственные клинические апробации, доказавшие ее эффективность, изданы методические рекомендации для врачей и приказ Министерства здравоохранения об использовании дыхательной гимнастики Бутейко в медицинской практике.

Константин Бутейко считает: «Чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек. Чем больше его дыхание поверхностно, тем он здоровее и выносливее». Суть метода Бутейко – уменьшение глубины дыхания при помощи расслабления мышц диафрагмы [2,7].

Нормализация внешнего дыхания и устранение гипервентиляции легких по способу, предложенному Бутейко, позволяет нормализовать газовые константы, избежать подключения к аппарату ИВЛ, интенсивной терапии или реанимации, и эффективно бороться с дыхательной недостаточностью, позволяет предотвратить развития тяжелой формы COVID-19 [6].

Выполнять упражнение очень просто, при этом необходимо соблюдать следующие особенности:

1. Согласно методу Бутейко правильное дыхание может осуществляться только через нос.

2. Вдох должен быть небольшим, чтобы во время этого ни грудь, ни живот не двигались. Дыхание должно быть поверхностным и воздух должен доходить только до уровня ключиц. Ниже этого уровня углекислота.

3. Вдох должен быть продолжительностью от 2 до 3 секунд, а выдох должен длиться от 3 до 4 секунд.

4. Затем следует пауза, продолжительность которой 3-4 секунды. При этом объём воздуха, который вдыхается должен быть минимальным [2].

При выполнении нужно следить за ритмом. Упражнения по методу Бутейко необходимо проводить ежедневно 2-3 раза в сутки повторять в течение 2-5 минут.

Заключение. В настоящей статье представлены, упражнения и физические методы, составляющие основу программ медицинской реабилитационной респираторной терапии больных с пневмониями, ассоциированными с новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

Клинические наблюдения свидетельствуют о том, что нормализация газовых констант в легких по способу, предложенному Бутейко, позволяет успешно лечить острые и хронические воспалительные заболевания органов дыхания. Это позволяет предположить, что осуществляется нормализация внешнего дыхания и легочного гомеостаза.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. Диссертация к.п.н.: «Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры», Майкоп, 2007 – С. 101.

2. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш., Маланухина В.А. Научная статья: «Сравнительный анализ дыхательных техник». В сборнике: «Инновационные технологии в науке и образовании. Сборник статей II Международной научно-практической конференции», под общей редакцией Г.Ю. Гуляева, 2017 – С. 223-225.

3. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, et al. *Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China.* *NEnglJMed.* 2020 Feb 28.

4. Министерство здравоохранения РФ. Временные методические рекомендации: «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». Версия 7 (03.06.2020г.). М.; 2020 – С. 166.

5. Новожилов А.Е. Научная статья: «Дыхание по Бутейко, кортикостероиды и COVID-19». 17.10.2020г.

6. Новожилов А.Е. Научная статья: «Дыхательная гимнастика Бутейко для восстановления после COVID-19». 4.11.2020г.

7. Сурженко Ярослава. Научная статья: «Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней!». Изд-во: АСТ, 201 – С.120.

8. Харчева И.Г., Романова А.А. Научная статья: «Лечебная физическая культура при бронхиальной астме». Научный сборник «Аллея науки», 1.№12 (39), 2019 – С.412-414.

Особенности физического воспитания детей школьного возраста с нарушением слуха

Features of physical education of school-age children with hearing impairment

Бекетова А.А.
Beketova A.A.

*Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г.Чернышевского, г. Саратов, Россия*
Saratov State University, Saratov, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема осуществления физического воспитания обучающихся с нарушением слуха, их физиологические особенности и специфика проведения занятий по физической культуре.

Abstract. This article discusses the problem of physical education of students with hearing impairment, their physiological characteristics and the specifics of conducting classes in physical culture.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная деятельность, физическая культура, обучающиеся с нарушением слуха.

Key words: physical education, motor activity, physical culture, students with hearing impairment.

Слух представляет собой одну из значимых и необходимых функций для полноценного развития ребенка. С момента рождения глухой ребенок попадает в неблагоприятные условия развития социальных, двигательных, эмоциональных и когнитивных навыков. Это происходит из-за сложностей в интерактивности с окружающим миром. Нарушение слуха мешает ребенку в общении со взрослыми, от которых он получает необходимый для гармоничного развития жизненный опыт, а также затрудняет контакты с другими слышащими сверстниками. С помощью слуха ребенок учится отличать голоса и сигналы, воспроизводить звуки и, следовательно, говорить. Поэтому слух так необходим для интеллектуального развития детей, обучения, в процессе которого они ориентируются в пространстве и приобретают коммуникативные навыки для общения с другими детьми.

Следует отметить, что дети с нарушениями слуха делятся на две группы: слабослышащие и глухие. Глухие дети – дети с полным отсутствием слуха, полученный дефект не позволяет ребенку накапливать речевой запас. Слабослышащие – дети с неполной потерей слуха. Данный дефект препятствует речевому развитию детей. Даже самое незначительное понижение слуха с раннего возраста может препятствовать полноценному развитию во всех сферах жизни. Нарушение слуха у детей также отрицательно влияет на развитие как познавательной деятельности, так и личности ребенка, а как следствие это влияет на освоение двигательных навыков.

Отличительной чертой нарушений в двигательной деятельности у таких детей являются: неточная координация движений, неуклюжесть и неловкость походки; замедленное овладение двигательными навыками по

отношению к здоровым сверстникам; трудности в сохранении статической устойчивости; сравнительно низкий уровень развития ориентирования в пространстве; замедленная скорость выполнения двигательных действий; замедление развития уровня физических качеств. Основная причина нарушений двигательных действий – отсутствие слухового контроля во время выполнения движений. Именно поэтому детям с нарушением слуха труднее дается овладение некоторыми спортивными и прикладными навыками, требующими высокого уровня координации движений.

Нарушение слуха является одним из самых распространенных заболеваний, как в России, так и во всем мире. С каждым годом увеличивается число детей с врожденной тугоухостью, поэтому актуальным является разработка методик, позволяющих полноценное развитие личности и ее двигательных навыков, удовлетворяющих требованиям общества.

В России пока не сформировалось общее мнение специалистов по вопросу введения инклюзивного образования в общеобразовательные школы, особенно в систему обучения физического воспитания школьников. Предполагается, что различные ярко выраженные особенности учеников являются неразрешимой преградой для его внедрения. Различия детей особенно заметно отражаются в двигательной сфере, что актуально для уроков физической культуры.

В настоящее время школа требует не только передачу знаний от учителя к ученику в готовом виде. Главной особенностью инновационной системы обучения является творческий подход к усвоению знаний посредством самостоятельной деятельности школьников, в основе которой лежат особенности и развитие личности всех учеников. Н.Н. Саяпина отмечает, что от современного учителя требуется не только эффективно организовать взаимодействие субъектов образовательного процесса в условиях инноваций в образовании, но и непрерывно адаптироваться к субъектам образования в соответствии с их индивидуальными и образовательными потребностями [5].

Глухие и слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников ослабленностью слуха, малой физической активностью, задержкой в физическом и моторном развитии. Резко сниженная или полностью отсутствующая функция анализатора вызывает заторможенность в программировании двигательной активности. Видимым признаком этого процесса у ребенка является постоянный контроль над каждым своим движением.

Н.Г. Байкина пропагандирует идею, что грамотно реализуемое физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих детей будет компенсировать существующие недостатки их физического развития и нарушения в двигательной сфере [1].

Для учащихся с нарушением слуха занятия физической культурой являются эффективным средством реабилитации, социальной адаптации и социализации [6]. В результате грамотно построенных физкультурных занятий у такого ребёнка происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуется мышечный тонус и моторика, регулируется психическое состояние, развивается ручная и двигательная умелость, стимулируется звуковая и речевая активность [2; 3].

Для того чтобы выстроить корректный и эффективный педагогический процесс, необходимо обеспечить индивидуальный подход ко всем обучающимся. Преподавателю требуется знать состояние здоровья, тяжесть основного дефекта, наличия или отсутствия сопровождающих нарушений, психологические особенности и уровень физического развития каждого ученика. Знание всех особенностей в психологической и двигательной сфере детей необходимо для поиска эффективных методических средств коррекционно-развивающей направленности. Коррекционная работа непосредственно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств.

Во время проведения уроков по физической культуре целесообразно применять сопряженно-перекрестные общеразвивающие и специальные упражнения, направленные одновременно на развитие силы и гибкости глухих детей школьного возраста. В процессе формирования силовых способностей у детей необходимо уделять внимание наиболее важным мышечным группам плечевого пояса, груди и нижних конечностей, при развитии гибкости – подвижности в плечевых и тазобедренных суставах и позвоночном столбе.

Выявлено, что для развития силы у глухих детей среднего и старшего школьного возраста наиболее эффективны упражнения с дополнительным отягощением. Младшие школьники используют для развития силы только упражнения с отягощением собственного веса. Упражнения силового характера строго дозируются и применяются совместно с развитием гибкости. Подобные занятия способствуют развитию у школьников с нарушением слуха необходимых двигательных навыков, повышают интерес к занятиям физической культурой.

Средствами для развития скоростно-силовых качеств на занятиях физической культуры являются базовые и игровые виды спорта, различные виды ходьбы, бега, прыжков, метания. Скоростно-силовые способности необходимо развивать совместно с координацией, которые формируют необходимые прикладные навыки (ходьба, бег, учебные и бытовые действия).

Для усиления коррекционного воздействия занятий физической культуры в них включают упражнения для развития равновесия и активизации сенсорной системы. Упражнения выполняются под громкие и ритмичные звуки (удары барабана). Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, затем только на слух и вибрацию.

Одной из главных проблем преподавателя в организации учебного процесса с глухими учениками – это особенность передачи информации и личная заинтересованность каждого ребенка. В связи с дефектом слуха дети попросту не понимают, что от них требуется, вследствие чего выполняют упражнения неправильно, а потом и вовсе перестают стараться его выполнить.

Исследователями предлагается использование различных технологий в работе с детьми с особыми образовательными потребностями, например, Арт-технологии [7].

Основным способом обучения таких детей во всех возрастных группах на уроках физической культуры является комбинирование словесных

и наглядных методов. После показа упражнения, необходимо полностью раскрыть для учащихся название этого упражнения и все его элементы. Названия проговариваются несколько раз и запоминаются через чтение по губам, а также представляются письменно. Это необходимо для закрепления ассоциации между увиденным упражнением и их терминологией. Речевые инструкции произносятся кратко и содержат необходимую информацию о названии двигательного действия, что необходимо для активизации сигнальной системы.

Также эффективным является метод алгоритмических предписаний. Благодаря наглядной информации этот метод гораздо быстрее осуществляет обратную связь между учеником и учителем, способствует развитию умственных способностей и мышления. Так, Ю.В. Селиванова, Н. Федяшина предлагают на занятиях использовать предметные карты [8].

Для учеников составляются предписания алгоритмизации действий. Упражнения представляются на карточках в виде картинок, указывается их дозировка и технические особенности их выполнения. Ученикам предлагается выполнять задание в указанном в карточке порядке. Алгоритмические предписания позволяют снижать использование внешней информации на занятиях.

В процессе освоения упражнений необходимость в жестовой и тактильной речи уменьшается, появляется необходимость использования устной речи. Закрепление основных положений на уроках осуществляется в определенной последовательности.

1. Учитель проговаривает название выполняемого упражнения.
2. Учащиеся проговаривают название упражнения и его выполнение.
3. Если возникает необходимость, то упражнения выполняются повторно после необходимых поправок со стороны преподавателя.

На наш взгляд, важным моментом в реализации физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья является сформированная у учителей готовность к такому виду работы [4].

Таким образом, физическое воспитание является необходимым условием для полноценного развития детей с нарушением слуха и имеет свои особенности, связанные с их индивидуальными особенностями и образовательными потребностями в процессе взаимодействия с ними как с субъектами образовательного процесса на занятиях физической культуры. На уроках физической культуры необходимо использовать различные комплексы физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих физических упражнений в работе с такими детьми. В результате чего осуществляемое физическое воспитание глухих и слабослышащих детей будет способствовать не только формированию у них физических качеств и двигательной подготовленности, но и социальной адаптации в целом.

Список литературы

1. Байкина Н.Г. *Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих.* – М.: Советский спорт, 2001. – 65с.
2. Дьячков А.И. *Системы обучения глухих детей.* – М.: Изд-во академии пед. наук РСФСР, 1981. – 241с.

3. Пеганов Ю.А., Спицин А.Г. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих старших школьников // Дефектология. – 1998. – №2. – С.37 – 48.

4. Саяпин В.Н., Саяпин Н.В. Формирование готовности к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья у будущих учителей технологии // Социализация и реабилитация в современном мире. М., - 2017. - С. 207-215.

5. Саяпина Н.Н. Проблема взаимодействия субъектов образовательного процесса в условиях инноваций в образовании // В сборнике: Атояновские чтения. – 2014. – С. 465-466.

6. Саяпина Н.Н. Социализация школьников в дидактическом взаимодействии // Категория "социального" в современной педагогике и психологии. Материалы 2-й научно-практической конференции с международным участием. 2014. - С. 385-389.

7. Селиванова Ю.В. Использование Арт-технологий в работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями // Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2019. – № 4.– С. 20-25.

8. Селиванова Ю.В., Федяшина Н. Применение предметных карт при обучении младших школьников, имеющих нарушения слуха // Страховские Чтения. – 2019. – № 27. – С. 321-328.

Роль физических упражнений в процессе реабилитации лиц, перенесших инсульт

The role of exercise in the rehabilitation of stroke survivors

Брынза А.А., Батищева Л.Д.

Brynza A.A., Batishcheva L.D.

Ставропольский государственный медицинский университет,

г. Ставрополь, Россия

Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется влияние физической реабилитации на патологические изменения, характерные для инсульта; меры предупреждения прогрессирования болезни, профилактики и коррекции осложнений и обострений.

Abstract. The article examines the impact of physical rehabilitation on pathological changes characteristic of stroke; measures to prevent the progression of the disease, prevention and correction of complications and exacerbations.

Ключевые слова: силовые упражнения, физическая активность, качество жизни, инсульт, реабилитация.

Key words: strength exercises, physical activity, quality of life, rehabilitation after a stroke.

Одной из основных причин тяжелой инвалидизации населения и утраты работоспособности в современном обществе являются инсульты [3]. Отмечается, что лишь 12-15 % людей, перенесших инсульт, могут вернуться к полноценной жизни и профессиональной деятельности [2].

Последствия перенесенного инсульта включают в себя ряд синдромов: с одной стороны – это нарушение когнитивных функций, то есть

нарушение памяти, внимания, мышления, восприятия, сознания, умственной деятельности и других психических процессов. С другой стороны – это двигательные расстройства и вестибулярные нарушения из-за спастических парезов и/или мозжечковой атаксии.

Эффективность восстановления пациентов после перенесенного инсульта во многом зависит от вовремя начатой реабилитации. Целью реабилитации является возвращение пострадавшего к бытовой и трудовой деятельности, создание оптимальных условий для его активного участия в жизни общества. Важно отметить, что реабилитация включает комплексный подход с учётом индивидуальных факторов [5].

В настоящее время применяют различные традиционные методы:

1. физиотерапевтические;
2. механические восстановительные методики;
3. массажи, мануальная терапия, остеопатия;
4. лечебная физкультура (ЛФК);
5. альтернативная медицина (апитерапия, иглоукалывание, фитотерапия, гомеопатия);
6. профессиональная помощь логопеда, психотерапевта и др.

В настоящее время к традиционным методам добавились передовые разработки, основанные на применении цифровых технологий, компьютеризированных систем и роботизированных приспособлений, а также возможностей телемедицины [6].

Основой реабилитации является ЛФК. Физическая активность снижает воспалительные процессы и экспрессию маркеров апоптоза, способствует ангиогенезу у мозга и экспрессии некоторых факторов роста, а также улучшает активацию пораженных мышц во время упражнений.

Лечебная физкультура, например ходьба – предоставляет адекватные стимулы для улучшения походки за счет пластической адаптации мозга и улучшения физической формы. Локомоторное обучение, в том числе с использованием поддержки веса тела на беговой дорожке у 408 участников через 1 год после инсульта привело к улучшению функциональной способности ходить.

Участники эксперимента были распределены в 3 группы. Одна группа тренировалась на беговой дорожке с использованием поддержки веса тела через 2 месяца после инсульта (ранняя локомоторная тренировка), вторая группа получала эту тренировку через 6 месяцев после инсульта (поздняя локомоторная тренировка), а третья группа участвовала в домашней программе физических упражнений под руководством физиотерапевта через 2 месяца после инсульта (программа домашних упражнений). Каждое вмешательство включало 36 занятий по 90 минут каждое в течение 12-16 недель. Во всех группах отмечалось аналогичное улучшение скорости ходьбы, восстановления моторики, равновесия, функционального статуса и качества жизни [9].

В настоящее время широко изучается концепция нейропластичности и возможности ее применения в реабилитационных мероприятиях [7]. Тренировка моторных навыков приводит к изменению в активных обла-

стях головного мозга, развивает специфические функции и те области головного мозга, которые активизируются именно этой функцией [4].

Улучшить восприятие, передачу, переработку информации можно, тренируя нервную систему и совершенствуя образование временных связей в коре головного мозга [1].

Данное положение и принципы тренировочного процесса вошли в методику когнитивной гимнастики. Данная лечебная гимнастика включает в себя ряд физических упражнений, которые отвечают за формирование внимания, мышления, кратковременной, зрительной и мышечной памяти [8].

Особый вид ЛФК – механотерапия (или кинезотерапия) – восстановительное лечение с помощью движений, при котором используются специальные тренажеры. Существует несколько видов аппаратов, действие которых направлено на разработку определенной группы мышц. Основным методом кинезотерапии – многократное повторение специально подобранных движений, которые воздействуют на мышцы, связки и суставы.

Для оценки эффективности метода была обследована группа из 30 пациентов, перенесших ишемический инсульт. Пациенты были разделены на две группы по 15 человек в каждой. Группа I была реабилитирована с помощью кинезотерапии, а группа II – с помощью кинезотерапии в сочетании с методом PNF (Проприоцептивная нейромышечная фасилитация). Как в I, так и во II группах было отмечено улучшение мышечного тонуса и функционального статуса. Лучшие результаты наблюдались во II группе, в которой пациенты реабилитировались с применением кинезотерапии в сочетании с методом PNF [10].

Резюмируя вышеизложенное, приходим к выводу, что физическая активность и физические упражнения способствуют улучшению здоровья и качества жизни людей, перенесших инсульт. Более того, они способствуют поддержанию функциональной автономии, снижают риск новых цереброваскулярных заболеваний, улучшают когнитивные функции и обеспечивают социализацию таких людей.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. Диссертация к.п.н.: «Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры», Майкоп, 2007 – С. 78.
2. Вейс М., Зембатый А., Осечинский И.В. Физиотерапия. М.: Медицина, 1986.
3. Гусев Е.И. Проблема инсульта в Российской Федерации // Е.И. Гусев, В.И. Скворцова, В.В. Кликовский, Л.В. Стаховская, Н.Ю. Айриян. Журнал «Качество жизни. Медицина» / 2006. №2 (13). С. 10-14.
4. Ковальчук В.В. Реабилитация пациентов, перенёсших инсульт: монография. – М., 2016. – 328 с.
5. Корягина Т.Д., Прокопенко С.В. Коррекция когнитивных нарушений у больных в раннем восстановительном периоде ишемического инсульта с использованием компьютерных стимулирующих программ: метод. рекомендации. Сост. Т.Д. Корягина, С.В. Прокопенко. – Красноярск: Гротеск, 2014; 27.
6. Курмангулов А.А., Фролова О.И., Соловьева С.В. Перспективы внедрения электронного обучения в образовательный процесс медицинского вуза // Высшее образование в России. – 2017. – №8-9. – С. 116-120

7. О.А., Рейхерт Л.И. Биохимический и клинический взгляд на нейротрофический фактор мозга (BDNF) // Медицинская наука и образование Урала. – 2018. – Т. 19, №1. – С. 165-169.

8. Фирилёва Ж.Е., Загрядская О.В. Педагогические технологии домашней реабилитации при инсульте. – М.: Академия Естествознания, 2017. – 242 с

9. Pamela W Duncan 1, Katherine J Sullivan, Andrea L Behrman, Stanley P Azen, Samuel S Wu, Stephen E Nadeau, Bruce H Dobkin, Dorian K Rose, Julie K Tilson, Steven Cen, Sarah K Hayden, LEAPS Investigative Team N Engl J Med 2011 May 26 - 364(21):2026-36

10. Paulina Klimkiewicz, Anna Kubsik, Agnieszka Jankowska, Marta Woldańska-Окоńska - PolMerkurLekarski 2013 Nov - 35(209) :268-71.

Физическая реабилитация спортсменок после родов

Physical rehabilitation of female athletes after birth

Бугаевский К.А.

Bugaevsky K.A.

*Черноморский национальный университет, г. Николаев, Украина
Petro Mohyla Black Sea State University, Mykolayiv, Ukraine*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного проведению физической реабилитации у спортсменок репродуктивного возраста, в раннем и позднем послеродовом периоде. Описана методика реабилитации, включающая комплекс методов и средств, которые были использованы у женщин-спортсменок в группе. Представлены полученные результаты, даны практические рекомендации.

Abstract. The article presents the results of a study devoted to physical rehabilitation in athletes of reproductive age, in the early and late postpartum period. The method of rehabilitation is described, which includes a complex of methods and means that were used in women-athletes in a group. The results obtained are presented, and practical recommendations are given.

Ключевые слова: женщины-спортсменки, роды, послеродовый период, физическая реабилитация, специальные физические упражнения, лечебная физкультура.

Key words: female athletes, childbirth, postpartum period, physical rehabilitation, special physical exercises, physiotherapy exercises.

Вопросы, касающиеся репродуктивной функции женщин, её сохранению и восстановлению, в особенности после родов, как физиологических, так и патологических, всегда являются весьма актуальными и востребованными. Также, важными являются вопросы изучения особенностей функционирования и восстановления, репродуктивной функции у женщин спортсменок, которые находятся в прямой зависимости с их активной спортивной деятельностью и скорым возвращением к активным тренировкам и соревновательному процессу.

Общеизвестно, что не только физиологические роды, но и их патологическое течение, требуют интенсивных реабилитационных мероприятий, проводимых как в раннем послеродовом периоде (первые часы и несколько суток после родов), так и в позднем послеродовом периоде (первая и последующие недели/месяцы) после родов [1-8]. На объём и содержание восстановительного лечения, непосредственное влияние оказывают состояние женщин после родов, наличие у них каких-либо послеродовых осложнений (температура, воспалительные процессы, перенесённые хирургические вмешательства в родах, последствия поздних гестозов, травматизация в родах и пр.). Следует отметить, что если вопросам послеродовой реабилитации женщин посвящено значительное число статей и научных исследований, как отечественных, так и зарубежных авторов, то статей, касающихся восстановительной терапии у женщин-спортсменок после родов, практически нет, а имеющиеся единичные сообщения носят общий эмпирический, порой просто статистический характер, не освещающий данную проблему в должном объёме [1-8]. В связи с этим, целью данного исследования, является попытка более глубокого, взвешенного подхода, в вопросе подбора практических методов и средств физической реабилитации женщин-спортсменок в раннем и позднем послеродовом периоде.

Нами были использованы такие методы исследования, как анализ доступных литературных источников, интервьюирование, истории родов + послеродовые выписные эпикризы, медицинские патронажные карты из женских консультаций, в которых спортсменки, после родов, проходили предложенный нами восстановительно-реабилитационный комплекс. Для проведения реабилитационных мероприятий мы применяли, в раннем послеродовом периоде: дыхательную гимнастику, лечебную гимнастику, раннее вставание и хождение, изометрические упражнения для мышц тазового дна и промежности. В позднем послеродовом периоде, при отсутствии противопоказаний, нами были использованы комплексы ЛФК по методике Е.В. Васильевой (1970) и Ф.А. Юнусова [1-3, 6-8], комплекс специальных упражнений Кегеля и фитбол [1-8].

В проводимом исследовании приняли участие 37 спортсменок юношеского и первого репродуктивного возраста, из числа которых у 32 (86,49%) были физиологические роды на 38-40 неделях беременности, у 2 (5,41%) роды были проведены оперативным путём (кесарево сечение), у 3 (8,11%), в процессе родоразрешения, были травматические разрывы промежности II степени.

На сегодняшний день, во всех родовспомогательных учреждениях, применяется раннее вставание – в первые часы после родов (при физиологическом их течении), и в первые сутки после родов, после малых акушерских операций (эпизиотомия) и разрывах промежности I-II степени. После проведения кесарева сечения (без осложнений) и разрывов промежности III-IV степени, на 2-е и/или 3-и сутки после родов (индивидуальный, ситуационный подход). При физиологическом течении родов, инструктор по ЛФК (обычно это медицинская сестра или акушерка), показывает, объясняет/демонстрирует роженице комплекс дыхательных упражнений и изометрических упражнений, проводимых, как в кровати, в

послеродовой палате, постепенно вводя сидение на кровати и хождение в палате. Продолжительность комплекса дыхательных и изометрических упражнений подбирается индивидуально – от нескольких минут, до 15-20 минут, в зависимости от самочувствия пациентки [1-3, 6, 8]. Все наши спортсменки, в раннем послеродовом периоде (первые 24 часа после родов) были научены данному комплексу упражнений, и активно применяли его (от 2-х до 4-5 раз в день), в период их нахождения в роддоме. Наиболее активно и чаще (до 8-10 раз в сутки), этот комплекс использовали женщины-спортсменки, перенесшие кесарево сечение. Ограничением (но не отменой!) в частоте и активности в выполнении физических упражнений было наличие болей и неприятных болезненных ощущений в местах послеоперационных швов и разрывов.

В позднем послеродовом периоде (от 72 часов и более времени после родов), как в условиях женской консультации (кабинеты/залы ЛФК), так и самостоятельно дома, женщины спортсменки, после предварительного показа (демонстрации) им комплекса упражнений инструктором ЛФК и под его наблюдением, а в последствие и дома, самостоятельно, пациентки выполняли предложенные им комплексы ЛФК по методике Е.В. Васильевой, а пациентки с проблемами мышц тазового дна, с их послеродовыми травматическими осложнениями – комплекс упражнений по методике Ф.А. Юнсова, для укрепления мышц промежности и тазового дна [1-3, 6-8].

Нами была рекомендована частота занятий ЛФК, минимум 2 раза в день, по 20-30 минут на 1 занятие, с обязательным контролем самочувствия. Пациентки после оперативного родоразрешения и II степенью разрывов промежности, проходили реабилитационно-восстановительные комплексы, в течение первого месяца после родов, в условиях кабинета ЛФК их женской консультации по месту жительства, с обязательным осмотром патронажного акушера-гинеколога, не менее 1 раза в 7-10 дней. Пациентки после физиологических родов и с ушитыми разрывами промежности

I степени, в течение первых 7-10 занятий в кабинете ЛФК женской консультации, а затем самостоятельно, дома, с контрольным осмотром 1 раз в 7-10 дней.

Всем роженицам, активно рекомендовались упражнения на большом фитболе (в кабинете ЛФК и/или дома), а также специальные упражнения по системе А. Кегеля, с целью восстановления и укрепления мышц влагалища, промежности и тазового дна, а также для активной профилактики недержания мочи, газов и кала) [1-3, 6-8].

Наши пациентки, с доброкачественным течением позднего послеродового периода, начали постепенное возвращение к тренировкам, в течение второго месяца после родов, постепенно повышая их интенсивность. Пациентки, после оперативных родов, в течение первых 2-х месяцев после родов, были ограничены в поднятии тяжестей и в упражнениях на переднюю брюшную стенку. Они активно использовали современные эластичные послеродовые бандажи [1-8].

Наблюдение за пациентками-спортсменками в послеродовом периоде проводилось индивидуально, в сроки от 3-х до 6 месяцев. К третьему-

четвёртому месяцам после родов, все родившие спортсменки, уже активно тренировались, войдя в полный объём физических нагрузок, каждая в своём виде спорта, на 4-й-6-й месяц после родов, что подтверждается и соответствует результатам исследований других авторов, занимавшихся изучением данного вопроса [1-8].

Выводы

1. Женщинам-спортсменкам, в первые часы/сутки после родов, как физиологических, так и патологических необходимы ранее вставание и индивидуально обусловленная физическая активность, как в постели, так и в пределах послеродовой палаты.

2. В позднем послеродовом периоде, нами рекомендуется, активное применение комплекса упражнений послеродовой ЛФК по методике Е.В. Васильевой и Ф.А. Юнусова.

3. Важное значение в комплексе послеродовых реабилитационных мероприятий следует уделить применению упражнений на фитболе и комплексу специальных упражнений по методике А.Кегеля.

4. Естественно, что подбор реабилитационного комплекса, его объём и продолжительность, подбираются строго индивидуально, с непосредственным учётом всех показаний и противопоказаний к его применению.

Список литературы

1. Бугаевский К.А. Практические аспекты применения лечебной физкультуры и специальных упражнений у женщин с послеродовыми повреждениями промежности / К.А. Бугаевский // ВІСНИК ВДНЗУ Українська медична стоматологічна академія. – Том 17. – № 3 (59). – С. 86-90.

2. Бугаевский К.А. Применение физической реабилитации при патологическом течении родов и послеродового периода. Методическое пособие. – Запорожье: ЗГМУ. – 2015. – 85 с.

3. Бугаевский К.А. К вопросу о восстановительном лечении спортсменок с гинекологической патологией / К.А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал. – Переяслав-Хмельницкий, 2018. – Вып. 5(37), ч. 3. – С. 6-12.

4. Вовк С.И. Паузы в тренировочном процессе у женщин-спортсменок, вызванные беременностью, и их влияние на спортивные достижения / С.И. Вовк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С.14-16.

5. Грец И.А. Влияние профессиональной спортивной деятельности на здоровье и биосоциальные особенности женщин / И.А. Грец // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», – № 12(58). – 2009. – С. 37-40.

6. Кулешова, Н. А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Кулешова. – М.: ВНИИФК, 2007. – 18 с.

7. Макарова Н.В. Особенности спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлеток после рождения ребенка / Н.В. Макарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 60-65.

8. Михалюк Е.Л., Малахова С.Н., Черепок А.А. Особенности использования средств физической реабилитации в акушерстве и гинекологии. Учебное пособие / Е.Л. Михалюк, С.Н. Малахова, А.А. Черепок // – Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 76 с.

Особенности занятий физической культурой для беременных студенток

Features of physical education lessons for pregnant students

Вишина А.Л.

Vischina A.L.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. *Ключевые основы исполнения физических упражнений во время беременности: совокупность процедур с целью поддержания мускул позвоночника и таза; предпочтительно присутствие кардиооборудования, присутствие ходьбы на легкоатлетической дорожке либо тренировок на эллиптическом тренажере, а так же плавание.*

Abstract. *A key basis for performance of physical exercise during pregnancy: a set of procedures in order to maintain the muscle of the spine and pelvis; preferably the presence of cardiobiology, the presence of walking on the athletics track or workouts on the elliptical trainer and swimming.*

Ключевые слова: *роды, беременность, ребенок, физические нагрузки, восстановление.*

Key words: *childbirth, pregnancy, child, physical activity, recovery.*

Физические нагрузки в период беременности. Верным в период беременности считается деятельность умеренными физическими нагрузками. Главная их задача – наибольшая организация к родам и упрощение этого хода. Беременность, равно как и роды, огромная работа, какую переживает женское тело. Физические упражнения требуют оптимальной физиологической подготовки и формы с целью стандартного вынашивания детей в отсутствии осложнений. Правильное женское тело и превосходная физиологическая форма не только способствуют зачатию, а кроме того сводят к минимальному количеству формирования осложнений в наследственном ходе, и могут помочь восстановиться стремительнее уже после них. Приступать к обучению гимнастикой ещё до наступления беременности. Некоторые студентки, боясь за собственную беременность и формирование осложнений, имеют все шансы осуществлять статичный стиль существования и в течение абсолютно всех 9 месяцев находиться дома. Другие, напротив, опасаются накопить излишнюю массу тела в течение беременности и приступают осуществлять интенсивный путь существования, имеют все шансы в период декрета делать ремонт либо иные семейные дела. С точки зрения медицины, верным в период беременности считается деятельность умеренными физиологическими нагрузками. Главная их задача – наибольшая организация к беременности и упрощение этого процесса.

Занятия физическими упражнениями умеренной насыщенности в течение беременности влияют на [1]:

- улучшение мускул таза и брюшного пресса;
- совершенствование кровоснабжения и питания внутренних органов мамы;

- предотвращение гипоксии плода – усовершенствование хода доставки воздуха плоду;

- в таком случае, для ребёнка имеются конкретные опасности, непосредственно сопряжённые с физиологической нагрузкой мамы.

Сюда возможно причислить: повышение кровотока в течение физиологической перегрузки в действующих мышцах, сокращает поступление воздуха к плоду, что опасно формированием внутриутробной гипоксии. Из-за недостатка глюкозы появляется возможность формирования у плода гипогликемии. С целью её предотвращения нужно принятие еды до занятия за 1-2 часа. Возможность формирования гипертермии плода из-за того, что жар тела мамы может быть больше температуры ребёнка. Советы с целью уменьшения формирования осложнений у плода и физических упражнений, размер употребляемой воды – 3 л в день, редкий случай высокоинтенсивных нагрузок.

Основные принципы исполнения физических процедур беременные содержат:

- с целью профилактики переутомления – определения ЧСС каждые 15 минут – при увеличении вплоть до 140 ударов в минуту – завершить занятие и предоставить отдых вплоть до ЧСС 90 ударов;

- с целью свершения отличного итога, исполнения физиологических нагрузок советуется постоянные занятия с частотой приблизительно 3-4 раза в неделю;

Наилучший период 1-го подхода – осуществление в умеренном темпе, заблаговременная разминка с целью “разогрева” мускул; после занятия – отдых на левом боку на протяжении 20-30 минут. Имеется несколько упражнений, какие невозможно осуществлять в период беременности, осуществление отвесной тяги; подъём ног, движение на велосипеде в отсутствие опоры в спину; совокупность упражнений с целью поддержания мускул пресса при присутствии амилаза; осуществление резких наклонов и прогибов тела, резких поворотов, скачков и подскоков; совокупность упражнений, содержащих сгибание-разгибание ног с применением тренажера сидя либо в горизонтальном положении; совокупность упражнений с высокоинтенсивными перегрузками.

Недостаток движения часто ухудшает состояние здоровья женщины в период беременности, затрудняет роды и осложняет послеродовой период. Жизнь требует: научитесь двигаться.

Двигательная активность должна обеспечивать наиболее полноценное протекание восстановительных процессов. Недостаток движений неминуемо приводит к состоянию ухудшения здоровья. Когда же лучше всего выделить несколько минут для физических упражнений? Выписать универсальный рецепт невозможно. Используйте свободное время, когда можете сосредоточиться и никто не будет вас отвлекать. И, конечно, когда вы не слишком утомлены. В последнем случае вам лучше прилечь в тихой комнате и отдохнуть. Существует несколько способов устрани-

ния усталости. Иногда самый лучший отдых – сосредоточиться на различных движениях.

Заниматься с перерывами или чисто механически, не прочувствовав каждого движения, не имеет смысла и скоро надоест.

Необходимо заметить, что вечером непосредственно перед сном, полезны только упражнения на расслабление мышц; движения же, требующие сильного мышечного напряжения, перед сном не рекомендуются. Сразу после пробуждения не следует делать упражнения на расслабление мышц.

Что необходимо помнить при выполнении всех физических упражнений? Не делайте упражнения механически, осознавайте каждое движение, почувствуйте своё тело. Выполняйте упражнения не спеша, сосредоточенно. Дышите свободно, не задерживая дыхания.

Систематически выполняемые физические упражнения общего характера приучают нормально дышать, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют общему развитию организма [2].

Физические упражнения вызывают нагрузку на работающие мышцы, что сопровождается расширением питающих сосудов. Такие физические упражнения, связанные с преимущественной нагрузкой на мышцы тазового дна, приводят к лучшему питанию органов малого таза. Физические упражнения, связанные с сокращением и расслаблением мышц брюшного пресса, помогают периодическому повышению и понижению внутрибрюшного давления и вызывают поочередно, то уменьшение, то увеличение нагрузки на дно малого таза, в результате чего мышцы рефлекторно сокращаются и расслабляются. Таким образом, упражнения для мышц брюшного пресса являются также упражнениями и для мышц малого таза.

Приблизительный комплекс упражнений, исполняемых в течение 1-го триместра беременности (1-16 недели). Несколько упражнений с целью поддержания мускул таза и пресса; Приблизительное число – 5 подходов; 4-6 подходов с целью поддержания мускул верхней доли туловища – 10-15 повторов вплоть до чувства утомления;

Главный комплекс процедуры Кегеля: чередуемые сокращения или расслабления определённых мышц; задача – увеличение тонуса и надзор над мускулами тазового низа; жим гантелей в горизонтальном положении; наклоны; сгибание рук с гантелями сидя; отведение рук в положении сидя с удержанием гантелей; отведение ног в стороны; полуприседы, упражнения с целью растяжки.

Приблизительный комплекс упражнений, исполняемых в течение 2-го триместра беременности (17-32 недели). Ключевые основы: осуществление 30% всех процедур, стоя на ногах из-за значительного варикозного расширения вен по 10-16 повторений; выполнение упражнений в горизонтальном положении, из-за формирования синдрома исподней пустотелой вены, наклоны с поворотами стоя на ногах; процедуры для поддержания тазового низа (процедуры Кегеля); упражнение в растяжке (“кошечка”); процедуры для рук, мелкие приседания, сгибание рук с гантелями в положении сидя с тягой гантелей, осуществление разгибания рук сидя или на ногах в блоке.

Приблизительный комплекс упражнений, исполняемых в течение 3-го триместра беременности (33-40 недели). Ключевые основы: особое внимание дыханию, наклоны вперед; из-за бессилия вспомогательного аппарата ног, лимитирования моторных способностей, снижения амплитуды перемещений, рекомендовано сокращение физиологической перегрузки с исполнением наибольшего количества упражнений руками в плечевом поясе; упражнений с целью поддержания свода стопы, расслабление и растягивание мускул таза; лимитированное число сгибаний тазобедренных суставов с обязательными расслаблением; сгибание и отведение рук с удержанием гантелей по 10-15 повторов, наклоны в стороны по 6-10 повторов, “глубокое” дыхание. Очень полезен пилатес при беременности, главная задача – “выгрузка” позвоночника и тазовой сферы; кросс при беременности – 15-30 минут, плавание, йога и растяжка. Главная задача – сохранение тонуса мускул, эластичности и пластичности туловища.

Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. *Лечебная физическая культура (для бакалавров)* / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.
2. Григан С.А. *Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики», Изд-во СКФУ, Ставрополь, 2019. С.16-19.*

Двигательная активность как одно из основных требований к организации здорового образа жизни студентов

Motor activity as one of the main requirements for the organization of a healthy lifestyle

Гасанова В.Н.
Gasanova V.N.

*Ростовский Государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State University, Rostov on Don, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются составляющие аспекты здорового образа жизни молодежи, в особенности двигательная активность, которые должны быть в приоритете у современного человека вообще и студента, в частности, а также необходимость присутствия в жизни молодых людей двигательной активности.

Abstract. The article discusses the constituent aspects of a healthy lifestyle of young people, especially motor activity, which should be a priority for modern people in General and students in particular, as well as the need for the presence of motor activity in the lives of young people.

Ключевые слова: молодые люди, здоровый образ жизни, двигательная активность, требования, систематичность, студент, личность.

Key words: *young people, healthy lifestyle, motor activity, requirements, systematicity, student, personality.*

В последнее время в нашей стране повысилось внимание к здоровому образу жизни молодых людей. В первую очередь это связано с работоспособностью будущих специалистов различных сфер деятельности. Рост числа заболеваемости среди студентов влечет за собой трудности в процессе профессиональной подготовки. Здоровый образ жизни позволяет построить вокруг себя среду не только для дальнейших успехов в трудовой деятельности, но и для развития социальной активности и психологического комфорта личности.

Структура жизнедеятельности студентов отражается в их образе жизни. Под этим понятием можно назвать некое отношение между различными потребностями и действиями, направленными на их достижение. Структуру образа жизни можно рассмотреть на примере различных предпочтений и действий личности, а также сопутствующих им эмоциям, бюджета времени и т.д. Если в образе жизни студента не уделяется значительное внимание творческим видам деятельности, то его уровень заметно снижается. Одна группа студентов отдает предпочтение физическим упражнениям, другая – чтению книг, третья – общению. Это, в свою очередь, и характеризует образ жизни. Для личности характерен выбор значимой для него формы жизнедеятельности и типа поведения. На пути к своим целям у человека формируется индивидуальное мышление и образ действий. Личность обладает характерной особенностью влиять на характер и образ жизни социума, в котором она находится.

В настоящее время уделяется немало внимания саморегуляции личности. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. В процессе жизнедеятельности саморегуляция выражается как стиль жизни. Стилем жизни можно назвать определенную систему, которая характеризуется постоянством ее компонентов, включая приемы поведения, которые обеспечивают достижение уставленных целей с минимальными затратами. Необходимо, чтобы в стиле жизни современного молодого человека прочное место занимала двигательная активность как наиважнейший способ достижения профессионального совершенства в овладении выбранной им будущей специальности.

Чтобы рассмотреть требования к организации здорового образа жизни студентов, остановимся на его главных составляющих:

1. Режим труда и отдыха. Важность данного составляющего основана на понимании закономерностей протекания физиологических процессов организма. При соблюдении режима труда и отдыха организм быстро формирует некую взаимосвязь между данными процессами, подкрепляя ее цепью условных рефлексов. Таким образом, каждый процесс является толчком для следующего действия, что обеспечивает высокое качество его выполнения.

2. Организация сна. Сон является полноценной формой ежедневного отдыха. Для соблюдения здорового образа жизни характерно соблюдать норму ночного монофазного сна, которая составляет 8 часов. Данное время нельзя использовать как резерв для достижения других целей. Несоблюдение режима сна влечет за собой развитие различных нервных и психосоматических расстройств.

3. Организация режима питания. Важность в культуре питания лежит в следующих принципах:

- соблюдение суточного энергетического баланса;
- установка необходимого соотношения в потреблении белков, жиров и углеводов;
- установка правильного соотношения между растительными и животными жирами, простыми и сложными углеводами.

- учет характера труда и других физических факторов.

К организации режима питания необходим сугубо индивидуальный подход.

4. Личная гигиена. Соблюдение правил личной гигиены обязательно для каждого современного человека. Кожные покровы тела человека отвечают за несколько важных функций, таких как: терморегуляция, защита от воздействий окружающей среды, выделение продуктов обмена из организма. В полной мере данные функции достижимы лишь при здоровой и чистой коже.

5. Закаливание. Данное составляющее здорового образа жизни является профилактикой воздействия высоких и низких температур на организм. При должной закалке практически исключается возникновение простудных заболеваний. Различаются несколько видов таких процедур. К ним относятся закаливание воздухом, солнцем и водой.

6. Профилактика вредных привычек. Употребление алкоголя, табака, наркотических препаратов не совместимы со здоровым образом жизни. Вредные привычки лежат в этиологии многих заболеваний, негативно влияющих на состояние организма студентов.

7. Организация двигательной активности. Она является одним из главных и наиважнейших факторов здорового образа жизни студентов, поэтому остановимся на этом пункте подробнее. Выполнение физических нагрузок трудно переоценить в наше время компьютеризации, особенно для молодых людей, для которых интернет прочно входит в жизнь с самого детства. Сначала это компьютерные игры, просмотр развлекательных детских программ, потом использование в учебе, социальные сети и т.д. Иногда зависимость от гаджетов становится настолько сильной, что молодые люди часами могут не двигаться, сидя за компьютером. Гиподинамия приводит к проблемам здоровья с детского или подросткового возраста. Об этом свидетельствует очень слабый уровень физического развития поступающих в вузы молодых людей. Большой процент освобожденных от физической нагрузки, слабая физическая подготовка студентов, отсутствие интереса к занятиям физкультурой – все это говорит о том, что с детства не уделялось должного внимания к двигательной активности. Задача педагогов в школах, вузах, в системе дополнительного образования

заключается в том, чтобы компенсировать этот пробел в физическом воспитании. Важный аспект в проведении физических нагрузок – рациональность. Она основана на учете возраста, пола и физического здоровья студента. Главное, не переусердствовать, чтобы не получить обратного эффекта от занятий.

Требования к организации здорового образа жизни лежат в соблюдении ряда законов. Одним из них является постепенность. Данный закон фундаментален и относится ко всем видам воздействия на организм, к числу которых можно отнести, например, развитие мускулатуры, воспитание закалывания, овладение каким либо навыком и т.д. Пренебрегая этим законом студенты рискуют получить обратный эффект от своих, казалось бы, правильных действий. Например, при желании развить мускулатуру тела занимающийся обязан рассчитывать нагрузку на организм и постепенно ее наращивать. Ведь, как известно, на действие сверхпорогового раздражителя организм дает ответную реакцию, вплоть до разрушения самого себя.

Следующим законом является систематичность. Он так же является основным. Он характеризуется рациональным подходом к построению графика тренировок. Можно так же провести аналогию с набором мышечной массы. Например, ежедневные силовые упражнения не приведут к какому-либо положительному результату и тем более поставленной цели. Для набора мышечной массы важна система, которая включает в себя график тренировок, правильно подобранный режим питания, труда и отдыха. Лишь продолжительная и четкая работа по этой системе приведет к поставленной цели.

Далее - закон ритмичности. Совсем недавно людям стало известно, что практически все физиологические процессы организма протекают с определенной частотой. Ученые установили, что около пятидесяти различных процессов в организме человека подчинены суточным ритмам. Наиболее активно они протекают утром и днем. Именно поэтому студентам необходимо соблюдать нормальный режим сна, а в дневное время суток заниматься учебой и физическими упражнениями.

В завершение вышесказанного хотелось бы сделать следующий вывод: здоровье студента в большей степени определено его образом жизни. Повышение внимания к нему исходит из сферы культуры, воспитания и образования. Но главное – в жизни молодых людей обязательно должна присутствовать двигательная активность, что повышает вероятность к достижению поставленных целей, таких, например, как спортивные результаты, овладение какими-либо навыками и умениями, совершенствование профессиональных качеств, увеличение продолжительности активного и здорового образа жизни.

**Опыт применения фитбол-гимнастики с детьми,
имеющими ограниченные возможности здоровья,
в условиях реабилитационного центра**

**Experience in using fitball gymnastics with children
with disabilities in a rehabilitation center**

Дрейбант А. А.
Dreybant A. A.

*Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями здоровья, г. Ставрополь, Россия*
Stavropol rehabilitation center for children and adolescents with disabilities, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлен материал о многообразии средств современного вида фитбол-гимнастики, который позволит укрепить здоровье и физическую подготовленность детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра, а также повысить профессионализм педагогов и инструкторов по физической культуре.

Abstract. This article presents the material about the variety of modern fitball gymnastics, which will help to strengthen the health and physical fitness of children with disabilities in a rehabilitation center, as well as improve the professionalism of teachers and physical education instructors.

Ключевые слова: фитбол-гимнастика, дети с ОВЗ, дети с НОДА, ранний возраст, дошкольный возраст, методические рекомендации.

Key words: fitball-gymnastics, children with disabilities, children with NODA, early age, preschool age, guidelines.

Для формирования и развития двигательной системы большое значение имеет первый год жизни ребенка с ОВЗ, так как именно в это время закладываются основы произвольных движений на базе безусловных рефлексов. Раннее начало занятий у детей первого года жизни с двигательной патологией очень важна. Именно поэтому все чаще используется фитбол-гимнастика, с помощью которой значительно повышается уровень двигательной активности у ребенка раннего возраста [4].

Фитбол – это различные комбинации аэробных и силовых упражнений, которые в сочетании с упражнениями на растяжку всех групп мышц позволяют значительно улучшить гибкость, развить координацию, исправить дефекты осанки. Автором данной методики является швейцарский физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах. Свою работу опубликовала в 1980 году. Именно она впервые применила упражнения на мяче как элемент комплексной терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), в особенности с церебральным параличом (далее – ДЦП) и отметила их высокую эффективность. В России первые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук, Г.В. Каштановой, Е.Г. Мамаевой,

О.В. Сливиной данный в практическом пособии «Лечебная физическая культура и массаж». Авторы разработали комплексы упражнений по футбол-гимнастике, которые могут быть использованы в реабилитационных учреждениях [2].

Занятия футбол-гимнастикой позволяют укрепить мышцы спины и брюшного пресса, создать хороший мышечный корсет, но главное – сформировать навык правильной осанки.

Общие методические требования при занятиях футбол-гимнастикой следующие:

1. Воздействие всех форм является всесторонним – воспитательным, оздоровительным и лечебным.

2. На занятиях избегаются методические шаблоны, рекомендуется разнообразить содержание и методику проведения занятий.

3. Инструкторы по физической культуре (далее – инструктора по ФК) ставят и решают конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфические воздействия на организм ребенка с ОВЗ.

4. Соблюдает структуру каждого занятия, методически правильно организуют подготовительную, основную и заключительную части.

В начальном периоде (10-15% продолжительности всего занятия) создается положительный эмоциональный фон, психологическая установка, функционально подготавливают организм ребенка с ОВЗ к предстоящей нагрузке, способствующей формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основном периоде занятий (70-80% времени) инструктора по ФК решают задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата. В заключительном периоде занятий обеспечивают постепенное снижение функциональной активности организма ребенка с ОВЗ [5].

5. Инструкторы по ФК учитывают индивидуальные особенности ребенка и создают оптимальные условия для развития организма ребенка с ОВЗ. Ни один метод двигательной коррекции не даст должных результатов, если он применяется без индивидуального подхода [1].

В «Ставропольском реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья» (далее – «Ставропольский РЦ») практически в каждом реабилитационном цикле проводятся занятия по физической культуре с применением футбол-мячей.

К данным занятиям допускаются практически все дети с ОВЗ, кроме детей, имеющих активную форму эпилепсии, так как довольно активное выполнение упражнений на фитболе может спровоцировать приступ.

Основной аудиторией, занимающихся на мячах, являются дети раннего возраста, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА) и дети с ДЦП. У детей дошкольного возраста занятие с футболом составляет 10-15 минут от всего занятия [3].

В ходе применения мяча на занятиях, хотелось бы остановиться на особенностях в работе с детьми раннего возраста. Ведь чем раньше начинается коррекционная работа с ребенком с ОВЗ, тем более лучший будет результат. На занятиях инструкторы по физической культуре до-

вольно часто привлекают маму ребенка, так как у них еще не произошла стадия сепарации (психологического отделения). Также инструкторы по ФК используют игрушки, погремушки и т.д., для того, чтобы достичь нужного результата и пробудить мотивацию у ребенка. Занятия на фитбол-мяче способствуют развитию и формированию эмоциональной сферы. В Ставропольском РЦ инструкторы в своей деятельности пользуются комплексом упражнений на фитболе по Быстряковой Т.Л., так как именно он показывает достаточно высокую эффективность и положительную динамику в коррекции и развитии двигательных умений у детей. Удалось не только скорректировать имеющиеся недостатки у ребенка с ОВЗ, но и сформировать жизненно-важные двигательные навыки.

Так, применение данной методики в работе с детьми раннего возраста с НОДА и ДЦП в Ставропольском РЦ показало следующее:

- 1) Снижение мышечного тонуса;
- 2) Увеличение пассивной подвижности в пораженных суставах;
- 3) Улучшение равновесия.

У некоторых детей раннего возраста с ДЦП удалось погасить патологический шейно-тонический рефлекс, так как именно его наличие способствует замедлению в двигательном развитии.

Кроме того, непродолжительный срок воздействий (21 дней реабилитационного цикла), очевидно, стал лимитирующим фактором достижения более высокого реабилитационного эффекта.

Инструкторы по физической культуре обучают родителей на занятиях с фитболом развивающим двигательным упражнениям на мяче, которые необходимы тому или иному ребенку, тем самым соблюдают принцип индивидуального подхода. А также они дают рекомендации домой родителям, которые помогут ребенку раннего возраста не утратить свои жизненно важные двигательные умения и навыки.

Список литературы

1. Крючек Е.С. *Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос.* - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2. Кудра Т.А. *Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.* –Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.
3. Овчинникова Т.С., А.А. Потапчук *Двигательный игротренинг для дошкольников.* –СПб.: Речь, 2002.
4. Попова Е.Г. *Общеразвивающие упражнения в гимнастике.* – М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Сайкина Е.Г. *Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений [Электронный ресурс]: статья.* – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm> - Заглавие с экрана.

Технологические формы индивидуализации программ оздоровительной аэробики

Technological forms of individualization of health aerobics programs

Егорова С.А., Белова Л.В., Белов А.К.
Egorova S.A., Belova L.V., Belov A.K.

Центр реабилитации доктора Егорова, г. Ставрополь, Россия
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Center for the rehabilitation of Dr. Egorov, Stavropol, Russia
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье приведено научное обоснование разработки технологии, направленной на поэтапное применение средств оздоровительной аэробики, подобранных в соответствии с индивидуальным физическим развитием и двигательной подготовленностью занимающихся для сохранения здоровья и повышения их двигательной активности.

Abstract. This article provides a scientific rationale for the development of technology aimed at the gradual use of health related aerobics, selected in accordance with the individual physical development and physical fitness of those who train to maintain health and increase their physical activity.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, здоровье, двигательная активность, оздоровительная аэробика, студенты.

Key words: physical culture and health-improving technologies, health, physical activity, health-improving aerobics, students.

На сегодняшний день исследования достаточно большого количества ученых в сфере медицины, физической культуры, биологии, социальной философии, социологии свидетельствуют о закономерной тенденции к снижению состояния здоровья молодых людей (М.М. Безруких, И.С. Дронов, И.С. Кулеев, М.Л. Кузнецов, В.Р. Кучма, Н.К. Смирнов и др.). Такое положение обусловлено по авторитетному мнению ряда ученых низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, неправильным образом жизни, ухудшением экологической обстановки, а также недостаточной в большинстве своем случаев двигательной активностью.

В связи с данным обстоятельством, продолжение решения проблемы неудовлетворительно низкой двигательной активности, и как следствие невысокого уровня базовых показателей здоровья, привлекает внимание интеллектуального усилия молодых специалистов физической культуры, психологов и педагогов, которые стремятся найти более надежные и адекватные современным условиям жизнедеятельности молодежи технологические формы индивидуализации оздоровительных программ, в том числе, и с помощью аэробики.

Выявленные в процессе исследования тенденции ухудшения здоровья и уровня физической подготовленности учащейся молодежи подтверждает то, что в процессе физического воспитания двигательная активность не соответ-

стует возрастной норме, не обеспечивает должный уровень физического развития и здоровья. В этой связи актуальным является использование в образовательном процессе по физическому воспитанию современных научно обоснованных физкультурно-оздоровительных технологий.

По определению И.В. Бабичевой: «Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, укрепление и сохранение здоровья с учетом профессиональной деятельности и возраста, общее оздоровление и предупреждение заболеваний, достижение и поддержание физического благополучия и двигательной подготовленности» [1].

В работах М.В. Антроповой, В.П. Озерова, Л.Ф. Тихомировой, Л.В. Поздеева, Е.В. Токаря и др. процесс обучения студентов, зачастую, осуществляется без сбалансированных режимов его отдыха и учебного труда, умственной деятельности, а также без учета состояния здоровья. Анализ современной подготовки будущих специалистов показывает, что у них отмечается недостаточная двигательная активность, превышение умственной нагрузки, снижение здоровья.

Обеспечение сохранения уровня здоровья учащейся молодежи и формирование здорового морально-психологического климата в обществе и в коллективах в целом будет способствовать правильно организованное физическое воспитание в ВУЗах, направленное на совершенствование инструментальной составляющей образовательной системы, обеспечивающую разработку и внедрение комплексных программ и здоровьесберегающих технологий [1, 2, 4, 5].

Признано, что эффективным средством улучшения здоровья и повышения двигательной активности являются занятия оздоровительной аэробикой. Аэробика, как одно из направлений в фитнесе, и определила тему данной работы. Соответственно, объектом исследования являлась аэробика как форма оздоровительной гимнастики, а предметом – технология разработки индивидуальных оздоровительных программ при помощи средств аэробики [2].

Нашей целью исследования выступила разработка технологии оздоровительной программы с применением средств оздоровительной аэробики, подбираемых по индивидуальному физическому развитию и двигательной подготовленности занимающихся.

Доступность, эмоциональность и возможность изменять содержание занятий в зависимости от индивидуальных интересов и физической подготовленности занимающихся лежит в основе оздоровительных программ аэробики [2, 3, 4, 5].

По мнению ряда авторов: «Аэробика – это одно из направлений в фитнесе. Аэробика представляет собой различные движения циклического характера, выполняемые с невысокой интенсивностью, но достаточно длительное время, комплекс общеразвивающих и танцевальных разрозненных движений, реализовываемых под музыку» [2, 3, 4, 5].

Основная задача аэробики – это оздоровление организма. Собственно поэтому её и рекомендуют всем, кто хочет сохранить свое здоровье,

бодрость и жизнерадостность и поддержать свое тело в отличной форме, независимо от исходного состояния здоровья и возраста [2].

Систематические занятия аэробикой понижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря аэробным упражнениям у человека сердце работает экономно и ритмично. Сила сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, также более развиты сосуды сердца, что является результатом улучшения питания сердечной мышцы. Так как во время выполнения упражнений включается не только вентиляция легких, дыхание, но и все мышцы тела, то таким образом открывается большое количество капилляров, убыстрятся кровотоки, повышается их сечение. Совершенствуется венозное кровообращение, что основательно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени [2].

Аэробика содействует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярные занятия оздоровительной аэробикой способствуют укреплению и сохранению своего здоровья.

При составлении оздоровительных индивидуальных программ аэробики в соответствии с рекомендациями следующих ученых Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В. и др. необходимо учитывать последовательность смены действий:

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего занятия;
- конструирование упражнений и танцевальных соединений для разных частей занятия;
- распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание преподавателем разработанной программы;
- обучение занимающихся оздоровительной программе;
- управление нагрузкой в последующих занятиях [5].

Таким образом, при составлении программы по оздоровительной аэробике, по нашему мнению, необходимо учитывать сочетание разнообразных по направлению физических упражнений в одном комплексе с оптимальным нормированием нагрузок по интенсивности и объему, соответствие применяемых средств и методов, особенностям организма занимающегося, а также использовать различные по построению варианты занятий.

Список литературы

1. Бабичева И.В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. №18 (77). С. 65-67.
2. Белова Л.В., Белов А.К., Рудовина Ю.В. Теоретико-прикладные аспекты аэробики в контексте оздоровительной физической культуры. Материалы XII Международной научно-практической конференции: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. 238 с.

3. *Оздоровительная аэробика в вузе: практика составления комплексов и их оценка: методические указания / сост.: Голубева О.В., Васильева Н.Ю. Ульяновск: УлГТУ, 2013. 30 с.*

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

5. *Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / под общ. ред. Н.В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.*

Влияние оздоровительной степ-аэробики на состояние здоровья женщин

Influence of a health step-aerobics on women's health

Егорова С.А., Петрякова В.Г., Вартамян С.В.
Egorova S.A., Petryakova V.G., Vartanyan S. V.

Центр реабилитации доктора Егорова, г. Ставрополь, Россия
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Center for the rehabilitation of Dr. Egorov, Stavropol, Russia
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье описаны результаты исследования влияния занятий степ-аэробикой на уровень здоровья женщин первого зрелого возраста и с разным уровнем физической подготовки.

Abstract. The article describes the results of a study of the influence of step aerobics on the health level of women of the first mature age and with different levels of physical fitness.

Ключевые слова: уровень здоровья, оздоровительные тренировки, степ-аэробика, физическая подготовка.

Key words: health level, health training, step aerobics, physical fitness.

На современном этапе развития общества в нашей стране отмечается резкое снижение здоровья населения и продолжительности жизни. По данным ряда исследований, только около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, а продолжительность жизни сократилась на 7 – 9 лет, в результате чего снижается и производственный потенциал общества [3]. Одна из главных причин снижения здоровья населения - это недостаток двигательной активности. Данная проблема особенно обострилась в период пандемии новой коронавирусной инфекции.

В наше время, когда пришла энергичных и деловых людей, разнообразные формы рекреационной деятельности являются частью имиджа человека. Можно говорить о том, что спортивный стиль завоевывает все большее количество поклонников. На смену монотонным физическим упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы. Большое количество разнообразных фитнес клубов и повышенный спрос на разнообразие фитнес программ создают условия для постоянного поиска новых направлений в области оздоровительной физической куль-

туры. Среди множества танцевальных видов аэробики существует наиболее популярная – степ-аэробика, которая является эффективным средством физической рекреации женщин разного возраста. Степ-аэробика, один из самых простых и увлекательных стилей и направлений аэробики.

Отличительной чертой данного вида танцевальной аэробики является то, что она воздействует на тело комплексно, деликатно корректирует форму ног и развивает все группы мышц. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым. Очень важно то, что такой вид аэробики достаточно эффективен для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать, а именно - ягодич, задней части бедра и приводящих мышц бедра [2].

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировочной нагрузки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут заниматься женщины с различным уровнем подготовки, а физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна. Включение в рекреационную деятельность женщин занятий степ-аэробикой позволит улучшить их здоровье и повысить реабилитационный потенциал при различных заболеваниях.

Функциональное состояние женщин зрелого возраста выступало объектом нашего исследования. Предмет исследования является оздоровительная степ-аэробика в системе рекреационной деятельности. Целью исследования было изучение влияния степ-аэробики на уровень здоровья женщин. Задачи: проанализировать по данным научно-методической литературы существующие формы рекреационной деятельности, применить на практике, в рамках рекреационной деятельности, занятия степ-аэробикой с женщинами зрелого возраста и оценить эффективность степ-аэробики как формы рекреационной деятельности у женщин среднего возраста.

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования нами были использованы следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, антропометрия, спирография, динамометрия, функциональные пробы, педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов исследования.

Исследование проводилось в период с сентября 2019 г. по март 2020 г. В эксперименте участвовала 2 группы женщин первого зрелого возраста (20-35 лет) в количестве 30 человек. Было изучено влияние систематических занятий степ-аэробикой на организм женщин среднего возраста. Все испытуемые занимались степ-аэробикой первый год. Занятия проводились три раза неделю. Продолжительность занятий составляла 55-60 минут.

На первом этапе, который длился 1 месяц, использовались танцевальные связки, составленные из базовых шагов аэробики с простой хореографией рук.

Составлен специальный комплекс силовых упражнений и разработана методика его применения проведения в занятиях степ-аэробикой. В силовой части выполнялись упражнения с «собственным» весом. Было проведена оценка уровня здоровья женщин. На втором этапе (2 – 6 мес.)

было усложнение танцевальных связок. В силовой части использовались гантели весом до 1 кг. В конце этапа было проведено второе - контрольное тестирование и проведено обсуждение результатов исследования.

Для определения уровня здоровья нами использовалась комплексная оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко [1]. Данный метод определяет уровень здоровья с помощью балльной системы оценок. Динамика тестирования среднегруппового уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко в период исследования была статистически значимой. Однако, нам было интересно рассмотреть процентное соотношение, по общей оценке, уровня здоровья в начале и по окончании эксперимента.

Так до исследования общая оценка здоровья ниже среднего отмечена у 41,7% женщин и 50% испытуемых показали средний уровень здоровья, уровень выше среднего зарегистрирован у 8,3% обследуемых.

В конце исследования мы видим значительное уменьшение числа женщин имеющих низкий уровень здоровья до 1 человека, что составляет 8,3%. Так же изменилось количество женщин показавший средний уровень здоровья, он составил 33,3% (4 человека). 7 человек показали уровень здоровья выше среднего (58,4%). Полученные данные подтверждают то, что применение степ-аэробики в оздоровительной физической культуре женщин позволяет повысить уровень здоровья.

Таким образом можно сделать следующие выводы. Возрастающий интерес к оздоровительной гимнастике, как современной форме рекреационной деятельности, обуславливается сохранением устойчивой положительной мотивации занимающихся, появлением большого количества направлений аэробики. Все это требует создания хорошей научной базы, которая бы могла более эффективно и грамотно использовать популярное среди населения средство физической рекреации для повышения уровня здоровья и работоспособности. Среди множества танцевальных видов аэробики существует наиболее популярная – степ-аэробика, которая является эффективным средством физической рекреации женщин среднего возраста. Отличительной особенностью является то, что она воздействует на тело комплексно, деликатно корректирует форму ног и развивает все группы мышц. Тело становится более стройным, пластичным, гибким и выносливым, а так же возможно путем изменения высоты платформы индивидуализировать нагрузку для людей с разным уровнем подготовленности.

Проведенное исследование подтвердило положительное влияние степ-аэробики, как формы рекреационной деятельности женщин среднего возраста, что статистически достоверно подтверждено улучшением показателей уровня здоровья женщин.

Список литературы

1. Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. *Медицинская валеология*. Ростов н/Д: Изд-во: Феникс, 2000. 248с.
2. Грудницкая Н.Н., Мазаква Т.В. *Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: Учебное пособие: курс лекций*. Ставрополь: СКФУ, 2015. 131 с.
3. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. *Теория и методика оздоровительной физической культуры*. М.: Изд-во «Спорт», 2016. 279 с.

Роль адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности студентов

The role of adaptive physical culture in students' professional activities

Жак Е.А., Боярко А.О.
Zhak E.A., Boyarko A.O.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov state University of railway transport, Rostov-on-don, Russia*

Аннотация. В статье оговаривается актуальность введения адаптивной физической культуры в современные вузы, ее значение в процессе профессиональной подготовки студентов. Рассматриваются цели, задачи, формы и средства физического воспитания учащихся, а также условия создания уровня готовности к оздоровительной деятельности. В статье приводятся результаты обучения и воспитания в отношении достижений социального, личностного, познавательного и коммуникативного развития.

Abstract. The article highlights the relevance of the introduction of adaptive physical culture in modern universities, its importance in the process of professional training of students. The goals, tasks, forms and means of physical education of students, as well as conditions for creating a level of readiness for recreational activities are considered. The article presents the results of training and education in relation to the achievements of social, personal, cognitive and communicative development.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое воспитание, студенты, вуз.

Key words: adaptive physical culture, physical education, students, colleges and universities.

В современных условиях, когда состояние здоровья студентов год от года демонстрирует тенденцию к ухудшению, возрастает актуальность приобщения молодых людей к занятиям физической культуры и спортом. О значимости проблемы физического воспитания молодежи может свидетельствовать тот факт, что развития физической спортивной среды, доступной для всех категорий граждан, становится сегодня задачей национального масштаба, отражается в содержании федеральных законов и других нормативных документов.

Адаптивная физическая культура является важным элементом образовательного процесса высшей школы, так как требования к уровню подготовки современного специалиста предусматривают не только наличие хорошей профессиональной подготовки, но и оптимальное состояние его здоровья.

В составляющие адаптивной физической культуры следует включить четыре компонента (рис.).

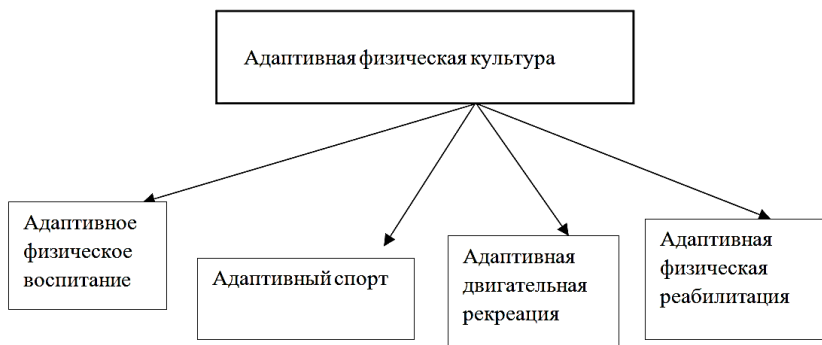


Рис. Схема составляющих адаптивной физической культуры

Студенческий возраст является важнейшим этапом в развитии молодого человека. В данный период завершается психическое, физиологическое и соматическое развитие, совершенствуется интеллектуальная сфера, раскрывается творческий потенциал. Физический, эстетический и духовно-нравственный компоненты образовательно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении отводится немалая роль.

Выделим значение адаптивной физической культуры в процессе профессионального обучения.

Во-первых, оптимально организованный режим двигательной активности является неременным условием способности студента поддерживать физическую и умственную активность, следовательно, адаптивная физическая культура непосредственным образом влияет на качество учебного процесса, развитие профессионально значимых качеств [1].

Во-вторых, адаптивное физическое воспитание необходимо для поддержания здоровья студентов, сохранения хорошей физической формы, приобщения к здоровому образу жизни и, в конечном итоге, улучшения качества жизни.

В-третьих, адаптивное физическое воспитание оказывает благоприятное влияния на личностное развитие студента, становление морально-волевых и духовно-нравственных качеств, формирование активной социальной позиции [2].

Адаптивная физическая культура считается относительно новым ориентированием в российской системе реабилитации студентов с различными нарушениями физических или психических функций, появившихся в результате перенесенных заболеваний, травм или врожденного дефекта.

Задачей адаптивной физической культуры является активизация позитивных морфофункциональных реакций организма и формирование важных двигательных координаций, навыков, физических качеств и способностей. Также средствами физической культуры и спорта возможно осуществлять восстановление и развитие психофизических способностей, профилактики и предупреждение возникновения вторичных отклонений,

таких как нарушения познавательной деятельности, эмоционально-волевой и личностной сферы.

Основные задачи, в решении которых занятия физической культуры могут помочь молодым людям с ограниченными способностями здоровья:

1. Устранение или уменьшение неблагоприятных последствий урбанизации жизни, а именно: нервно-эмоциональных перегрузок и избыточного нерационального рациона;
2. Повышение трудоспособности индивида;
3. Обеспечение достаточной мышечной активности и оптимизации естественного иммунитета;
4. Обеспечение переключения нервно-эмоциональной сферы на новые объекты окружающего мира;
5. Воспитание чувства командного духа, сплоченности, потребности преодоления препятствий и других ценных морально-волевых качеств;
6. Обеспечение повышения уровня обменных процессов, нормализация деятельности эндокринной системы и тканевого иммунитета.

При организации процесса физического воспитания необходимо принимать во внимания такие факторы, как состояние здоровья студентов, уровень их физического развития и физической формы, их спортивную квалификацию, если она имеется, а также учитывать факторы и особенности трудовой деятельности.

Исходя из всего выше сказанного, адаптивная физическая культура является средством, помогающим осознать, что проблемы со здоровьем не являются препятствием для ведения полноценной, активной жизни. Участие в коллективных спортивных мероприятиях развивает самостоятельность, самоуважение, дарит позитивное эмоциональное состояние, что в конечном итоге помогает преодолевать многие психологические барьеры, препятствующие ощущения полноценности и социальной значимости.

Список литературы

1. Григорьев А.Ю. *Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014; 1: 29-38.*
2. Стриханов М.Н., Савенков В.И. *Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие. Москва: Юрайт, 2017.*

Средства оздоровительной физической культуры

Healthy physical culture means

Жалтаев Н.Р.

Zhaltaev N.R.

*Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова,
г. Актобе, Республика Казахстан*

*Aktobe regional university named after K. Zhubanov, Aktobe,
Republic of Kazakhstan*

Аннотация. В статье характеризуется основы влияния физических упражнений на организм занимающегося. Также процессы, происходящее на биологическом уровне у обучающегося. Показано, как воздействует физическая активность для формирования активного и здорового образа жизни у людей. Совокупность новых подходов к процессу образования и применение собственного опыта занимающегося способствуют развитию личностной и профессиональной мобильности личности.

Abstract. The article describes the basics of the influence of physical exercises on the body of the student. Also, the processes that occurring at the biological level on the student. There are shown how physical activity affects for formation of an active and healthy people's lifestyle. The combination of new approaches to the educational process and the application of the student's own experience contribute to the development of personal and professional mobility of the individual.

Ключевые слова: упражнения, энергия, активность, оздоровление, работоспособность.

Key words: exercises, energy, activity, health improvement, working capacity.

Процесс физического воспитания подразумевает применение различных средств. Средства, в свою очередь, подразделяются на специфические и неспецифические. Это зависит от характера влияния этих средства на организм человека. Специфические средства включают в себя физические упражнения, для выполнения которых сопрягается биологической реакцией организма на воздействия извне, также социальными явлениями, так как передается социально значимый исторический опыт организации целенаправленной двигательной активности человека. Неспецифические средства состоят из оздоровительных средств природы и гигиенических факторов, которые позволяют достичь целей физического воспитания в связке с физическими упражнениями. Социальные и медицинские мероприятия не способствуют сохранению должного уровня в сфере здравоохранения людей. Регулярные занятия физической культурой, спортом, закаливание, поддержание здорового образа жизни способствуют росту адаптационных возможностей организма, гармонического развития личности, подготовленности к трудовой и общественно-значимой деятельности.

Занятия физической культурой могут быть выполнены в естественных условиях или же в крытых спортивных сооружениях. Это способствует влиянию внешних факторов окружающей среды. С одной стороны, оздо-

ровительные силы природы и разного рода гигиенические факторы, относящиеся к неспецифическим средствам физического воспитания, значительно дополняют эффективность физических упражнений в пределах полного влияния на организм спортсменов, что свойственно отдельно взятым физическим упражнением.

Оздоровительные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм занимающегося. Наиболее благоприятное воздействие оказывают влияние солнца, воздуха, воды для выполнения различного вида физических упражнений. Они способствуют улучшению качества активного отдыха, положительных эмоций и ускорить восстановление умственной и физической работоспособности.

Рациональное применение солнечных, воздушных и водных процедур в связке с физическими нагрузками позволяет улучшить механизмы регуляции нервной деятельности, ускорить обмен веществ и как итог, укрепить здоровье человека. Физические упражнения являются основным и специфическим средством физического совершенствования, особым видом двигательной деятельности, с помощью которого осуществляется направленное воздействие на обучающихся.

Физические упражнения представляют собой активные действия, при помощи которых осуществляются образовательные, воспитательные задачи, также цели физического развития. Совокупность таких действий образуют собой двигательную деятельность.

Выполнение отдельно взятого физического упражнения не дает полной возможности достигнуть намеченных целей и задач по созданию физической культуры индивида. Для улучшения физических качеств и формирования практических навыков целесообразно применять многократное воздействие упражнений. Выполнение физической активности сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений, таких как биохимических, физиологических, психических и умственных процессов.

Отличительной чертой физических упражнений является то, что они напрямую связаны с активной деятельностью человека. Физические упражнения являются целенаправленными и осознанными действиями, которые сопровождаются целым набором психологических и физиологических процессов, умственной работой. Таким образом, физические упражнения являются показателем единства физической и психологической активности человека.

Среди средств физического воспитания подчеркивают естественные упражнения, таких как ходьба, бег, плавание, лазание, прыжки, метание, переноска тяжестей, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности. Помимо вышеперечисленных упражнений, существуют аналитические упражнения, которые используются для обучения основам движения, создания школы движения, для роста основных физических качеств, разрешения специальных педагогических и лечебных задач. Сюда можно отнести упражнения с применением большинства гимнастических снарядов, упражнения со снарядами и без них. Отличительной чертой упражнений данной группы является их динамическая активность, которые встречаются в практической повседневной жизни.

Трудовые действия не могут быть сравнены с физическими упражнениями, так как они являются сопутствующим фактором, которые подчиняются закономерностям развития производства в связи с влиянием на окружающую среду.

Физические упражнения способствуют улучшению физической и духовной природы человека согласно специфическим закономерностям процесса физического совершенствования. Следовательно, физические упражнения можно описать как двигательную активность, которая осуществляется по правилам физического совершенствования личности. Преподавателю физической культуры необходимо знать и брать во внимание факторы, которые определяют влияние физических упражнений. Педагогически разумное руководство занятием, целесообразность методики обучения и воспитания являются наиболее общим фактором, которое обуславливают оптимальное воздействие физических упражнений.

Специфические факторы включают в себя: индивидуальные особенности обучающихся, особенности самих физических упражнений и особенности внешних требований.

В практике физического воспитания применяется множество упражнений. Они классифицируются для удобства применения в воспитательном и учебном процессах и улучшения скорости выбора упражнений. Под классификацией физических упражнений понимают распределение их на связанные между собой классы или же группы, основываясь по наиболее существенным признакам. Если одни из них относятся к общим для всех разновидностей физического воспитания, то другие же носят частный характер. Такое деление является весьма условным, так как физическим упражнениям присуще не одно, а несколько характерных признаков. К примеру, подтягивание на перекладине можно отнести к упражнениям для преимущественного развития силовой выносливости, то есть, внести в классификацию, которая отражает преимущественное развитие двигательных качеств. Также, подтягивание может быть включено в классификацию, которая составлена по анатомическому признаку, как упражнение для мышц рук и плечевого пояса. В данном случае признаком для классификации физических упражнений нужно считать свойства, имеющие значительный вес для проводимого педагогического анализа.

Изменения в организме, способствующие росту механизма общей адаптации, закладывают основу оздоровительного влияния физической тренировки. Воздействие тренировки осуществляется посредством участия основных механизмов адаптации, и как результат, эффективность ее растет. Физическая тренировка способствует росту сопротивляемости организма к различному роду неблагоприятных факторов, таких как недостаточный уровень кислорода, низкая температура, влияние разных ядов и токсинов, радиоактивное излучение.

Процесс физических тренировок позволяет образовывать новые координационные механизмы, которые способствуют взаимодействию разного рода мышц при выполнении двигательных процессов, помимо этого взаимодействие всех функций, создавая комфортные условия труда. Помимо образования новых временных связей внутри нервных клеток и

формирования систем условных рефлексов, все это сопровождается улучшением функций центральной нервной системы, которые показываются в высокоэффективной нервной регуляции функций организма. Увеличение активности ряда ферментов и повышение количества капилляров в мозговой ткани способствует этому. Необходимым условием эффективности адаптационных и регуляторных механизмов является оптимальное функциональное состояние ЦНС. Приемлемое функциональное состояние центральной нервной системы также оказывает положительное воздействие на процессы утомления и восстановления (оттягивает наступления усталости и ускоряет восстановление), позволяет повысить рост физической и умственной работоспособности.

Пополнение энергетических запасов жизнедеятельности способствует превращению химической энергии в иные формы. Физическая деятельность мышц содействует превращению химической энергии в механическую. Это сопряжено с процессом расщепления АТФ (аденозинтрифосфат). Остальные же энергетические процессы расходуются на воспроизводство и поддержание его на должном уровне. Это возможно следующими способами: аэробный (за счет процесса окисления с применением кислорода), анаэробный (за счет расщепления гликогена до образования молочной кислоты, которая не требует участия кислорода).

Применение энергетического запаса аэробным способом определяется интенсивностью окислительных процессов в клетках, которая, в свой черед, в основательной степени зависит от объема общей поверхности митохондрий – силовых станций клетки. В результате систематической двигательной активности активизируется рост образования этой клеточной структуры. Это является одним из важнейших условий роста уровня физической работоспособности и сопротивляемости организма против воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды.

Список литературы

1. *Физическая подготовка и спорт в военно-учебном заведении: Учебное пособие* \ Под ред. Проф. В.В. Миронова.-Спб.: ВИФК, 1997. – 236 с.
2. *Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск: Учебное пособие для слушателей группы начальников ФПиС* \ Под ред. Проф. В.В. Миронова.-Спб.: ВИФК, 2002.-144с.
3. Байкина Н.Г., Крет Я.В. *Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха* // В кн.: *Частные методики адаптивной физической культуры* / Под ред. Л.В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2004.- с. 95-145.

Особенности применения роботизированной механотерапии в процессе физической реабилитации

Features of using robotic mechanotherapy in physical rehabilitation

*Исмаилова Р.М. , Швец Р.Р.
Ismailova R.M., Shvets R.R.*

*Башкирский институт физической культуры, г.Уфа, Россия
Bashkir Institute of physical culture, Ufa, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения роботизированной механотерапии и ее влияние на двигательное восстановление после ишемического инсульта. Применение роботизированной техники в процессе физической реабилитации оказывает положительное воздействие на функциональное состояние физические качества человека.

Abstract. The article discusses the peculiarities of using the robotic complex Tyrostation (Tyromotion) for motor recovery after ischemic stroke. The use of robotic technology in the process of physical rehabilitation has a positive effect on the physical qualities of a person.

Ключевые слова: механотерапия, физические качества, ишемический инсульт, нервно-мышечный аппарат, ЦНС.

Key words: mechanotherapy, physical qualities, ischemic stroke, nerve-muscular apparatus, central nervous system.

На сегодняшний день одной из распространенных причин смертности, а так же инвалидизации взрослого населения являются церебральные инсульты. Так, по данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире от инсульта умирают около 5,5 млн человек в год.

При этом, наиболее частыми последствиями являются ограничения двигательной деятельности, значительно снижающие качество жизни. Восстановление двигательной функции имеет длительный характер, 25,5% - нуждаются в постоянной посторонней помощи, а 57,5% - частично зависимы от окружающих.

Одним из современных средств реабилитации и последующей социализации, является применение роботизированной механотерапии. Преимуществом использования роботов является возможность использовать их продолжительное время, при этом имеется возможность моделирования нагрузки, перепрограммирование и осуществление контроля.

Использование интеллектуальных роботов подразумевает осуществление пассивных движений пациентов, включающих сенсорные системы восприятия мышечного усилия и системы привода пораженных конечностей. При этом воздействие на пациента осуществляют посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники с закономерным изменением амплитуды и скорости нарастания мышечных усилий в зависимости от состояния мышц или иных характеристик.

При использовании роботизированной механотерапии целенаправленно формируются физические качества (выносливость, быстрота, координация, сила и гибкость), а за счет активации различных групп мышц восстанавливается динамический стереотип, активируется регуляция механизмов вегетативной нервной системы, нарушение которых является одним из главных компонентов патогенеза заболеваний. Так же имеется возможность использовать повторные занятия, поддерживать тело или его отдельные сегменты, осуществлять специфическую тренировку моторной активности пораженных участков, продлевать время воздействия, усиливать мотивацию и положительно влиять на сниженный мышечный тонус.

После курса реабилитации с использованием механотерапии у пациентов значительно укрепляются мышечная сила и усиливается активность нервно-мышечного аппарата, существенно расширяется объем движений в пораженных суставах, благодаря чему увеличивается амплитуда движений в суставах. Следствием описанных улучшений является и изменение качества жизни и психоэмоционального состояния.

Целью исследования была оценка влияния применения роботизированной механотерапии на аппаратном комплексе Tyrostation (Tyromotion). А так же оценка улучшения двигательных функций в раннем восстановительном периоде после ишемического инсульта.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ГБУЗ Республиканский Клинический госпиталь ветеранов войн РБ. Под наблюдением находились мужчины в возрасте 60-70 лет, перенесшие ишемический инсульт.

В процессе реабилитации применялись аппаратные комплексы Тредмил ReaTerra, Tyromotion, Armeo Spring.

Упражнения на тренажере Тредмил ReaTerra позволяют улучшить общую физическую работоспособность, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. Такие тренировки оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему [10].

Использование реабилитационного комплекса Tyromotion способствует развитию силового контроля и анализа диапазона движений, а также развитию координации движения и укреплению мышц верхних, нижних конечностей и повышают выносливость организма.

Реабилитационные мероприятия с использованием Armeo Spring позволяют восстановить моторные функции верхних конечностей.

Использование роботизированных высокотехнологичных программных комплексов позволяет максимально результативно проводить процесс физической реабилитации. Так как обеспечение реабилитационного комплекса точно регистрирует движения конечностей, благодаря биологической обратной связи, имеется возможность оценить физические способности пациента и своевременно корректировать процесс реабилитации.

Изменение показателей функционального состояния в процессе реабилитации с применением аппаратных комплексов отражены в таблице ниже.

Таблица

*Изменение показателей функционального состояния
в процессе реабилитации*

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Норма
ЧСС уд./мин. Показатель ССС на возрастающую нагрузку, усл. ед.	81,7 ± 4,6	70,8 ± 4,6	60-80
	p < 0,05		
Оценка двигательного дефицита (объем движения), баллы	2,6±0,5	3,8±0,4	4-5
	p < 0,05		
Оценка локомоторной функции ходьбы, усл.ед	5,5±0,5	3,3±0,5	1-2
	p < 0,05		
Измерения силы кисти, кг	11,9± 2,3	19,5± 2,7	30-50
	p < 0,05		
Коэффициент устойчивости, сек.	8,8± 1,9	16,5± 2,7	20 и выше
	p < 0,05		
Оценка степени выраженности тревожных расстройств, баллы.	46,1 ±6,2	21,5± 1,9	0-20
	p > 0,05		

Примечание – p – статистическая значимость различий между исходными показателями и показателями в конце эксперимента.

В начале реабилитационных мероприятий частота сердечных сокращений у пациентов экспериментальной группы составляла 81±4,6 ударов. К концу снизилась до 70,8±4,6 ударов (p<0,05).

По показателю оценка двигательного дефицита результат составлял 2,6±0,5. К концу - тактильная чувствительность увеличилась до 3,8±0,4 (p<0,05).

Силовая функция кисти в экспериментальной группе на начало эксперимента составляла 11,9±2,3, а к концу увеличилась до 19,5±2,7 (p<0,05).

По показателю коэффициент устойчивости прирост результатов составил 87, 5% от исходных данных.

Так как после перенесенного заболевания у значительного числа людей наблюдаются психоэмоциональные расстройства, а дальнейшее восстановление напрямую зависит от психологического настроения, нами была изучена выраженность тревожных расстройству. Так к началу эксперимента она составляла 46,1±6,2, к концу достигала отметки в 21,5±1,9 (p<0,05).

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что применение роботизированных комплексов Тредмил ReaTerra, Tugomotion, Arneo Spring, у мужчин 60-70 лет после ишемического инсульта позволяет добиться значительного прироста всех изучаемых показателей по отношению к исходному уровню.

Список литературы

1. Пономаренко, Г.Н. *Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство* / под ред. Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2020. – 688 с.
2. Крючек, Е.С. *Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие.* – М.: Терра-Спорт; Олимпия-Пресс, 2001.
3. Епифанов, В.А. *Медицинская реабилитация* / под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс – информ, 2008.
4. *Неврология : национальное руководство : в 2-х т. /под ред. Е.И. Гусева, А.Н. Коновалова, В.И. Скворцовой.* – 2-е изд., перераб. И доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – Т. 1. – 880с.
5. Белова, А.Н. *Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации : руководство для врачей/ Под ред. А. Н. Беловой и О. Н. Щепетовой.* М. : Антитор 2002. – 440с.
6. Черникова, Л. А. (под ред.) *Восстановительная неврология: Инновационные технологии в нейрореабилитации.* – М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2016. – 344 с.
7. Кочетков, А.В., Костив И.М. *Высокотехнологичная реабилитация при патологии нервной системы. Материалы научно-практической конференции «Актуальные вопросы санаторно-курортного дела и медицинской реабилитации».* – Эссенуки, 2007. – 22-34 с.

Роль физических реабилитационных мероприятий в лечении болезни паркинсона

The role of physical rehabilitation measures in the treatment of parkinson's disease

Кирпичёва Ю.В., Батищева Л.Д.
Kirpicheva Y.V., Batishcheva L.D.

*Ставропольский государственный медицинский университет,
г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье исследуется роль физической реабилитации как патогенетически обоснованного вида лечения болезни Паркинсона.

Abstract. The article examines the role of physical rehabilitation as a pathogenetically justified type of treatment for Parkinson's disease.

Ключевые слова: лечебная физкультура, физическая активность, качество жизни, болезнь Паркинсона, реабилитация.

Key words: physical therapy, physical activity, quality of life, Parkinson's disease, rehabilitation.

Болезнь Паркинсона (БП) – нейродегенеративное неуклонно прогрессирующее заболевание, характеризующееся сочетанием гипокинезии, мышечной ригидности, тремором покоя и широким спектром двигательных нарушений, включая вегетативные, психические, диссомнические и сенсорные симптомы, существенно ухудшающие качество жизни больных [1,5].

Многие наиболее инвалидизирующие симптомы (постуральная неустойчивость, нарушения ходьбы, когнитивные расстройства) плохо поддаются медикаментозной коррекции в связи со сложным патофизиологическим механизмом их возникновения [4,5]. Поэтому в последние годы становится все более актуальным применение физических реабилитационных мероприятий как патогенетически обоснованного вида лечения [3].

В ходе многих клинических исследований продемонстрирована большая эффективность регулярных занятий физической культурой. Наблюдается повышение повседневной активности, улучшение ходьбы (увеличение длины шага, темпа), уменьшение постуральной неустойчивости, сокращение «застываний» во время ходьбы, а также прослеживается сохранение этого эффекта в течение нескольких недель и даже месяцев после окончания занятий. Доказано, что пациентам, систематически занимающимся физкультурой, на ранних стадиях заболевания необходимы меньшие дозы дофаминергических препаратов [7].

Другим немаловажным эффектом физических занятий является положительное изменение психологического состояния [8]. Включение в практические занятия психотехнических упражнений, направленных на саморегуляцию, благотворно отражается на активности пациентов [2].

В процессе реабилитации пациентов с БП применяются различные методы активной и пассивной ЛФК. К методам активной ЛФК относятся: зарядка, лечебная гимнастика, дыхательная гимнастика, йога, эрготерапия, лечебная ходьба, ADL-тренинг (Activities of daily living – повседневная жизненная активность), силовые упражнения на ранних стадиях болезни, занятия ЛФК с применением компьютерных технологий, механотерапия [6].

Одним из основополагающих методов физической реабилитации при БП является выполнение пациентами упражнений с активными движениями, а также упражнений на растяжение мышц, повышающих силу и гибкость мышц. Особое значение придается активной тренировке мышц-разгибателей, а растяжение мышц-сгибателей производят для противодействия формированию сгибательной позы.

Для корректировки нарушения движений, «застываний» во время ходьбы на развернутых и поздних этапах болезни Паркинсона используются методики поведенческой терапии. Так, для поддержания нарушенных автоматизмов ходьбы эффективно использование внешних зрительных или слуховых стимулов [7].

На начальных этапах заболевания основной задачей физической реабилитации является поддержание или улучшение общей двигательной активности и предупреждение формирования вторичных костно-мышечных нарушений вследствие основных симптомов БП. Рекомендуются упражнения, направленные на выполнение нескольких двигательных программ одновременно или заданий на поддержание внимания.

Примером является продолжение ходьбы широким шагом или осуществление поворотов во время беседы по телефону, арифметического счета и др. Может быть предложена отработка ходьбы и поворотов на ровном месте, под уклоном, на открытых пространствах и при прохождении узких мест, в свободных и многолюдных помещениях и др.

В период прогрессирования болезни к вышеупомянутым задачам добавляется необходимость сохранения правильной либо коррекция уже измененной осанки, улучшения ходьбы, поддержания равновесия и предупреждение падений. Этому способствует акцентирование внимания пациента к основным аспектам ходьбы (контролю ширины и ритма шага), поворотов (координированности движений туловища и ног). На этой стадии пациентам рекомендуется избегать ситуаций, требующих одновременного выполнения нескольких действий и отвлечения внимания от выполняемого задания.

Задачей физической реабилитации на поздних этапах заболевания является обучение пациентов правильной тактике движений для максимально возможного поддержания ежедневной двигательной активности и функциональной независимости, а также профилактики формирования контрактур, дыхательных нарушений.

Взамен утраченных двигательных автоматизмов требуется акцентирование внимания пациентов на постановке цели для планируемого действия и продумывания последовательности каждого выполняемого движения [7].

К методам пассивной ЛФК относятся: классический, точечный массаж, вибромассаж, лечение положением, техники мануальной терапии – вертебротерапия, суставные манипуляции, мышечно-фасциальные манипуляции, кинезиотейпирование и др. Наиболее эффективным является сочетание различных методов лечебной физической культуры [6].

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод о том, что физическая активность и физические упражнения способствуют улучшению здоровья и повышению качества жизни людей с болезнью Паркинсона. Более того, они уменьшают риск травмирования, способствует социальной, психологической адаптации и дают пациенту возможность оставаться независимым.

Список литературы

1. Артемьев, Д.В. Болезнь Паркинсона – возможности лечения /Д.В. Артемьев, М.Р. Нодель, И.Т. Хатиашвили // *Неврол. журн.* 2000. – № 2. – С. 53-59.
2. Батищева Л.Д. Диссертация к.п.н.: «Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры», Майкоп, 2007 – С.162
3. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация. М., 2010. – Т. 1. – 415 с.
4. Жукова, И. А. Немоторные проявления болезни Паркинсона/ И.А. Жукова, Н.Г. Жукова, В.М. Алифирова // *Бюллетень сибирской медицины.* – 2009. – № 1. – 136-141с.
5. Левин О.С. Болезнь Паркинсона: монография / О.С. Левин, Н.В. Федорова. –3-е изд. перераб. и доп. М.: МЕДпресс-информ, 2012. - 352 с.
6. Яковлев А.А. Лечебная физкультура при болезни Паркинсона, 2019. – 153 с.
7. Morris M.E. Locomotor training in people with Parkinsons Disease. /*Phys.Ther.* – 2006. – Vol.86. – P.1426-1435
8. Reuter I., Engelhardt M., Stecker K., Baas H. Therapeutic value of exercise training in Parkinsons Disease./ *Med. Sci. SportsExerc.* 1999. – Vol.31. –P.1544-1549

Беби йога у детей до 3-х лет с ОВЗ

Baby yoga for children under 3 years of age with disabilities

Колесников А.П.

Kolesnikov A.P.

*Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, г. Ставрополь, Россия
Stavropol rehabilitation center for children and adolescents with disabilities,
Stavropol, Russia*

Аннотация: в данной статье раскрывается понятие «беби йога», история происхождения и кто был основатель детской практики. Также раскрыты направления беби йоги, специфика занятий детей с диагнозами ДЦП, аутизм, синдром Дауна и с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Представлен список используемой литературы по данной теме.

Abstract: this article reveals the concept of "baby yoga", the history of the origin and who was the founder of the children's practice. Also revealed are the directions of baby yoga, the specifics of classes for children with cerebral palsy, autism, down syndrome and attention deficit hyperactivity disorder. The list of used literature on this topic is presented.

Ключевые слова: беби йога, дети с ОВЗ, асаны, факторы.

Key words: baby yoga, children with disabilities, asanas, factors.

Термин «беби йога» появился недавно, примерно в 80-х годах прошлого века, в связи с высокой популяризацией на западе, когда появлялись новые направления и авторские стили. А также, возможно, и с теорией раннего развития детей, которая активно пропагандировалась. Её цель - развитие познавательных способностей детей раннего возраста. И роль физического развития в этом очень велика.

Для занятий йогой в классическом понимании необходим определенный уровень эмоциональной и психологической зрелости. У детей эта зрелость отсутствует, а, значит, заниматься классической йогой детям сложно. В современном понимании термин «йога» утратил свое исконное значение. Под практикой йоги понимается, прежде всего, выполнение определенных упражнений. А это под силу и ребенку.

Доказано, что в коре головного мозга центры, отвечающие за мышление, речь, моторику, находятся в тесной взаимосвязи. Поэтому развитие двигательных навыков положительно скажется на формировании познавательной активности.

Ученые, заинтересовавшись йогой, пришли к выводу о том, что регулярная практика асан(поз), пранаямы (определенной техники дыхания) положительно влияет на состояние здоровья человека. Упражнения из йоги стали внедрять в различные педагогические программы, в том числе в школьную программу.

Детскую практику разработала Франсуаза Фридман, медицинский антрополог, исследователь и преподаватель кафедры социальной антропо-

логии в Университете Кембриджа. Ее методика была сертифицирована и утверждена педиатрами. По мнению Франсуазы, беби-йогой лучше заниматься с возраста, когда младенец начал держать голову. Однако легкие упражнения можно выполнять и с первых дней после рождения. На занятиях младенца массируют, сгибают и разгибают суставы, создавая эффективную нагрузку на формирующиеся мышцы. Беби йога включает в себя несколько направлений.

Йога для новорожденных.

Йога для новорожденных получила свое название из-за того, что некоторые манипуляции похожи на асаны йоги. Ребенка массируют, гладят, сгибают руки и ноги, имитируя асаны.

Период новорожденности длится 1 месяц. В это время ребенок очень уязвим, поскольку его организм только приспособливается к окружающей среде, иммунная система незрелая. Любое вмешательство, да и просто нахождение рядом постороннего человека, может принести вред.

Поэтому, прежде чем заниматься йогой для новорожденных, необходимо проконсультироваться с врачом и тщательно выбрать специалиста.

Йога с мамой.

Представляет собой парные занятия мамы с ребенком и является самым оптимальным вариантом.

Под этим названием подразумевается практика, где мама и ребенок - равноправные участники процесса. Оба получают физическую нагрузку, но ведущая роль принадлежит взрослому. Возраст детей от 3 месяцев. Своем маленьким можно держать в кенгуру или слингах, а детей постарше побуждают выполнять простые упражнения, либо используют вес детей для тренировки мамы. В беби йоге используются как классические асаны, так и динамические упражнения из пилатеса, танцев, гимнастики.

Это наиболее предпочтительный вид беби йоги, так как: во-первых, ребенок постоянно находится в контакте с мамой, он чувствует себя уверенно и спокойно во время занятия; а во-вторых, ребенок свободен в своих действиях. Он делает только то, что ему нравится.

Йога для дошкольников.

К 2-3 годам ребенок становится любознательным и стремится к контакту с другими детьми. Он наблюдает за поведением других детей разных возрастов и в форме игры выполняют упражнения, сочетающие в себе нагрузки и расслабление. Этот вид беби-йоги идеально подойдет для ослабленных детей, позволяя укрепить им мышцы. Для активных детей - это способ борьбы с гиперактивностью, расслабляя не только тело, но и разум. Они становятся более спокойными, прекрасно идут на контакт, прививается любовь к физическим занятиям и спорту, развивается индивидуальность ребенка.

Столь ранние занятия беби-йогой прекрасно воздействуют на психику детей в таком возрасте. Этот период — оптимальное время для знакомства с йогой. Дети занимаются в небольшой группе под руководством инструктора. Они в игровой форме осваивают асаны и дыхательные упражнения из йоги. У таких занятий нет противопоказаний. Они идеально подойдут для ослабленных детей, так как не требуют физической подго-

товки, не сопровождаются чрезмерными усилиями и совсем не травматичны. Игровая форма подачи упражнений прекрасно подходит для развития реакции ребенка. Ему интересно выполнять задания тренера с помощью цветных ленточек, мячиков, шишек и другой подходящей атрибутики.

Беби-йога при правильном исполнении приносит ребенку огромный вклад в процесс его формирования. Он с самых первых лет, месяцев и даже дней перенимает у родителей активный образ жизни, наполняется энергией и быстрее развивается. Дети, с первых дней жизни получают необходимую нагрузку для тела и первые положительные впечатления от занятий, проводят время с мамой и учатся познавать мир.

Занятия беби-йогой благотворно влияют не только на ребенка, мама так же получает массу полезного: избавляется от послеродовой депрессии, стремительно приводит в порядок тело, избавляется от послеродовых травм. Замечено, что после занятий беби-йогой, дети не испытывают проблем с пищеварением и сном, развиваются быстрее своих сверстников, осваивают необходимые рефлексы, учатся контактировать с окружающей средой.

Основные правила

Перед занятиями необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром, чтобы исключить все риски.

Упражнения должны выполняться в спокойном состоянии. Если ребенок плачет, напряжен или не настроен на занятие, лучше отложить тренировку. Он должен получать только положительные эмоции от нового занятия. Асаны выполняются через 2 часа после кормления. Упражнения проходят постепенно, не доставляя дискомфорта при смене нагрузок. На занятии не допускаются резкие движения.

Главная задача асан (физических упражнений) и пранаям (дыхательных упражнений) в беби йоге для детей с ОВЗ – сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя спокойно в собственном теле. Первое занятие длится несколько минут, затем постепенно повышается до 30 минут.

Каждый ребенок - индивидуален. Особенно яркая индивидуальность присуща детям с ОВЗ, и процесс изменений также будет особенным для каждого.

К особенностям, которые влияют на построение практике йоги для детей с синдромом Дауна, можно отнести слабые мышцы, чрезмерную подвижность суставов, проблемы с речью и общую задержку развития. Занятия являются не только терапевтическими, но и развивающими. В физическом плане делается упор на укрепление мышц, развитие координации, расширение диапазона движений, работу с дыханием. Параллельно дети усваивают новые знания и понятия, что для них очень актуально. Например, они учатся считать, произносить вслух слова вслед за инструктором. Занятия направлены на развитие мышечной силы, при этом не нагружая чрезмерно суставы. За счет высокой природной гибкости дети уже изначально могут выполнять разные сложные асаны.

Тазобедренные суставы у детей с синдромом Дауна раскрыты на грани вывиха. На занятиях следует использовать позы на закрытие сустава-

вов. Также выполняется много поз стоя для развития силы ног, корпуса, балансовые позы, скрутки.

Занятия йогой для детей с ДЦП проводятся в разных формах в зависимости от степени заболевания. Если ребенок может двигаться самостоятельно, занятие проходит в активной форме, если нет – в пассивной.

При любой форме занятия включает разминку, различные асаны (позы йоги), дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на поддержание гибкости позвоночника (или способствующие восстановлению гибкости), рук и ног. При тяжелой форме заболевания разминку проводит инструктор. Асаны выполняют также с помощью инструктора и родителей.

Практика йоги улучшает дыхание, повышает выносливость, успокаивает нервную систему, снижает мышечное напряжение. Занятия включают в себя практику расслабления, что помогает научиться владеть своим телом.

Для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (далее - СДВГ) типичны гиперактивность, беспокойство, нетерпеливость, забывчивость, нередко – низкая самооценка и плохо развитые навыки общения. Таким детям сложно следовать инструкциям, а из-за проблем с концентрацией внимания часто возникают трудности с учебой.

Важная составляющая занятий йогой для детей с СДВГ – именно правильное дыхание. Дыхание тесно связано с эмоциями, поэтому прежде всего инструктор обучает ребенка нескольким дыхательным упражнениям и позам. Выполнив их, ребенок успокаивается и может воспринимать инструкции.

Регулярные занятия помогут развить уравновешенность и способность концентрироваться. Эти навыки пригодятся детям с СДВГ в учебе, играх с другими детьми, и поможет повысить самооценку.

Детям с расстройством аутистического спектра (далее – РАС) очень тяжело как вербально, так и невербально выражать свои потребности, взаимодействовать с окружающим миром. Занятия йогой создают эмоциональную связь между учителем и учеником. Постепенно, когда между ними возникает доверие и симпатия, инструктор поэтапно вводит позы и дыхательные упражнения из йоги. Такие занятия помогают детям с РАС легче находить общий язык с другими людьми. Программу йоги для детей с РАС составляет комплекс поз, дыхательных упражнений и упражнений на глубокое расслабление. Эти занятия укрепляют нервную систему, улучшают общее состояние, а также развивают восприятие тела и концентрацию. Так как дети с РАС легко отвлекаются, коврики следует разложить заранее, а само помещение оформить так, чтобы детали интерьера как можно меньше отвлекали занимающихся. Занятия следует проводить в комнате с приглушенным светом, начиная с расслабляющей позы лёжа. Инструктор говорит спокойным и мягким голосом. Следующая часть занятия включает успокаивающее дыхание. Для этого дети принимают одну из несложных поз сидя и начинают практику. За этим следует серия других асан: различные позы на коленях, перевернутые позы, позы лежа, наклоны, позы стоя. Принимая каждую новую позу, инструктор обязательно повторяет, что дыхание должно быть медленным и глубоким.

Занятия йогой помогают улучшить кровообращение, восстановить циркуляцию крови, облегчить дыхание и привести в норму пищеваритель-

ный процесс — улучшение симметрии тела, углубление дыхания, в некоторых случаях облегчение эпилептических приступов (хотя при эпилепсии противопоказаны некоторые практики, но не йога в целом).

Список литературы

1. Фридман Ф. Йога для малышей. Издательство: Этерна, 2008.
2. <https://www.babyblog.ru/community/brightstarts/post/152665>
3. https://medaboutme.ru/articles/yoga_dlya_detey_s_osobymi_potrebnostryami/
4. <https://tochka-yoga.ru/joga-dlya-detej-s-dtsp>

Коррекция фигуры у женщин зрелого возраста средствами оздоровительной физической культуры

Correction of the figure in mature-aged women by the means of healthy physical culture

Логачева А.В., Белова Л.В., Белов А.К.
Logacheva A.V., Belova L.V., Belov A.K.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье обосновывается эргономическое применение средств оздоровительной физической культуры у женщин зрелого возраста с целью коррекции фигуры и создания условий вовлеченности женщин в занятия оздоровительными физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, улучшения физической формы и эмоционального состояния.

Abstract. This article substantiates the ergonomic use of means of health-improving physical culture among women of mature age in order to correct the figure and create conditions for the involvement of women in health-improving physical exercises to strengthen and maintain health, improve physical fitness and emotional state.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровье, коррекция фигуры, женщины зрелого возраста, ожирение, гиподинамия.

Key words: health improving physical culture, health, body shaping, women of mature age, obesity, physical inactivity.

Здоровье является одним из важнейших показателей качества жизни, мерой духовной культуры, результатом нравственных уложений социальной политики. Здоровье как социально-биологическая основа жизни всей нации это – результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, а к его сохранению – как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как к задаче энергетического обеспечения созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности [1].

В настоящее время улучшение состояния здоровья и качества жизни нации принято считать актуальнейшей задачей, стоящих перед государ-

ством многих стран. Наряду с этим, средства оздоровительной физической культуры считаются важным компонентом укрепления и сохранения здоровья населения разных социальных групп, пола и возраста.

По статистике, только четверть граждан занимается спортом и физической культурой в нашей стране. Причиной этого события может быть слабо развитая система оздоровительных центров и фитнес клубов, что влечет за собой их слабое развитие, отсутствие необходимого финансирования и тенденций, которые давно применяются в других странах и активно пользуются спросом среди населения [3].

Отсюда следует еще одна проблема – слабая вовлеченность граждан к занятиям физической культурой. Это приводит к уменьшению продолжительности жизни, обострению гиподинамии общества, а также к появлению лишнего веса и многих сопутствующих к нему заболеваний. Очень важно в настоящее время укрепить оздоровительную физическую культуру в повседневную жизнь населения различного контингента и возраста.

Объект исследования – процесс коррекции фигуры у женщин зрелого возраста.

Предмет исследования – коррекция фигуры у женщин зрелого возраста средствами оздоровительной физической культуры.

Цель исследования: выявить значимость средств оздоровительной физической культуры в коррекции фигуры у женщин зрелого возраста.

Как известно, современная женщина вовлечена во все сферы деятельности общества, что доказывает важность ее роли в совершенствовании и развитии духовного и экономического процветания страны. Кроме общественно-значимого аспекта деятельности, женщины выполняют важную биологическую функцию – материнство и забота о воспитании детей. Этот факт увеличивает значимость и укрепление здоровья этой категории населения.

Особенно проблема лишнего веса стоит перед женщинами среднего возраста. Гормональные нарушения после родов, сидячая работа, несбалансированное питание и неактивный образ жизни только усугубляют состояние их здоровья [1, 2, 4].

Поэтому чтобы продлить активную жизнь женщине необходимо усовершенствовать процесс физической подготовки с учетом особенностей возраста, конституции тела и состояния эмоционального и физического состояния.

Но возникают противоречия между необходимостью приобщения взрослого населения к регулярным физическим нагрузкам и низкой физической активностью, наличием проблем, касаемых лишнего веса у женщин среднего возраста и недостаточной системой разработки методологических и организационных аспектов оздоровительных занятий.

Именно оздоровительная физическая культура привлекательна своей эмоциональностью, доступностью и возможностью менять физическую нагрузку в зависимости от физического состояния, интересов, уровня физической подготовки и возраста занимающихся [3].

В нашей стране фитнес и оздоровительная физическая культура не занимают должное место в повседневной жизни женщин, как во многих дру-

гих развитых странах. Да и технический прогресс только усугубил ситуацию с ожирением и снизил активность женщин в быту. Это влечет за собой функциональные изменения дыхательной системы, жирового обмена, опорно-двигательного аппарата.

В первом этапе зрелого возраста женщина занята созданием семьи и воспитанием детей, вовлечена в сферу общественного производства, она проявляет себя как личность и индивидуальность, активно взаимодействует с окружающей средой, реализует себя в трудовой деятельности и карьере [1, 2].

Как упоминалось выше, несоблюдение принципов сбалансированного питания, отсутствие регулярной физической нагрузки, нарушение режима сна и отдыха неизбежно оставляет след на ее внешнем виде, часто эти изменения имеют нежелательный характер и вносят коррективы в самооценку [4].

Избыточный вес может стать причиной плохого развития некоторых мышечных групп, что приводит к деформации позвоночника, изменения положения внутренних органов и нарушениям опорно-двигательного аппарата.

В зрелом возрасте морфофункциональные изменения в организме завершаются. Снижение метаболизма наблюдается у женщин первого зрелого возраста, возникают изменения во всех системах организма: уменьшается венозное и повышается артериальное давление, происходит замедление кровотока, замедляется физическая работоспособность, возникает атрофия мышц, увеличивается отложение жира в организме [1, 4].

Избыточный вес у женщин обычно появляется к 35 годам. Особенно в сложный период менопаузы изменяются пропорции тела, и масса тела быстро увеличивается более чем у половины женщин.

В 25 летнем возрасте возникает рубеж, после которого каждое десятилетие сопровождается снижением обмена веществ на 7-9%. В среднем в зрелом возрасте женщины чаще бросают тренировки и не занимаются активным отдыхом.

Это возникает из-за нехватки свободного времени, отсутствия интереса и вовлеченности, устаревшие взгляды на жизнь и обычаи.

При нарушении пищевого поведения и переедания женщины находятся в постоянном состоянии стресса, испытывают гнев, который обычно направлен на самих себя. Зачастую неправильное питание образуется после длительного стресса и эмоционального дискомфорта.

Такое поведение только провоцирует появление лишнего веса и характеризуется следующими эмоционально-личностными характеристиками:

- высокая злопамятность, обидчивость, враждебность, ненависть, недоверие;
- принятие своей внешности;
- неспособность контролировать отношения с людьми;
- обвинение внешних обстоятельств в случившихся ситуациях, решение не брать ответственность на себя;
- агрессивные проявления (раздражительность, ярость физическая и вербальная агрессия);

- заикливание на отрицательных эмоциях;
- неспособность самостоятельно решать проблемы [2, 4].

Таким образом, в 25-35 лет возникают изменения в показателях физической активности и функционального состояния женщин. Возникает отложение жира в организме, атрофия мышц, нестабильное эмоциональное состояние, снижение метаболизма, а также рост массы тела. Женщины в таком возрасте не замотивированы, часто бросают занятия физической культурой, нерегулярно их посещают, иногда отрицают такую активность вовсе. Большая часть женщин этой категории ведут малоподвижный образ жизни, неправильно питаются, испытывают гнев и раздражительность, апатия и нежелание брать на себя ответственность.

Разработка специальных оздоровительных программ, которые будут ориентированы и индивидуально направлены на любую категорию женщин, помогут в некоторой степени решить проблему избыточного веса и малоактивности. Важно именно создать вовлеченность женщин к занятиям оздоровительной физической культурой, которая поможет им укрепить и сохранить здоровье, улучшить физическую форму, уравновесить эмоциональное состояние, а также даст возможность делать это на регулярной основе.

Список литературы

1. Орлова С. В., Василевская Л. С., Карушина Л. И., Белоусова А. С. *Коррекция массы тела в зависимости от соматотипа человека*. М.: Изд-во РУДН, 2002. 79 с.
2. Павлова М. В. *Оценка композиционного состава тела женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма, 2008. 389 с. (т. 1.)*
3. Селуянов В. Н. *Технология оздоровительной физической культуры*. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.
4. Сидоров П. И. *Коррекция избыточной массы тела*. М.: Медпресс-информ, 2004. 143 с.

Функциональная подготовка девушек 14-16 лет средствами степ аэробики

Functional training of girls 14-16 years old with step aerobics

Мазакова Т.В.
Mazakova T.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуются влияние систематических занятий степ-аэробикой на функциональную подготовленность девушек 14-16 лет. В настоящем исследовании впервые представлена и экспериментально обоснована программа степ аэробики, направленная на повышение уровня функциональной и физической подготовленности девушек 14-16 лет. 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.

Abstract. *The article examines the influence of systematic step-aerobics classes on the functional fitness of girls aged 14-16. In this study, for the first time, a step aerobics program is presented and experimentally substantiated, aimed at increasing the level of functional and physical fitness of girls aged 14-16. During the lesson, there is a complex effect on all systems of the body. All possible modes of muscular work are combined here, which allows developing the ability of the human body to adapt to changing environmental conditions.*

Ключевые слова: *оздоровительная фитнес-тренировка, функциональная подготовленность, степ аэробика, физическая подготовленность девушек 14-16 лет.*

Key words: *health improving fitness training, functional fitness, step aerobics, physical fitness of girls 14-16 years old.*

Одним из наиболее популярных средств оздоровительной физической культуры в настоящее время является фитнес, позволяющий развивать все физические качества, необходимые для повседневной жизни.

Под фитнесом принято понимать физическую активность, осуществляемую с целью оздоровления и улучшения физических кондиций, реализуемую в соответствии с разработанными программами тренировок, питания и поведения, в подготовленном для этого месте с использованием специального оборудования и при участии специалистов.

При изучении данной темы нами выявлено противоречие. С одной стороны мы имеем девушек подросткового периода, у которых в данном периоде жизни наблюдаются огромные перегрузки, связанные с завершением обучения в средней школе, подготовке завершающих экзаменов, с другой стороны - современные и эффективные средства оздоровительного фитнеса, которые могут быть использованы для совершенствования функционального состояния девушек данного возраста. Степ аэробика является популярным и эффективным средством физического совершенствования девушек и молодых женщин. Подбор и дозировка средств степ аэробики остаются актуальной проблемой ввиду достаточной индивидуализации данного процесса. Разрешение данного противоречия является актуальностью нашей работы.

Объектом исследования была принята функциональная подготовленность девушек 14-16 лет.

Предметом исследования - влияние средств степ аэробики на функциональную подготовленность девушек 14-16 лет.

Целью данного исследования стало совершенствование функциональной подготовленности девушек 14-16 лет средствами степ аэробики.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что в условиях современного оздоровительного фитнес-центра повышение эффективности тренировочных программ по фитнесу возможно на основе применения широко используемых в физкультурно-спортивной практике средств степ

аэробики, позволяющих повысить уровень функциональной и физической подготовленности девушек 14-16 лет.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить из доступных источников литературы и сети Интернет оздоровительное воздействие различных видов оздоровительного фитнеса, их воздействие на функциональные системы и функции организма девушек 14-16 лет.

2. Разработать и теоретически обосновать программу функционального совершенствования девушек 14-16 лет степ аэробики средствами степ аэробики.

3. Исследовать влияние разработанной экспериментальной программы на уровень функциональной подготовленности девушек 14-16 лет.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение литературы, педагогические наблюдения, функциональное тестирование, педагогическое исследование, методы математической статистики.

Результаты данного исследования могут быть использованы специалистами, работающими в оздоровительном фитнесе с молодыми девушками и женщинами.

К теоретической значимости работы можно отнести систематизацию знаний в области оздоровительного фитнеса, анализ основных современных представлений о методике проведения занятий степ аэробикой, детальное изучение воздействия аэробных занятий на различные системы и функции организма, определение эффективных средств степ аэробики и методику их применения, направленных на совершенствование функциональных показателей девушек 14-16 лет.

Разработанная программа функциональной и физической подготовленности девушек 14-16 лет средствами степ аэробики может быть рекомендована для внедрения в практику фитнеса. Полученные знания будут основой для дальнейшего изучения оздоровительного влияния степ аэробики на организм молодых девушек.

Проведя подробный анализ научно-методической литературы, мы пришли к выводу о том, что на практике тренировочный процесс девушек 14-16 лет можно сделать более эффективным. Это позволит существенно повысить уровень физических кондиций и целенаправленно воздействовать на совершенствование физических и функциональных возможностей организма девушек.

Для выявления эффективности разработанной программы степ аэробики мы исследовали уровень физической и функциональной подготовленности, а также физического развития девушек 14-16 лет, а через пять месяцев работы по нашей программе мы провели повторное исследование. Полученные данные были сравнены и проанализированы.

Современное состояние развития фитнеса, его цели и принципы, систематизация основных положений, касающихся непосредственно аэробной тренировки, позволили нам сформулировать положение, что разработка любой фитнес-программы для обеспечения ее эффективно-

сти, безопасности и оздоровительного эффекта должна базироваться на принципах теории и методики физической культуры и функциональных свойствах, а именно: гармоничного и всестороннего развития, непрерывности и систематичности при чередовании нагрузок и отдыха, постепенности увеличения тренирующих и развивающих воздействий, адекватности повышения нагрузки, оздоровительной направленности.

Таким образом, анализ литературных источников [1, 2, 3, 4, 5], посвященных изучению вопросов использования средств степ-аэробики для повышения функциональной подготовленности девушек 14-16 лет, дозирования и регулирования физической нагрузки на занятиях в соответствии с возрастными особенностями занимающихся позволил заключить, что моделирование программ степ-аэробики с учетом вышеперечисленных признаков будет способствовать биологическим потребностям к рациональному режиму двигательной активности, повышению эмоционального аспекта, коррекции телосложения, увеличению показателей физической подготовленности занимающихся.

Была разработана и теоретически обоснована тренировочная программа функционального совершенствования девушек 14-16 лет средствами степ аэробики. Тренировочные занятия строились по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп при использовании всех возможных направлений движений и степеней свободы. Занятия направлены на комплексное воздействие на все системы и функции организма занимающихся при разумном сочетании возможных режимов мышечной работы, что позволяет развивать адаптационные способности человеческого организма [1, 2].

Моделирование программы степ-аэробики основывалось на принципах:

- 1) Соответствия модели существующих требований к структуре фитнес- программ, ее условиям и объектам;
- 2) Понятности, доступности и информативности модели для исследуемого контингента занимающихся.
- 3) Соответствия составляющих компонентов модели возрасту, подготовленности, состоянию здоровья, индивидуальным особенностям занимающихся [6].

При анализе данных, полученных в ходе эксперимента, отмечено, что обе методики направленные как на совершенствование телосложения в направлении его коррекции, так и на совершенствование кондиционной физической подготовленности дали положительные результаты. Однако изменение результатов экспериментальной группы оказалось существенно более значимыми, чем в контрольной группе. Сравнимая показатели в исследуемых группах в конце экспериментальной работы, мы получили достоверные различия, которые свидетельствуют о значительно большей эффективности разработанной нами тренировочной программы.

В ходе эксперимента были получены следующие данные о функциональном состоянии девушек (табл.1).

В ходе исследовательской работы выявлена следующая динамика: показатель ЧСС в группе девушек достоверно уменьшился на 1,6 раз (1,5%), что является нормой для девушек 14-16 лет, в нашем случае от 67 до 66 ударов в минуту. Артериальное давление осталось в норме.

Таблица 1

*Анализ функционального состояния группы девушек 14-16 лет
в конце педагогического исследования*

Тесты	Группа девушек 14-16 лет				
	В начале исследования	В конце исследования	%	t	p
Артериальное давление	116/75±7/7	118/77 ±5/4	1,6/2,5	1,4/1,74	<0,05
ЧСС	67±2,4	66±3,1	1,5	2,44	<0,05
Проба Штанге	50±8,2	56±4,8	10,7	3,03	<0,05
Проба Генчи	31±2,3	35±2,6	11,4	3,8	<0,05
Ортостатическая проба (разница в ударах в мин)	16±1,7	13±1,4	12,5	2,8	≤0,05
Адаптационный потенциал	3±0,32	2,6±0,28	13,3	3,1	<0,05

Проба Штанге показала улучшение результата на 6 секунд (10,7%). Так как средние величины нормы пробы Штанге для девушек равны - 35-45 секунд, а для спортсменок – 45-55 секунд, то группа показала отличный результат. Проба Генчи показала улучшение результата на 4 (11,4%). В норме величины пробы Генчи у здоровых девушек и женщин составляет 20-40 секунд, для спортсменок – 40-60. Следовательно, группа показала хороший результат – 35 секунд.

Ортостатическая проба также показала улучшение результатов. Частота сердечных сокращений снизилась на 3 удара (12,5%). Необходимо отметить, что это удовлетворительный результат по нормам пробы. Оптимальной реакцией на ортостатическую пробу являются небольшие колебания ЧСС, а именно повышение на 10-20 ударов в минуту. Результаты исследуемой группы показали норму ортостатической пробы.

Результаты теста на адаптационный потенциал показали, что группа испытуемых имеет удовлетворительную адаптацию (адаптация в пределах нормы до 2,10 балла). Результат группы - 0,4 (13,3%) (табл.1).

Показатели различия результатов начального и конечного тестирования функционального состояния группы девушек 14-16 лет составляют от 2,4 до 3,8, т.е. больше 2,4, это означает, что различия достоверны по всем исследуемым критериям (табл.1).

По критерию Стьюдента (таблица 1), показатели различия результатов начального и конечного тестирования по уровню общей физической подготовленности группы девушек 14-16 лет, занимающихся степ аэробикой достоверны во всех тестах (табл.2).

Таблица 2

*Анализ результатов педагогического исследования
по уровню общей физической подготовленности девушек 14-16 лет*

Испытуемые	Группа девушек 14-16 лет				
	В начале исследования	В конце исследования	%	t	P
Наклон вперед (см)	9±1,8	10,8±1,64	16,6	2,2	≤0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	21,1±3,32	24±3,4	12	2,8	<0,05
Подтягивание из виса лежа (раз/мин)	11,2±2,04	15±0,94	25	2,6	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз/мин)	12,9±3,1	18±2,16	9,5	3	<0,05

Результаты исследования полностью подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования о том, что в условиях современного оздоровительного фитнес-центра повышение эффективности тренировочных программ по фитнесу возможно на основе применения широко используемых в физкультурно-спортивной практике средств степ аэробики, позволяющих повысить уровень функциональной и физической подготовленности девушек 14-16 лет.

Список литературы

1. Калашников Д.Г. *Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. М.: ООО «Франтэра», 2003. 175 с.*
2. Кафка Б, Йеневайн О. *Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. 40 тренировок без тренажеров. М.: Изд-во Спорт, 2016. 176 с.*
3. Лисицкая Т. С. *Теория и методика занятий оздоровительными видами фитнеса // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ: материалы научной конференции профессорско-преподавательского и научного состава РГУФКСиТ. М.: Светотон, 2009. С. 20-31.*
4. Мясинченко Е.Б, Селуянов В.Н. *Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.*
5. Сапожникова О.В. *Фитнес: Учебное пособие. Екб.: Изд-во Уральского университета, 2015. 141 с.*
6. Хоули Эдвард Т, Дон Френке Б. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимпийская литература, 2004. 362 с.*

Влияние физической реабилитации на пациентов страдающих ишемической болезнью сердца

Impact of physical rehabilitation on patients suffering from coronary heart disease

Метелёва О. В.
Meteljeva O. V.

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
Lobachevsky national research Nizhny Novgorod state University, Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. В статье исследуется влияние физической реабилитации, в которую входят физические упражнения, физиолечение и медицинский массаж, на пациентов с ишемической болезнью сердца; изменение их состояния здоровья в течении исследования. В приведенных таблицах указана динамика до начала проведения данного исследования и в конце, после проведенного курса реабилитационных мероприятий.

Abstract. The article examines the impact of physical rehabilitation, which includes exercise, physiotherapy and medical massage, on patients with coronary heart disease; changes in their health status during the study. The tables below show the dynamics before the start of this study and at the end, after the course of rehabilitation measures.

Ключевые слова: функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, средства физической реабилитации, комплекс физической реабилитации.

Key words: functional indicators of the cardiovascular system, means of physical rehabilitation, complex of physical rehabilitation.

Ишемическая болезнь сердца – хроническая патология развивающаяся на фоне недостаточного притока артериальной крови к миокарду и проявляющаяся локальной ишемией. Недостаточное снабжение миокарда артериальной кровью возникает вследствие сужения просвета сосудов. Основной причиной уменьшения сосудов коронарных артерий - атеросклеротические бляшки на эндотелии сосудов.

На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания - это главная причина потери трудоспособности и смертности населения во всем мире. Основную роль в структуре смертности от сердечно-сосудистой патологии отводят ИБС. Поиск и раннее выявление факторов риска ишемической болезни сердца, на доклиническом этапе развития заболевания, способствует своевременной профилактике развития ишемической болезни сердца, снижению уровня заболеваемости, повышению возрастного пик заболеваемости, а так же уменьшению рисков развития осложнений.

В данной статье приведены результаты проведенной реабилитации у пациентов первого функционального класса ишемической болезни серд-

ца. Для достижения данных результатов был применен реабилитационный комплекс мер:

- физические упражнения
- массаж
- физиолечение

В ходе исследования у пациентов с ИБС были измерены показатели ЧСС, АД после проведенной пробы с целью определения функциональных возможностей ССС. Средне групповые показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы после проведения ортостатической пробы у пациентов с ИБС в ходе исследования

Показатели	Исходные данные М (σ)	Конечные данные М (σ)	Изменение (%)	Статистическая значимость (р)
ЧСС(уд/мин)	104	101,7	2,2%	$t_{расч.} = 0,8$ $0,04, p < 0,05$
САД(мм. рт. ст.)	138,5	137,3	0,8%	$t_{расч.} = 1,4$ $0,0135, p < 0,05$
ДАД(мм. рт. ст.)	84,2	82,5	2%	$t_{расч.} = 2,14$ $0,0411, p < 0,05$

В ходе исследования у пациентов среднего возраста были измерены функциональные показатели сердечно-сосудистой системы для оценки ее работоспособности. Таким образом были получены следующие результаты:

- До начала исследования средне группой показатель ЧСС был равен 104 уд/мин, а после окончания исследования снизился до 101,7 уд/мин, это составило 2.2% и было статистически значимо;

- САД со 138,5 мм. рт. ст. снизилось до 137,3 мм. рт. ст., изменение составило 0,8% и было статистически значимо;

- ДАД с 84,2 мм. рт. ст. снизилось до 82,5 мм. рт. ст. это изменение составило 2% и было статистически значимо.

Исходя из таблицы 1, по данным ортостатической пробы можно отметить улучшение результатов функционального состояния пациентов, что говорит об улучшении регуляции периферического кровообращения, повышения тонуса крупных вен, увеличению венозного возврата крови.

У одной из пациенток в группе, изначально были удовлетворительные показатели, так после проведения ортостатической пробы перед началом курса физической реабилитации ее показатели составляли ЧСС 97 уд/мин, а АД 137/83, но после проведенного исследования показатели снизились ЧСС стало составлять 94 уд/мин, а АД 135/82. У нее можно отметить самые значимые улучшения показателей в группе так как у нее наблюдалась самая высокая мотивация, она посещала все занятия по лечебной гимнастике, присутствовала на всех сеансах массажа и физиолечения.

Таблица 2

Изменение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы после пробы с 6 минутной ходьбой у пациентов с ИБС в ходе исследования

Показатели	Исходные данные М (σ)	Конечные данные М (σ)	Изменение (%)	Статистическая значимость (р)
ЧСС (уд/мин)	143,2	138,1	3,5%	$t_{расч.} = 2,8$ 0,00325, $p < 0,05$
САД (мм. рт. ст.)	144	141,8	1,5%	$t_{расч.} = 1,2$ 0,0126, $p < 0,05$
ДАД (мм. рт. ст.)	85,8	84,2	1,8%	$t_{расч.} = 1,8$ 0,0061, $p < 0,05$
Пройденное расстояние (м)	418,8	430,1	2,6%	$t_{расч.} = 2,7$ 0,00072, $p < 0,05$

По результатам пробы с 6 минутной ходьбой можно сделать вывод о том по окончании проведения исследования у пациентов повысился уровень выносливости сердечно-сосудистой системы на применяемую нагрузку, об этом свидетельствуют полученные данные функционального состояния женщин приведенные в таблице 2:

- ЧСС в начале исследования у испытуемой группы составляло 143,2 уд/мин, а к концу исследования стало 138,1 уд/мин, снижение показателя составило 3,5% и было статистически значимо;

- среднее групповое САД было 144 мм. рт. ст., а после курса физической реабилитации стало 141,8 мм. рт. ст., снизилось на 1,5% и было статистически значимо;

- перед исследованием среднее групповое ДАД составляло 85,8 мм. рт. ст., а после 84,2 мм. рт. ст., снизилось на 1,8% и было статистически значимо;

- перед началом исследования среднее групповой показатель пройденного расстояния за 6 минут составлял 418,8 м, а после курса физической реабилитации вырос до 430,1 м, что показывает пройденный путь увеличился на 2,6% и был статистически значим.

Таблица 3

Изменение средние групповых показателей функции внешнего дыхания у пациентов с ИБС

№	Тест	Исходные данные М (σ)	Конечные данные М (σ)	Изменение (%)	Статистическая значимость (р)
1	Проба Штанге (с)	37	40,8	10,3%	$t_{расч.} = 3,1$ 0,002, $p < 0,05$
2	Проба Генчи (с)	31,7	34,9	10%	$t_{расч.} = 3,3$ 2,4863, $p < 0,05$

Для оценки функции внешнего дыхания были проведены пробы Штанге и Генчи. В течении исследования можно проследить положительную динамику по пробе Штанге изначально группа показывала средний результат 37 с, а в конце курса физической реабилитации 40,8 с, показатели улучшились на 10,3% и были статистически значимы. Это свидетельствует о том что у пациентов возросла глубина дыхательных движений, повысился объем легких и за счет этого повысилась устойчивость к гипоксии.

По пробе Генчи средний результат группы 31,7 с, а после проведенного исследования 34,9 с, время улучшилось на 10% и было статистически значимо. Это отражает устойчивость организма к недостатку кислорода и повышению резервного объема воздуха.

Использованные средства физической реабилитации у пациентов с ишемической болезнью сердца положительно повлияли на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Проведя комплекс физической реабилитации включающий в себя лечебную гимнастику, массаж и физиолечение, были отмечены улучшения физиологических показателей по результатам проведенных ортостатической пробы, теста с 6 минутной ходьбой, проб с задержкой дыхания Штанге и Генчи.

Положительные изменения в функциональных показателях произошли в связи с тем, что физические упражнения:

- улучшают трофические процессы;
- за счет усиления кровотока увеличивается кровоснабжение сердца, что приводит к улучшению обмена веществ;
- дозированная тренировка повышает тонус блуждающего нерва и продукцию гормонов, снижающих АД;
- в связи с повышением объема циркулирующей крови, повышается объем эритроцитов и содержание гемоглобина, что приводит к большей возможности снабжения тканей кислородом.

Использованный в физической реабилитации массаж способствует:

- расширению и раскрытию резервных капилляров;
- притоку крови;
- улучшению перераспределения крови по организму;
- расслабляют и успокаивают пациентов.

Физиолечение:

- стимулирует компенсаторно-приспособительные механизмы в организме;
- усиливает действие лекарственных препаратов, удлиняет их действие и силу воздействия;
- способствует перестройке и улучшению гемодинамики.

Таким образом можно подвести итог по проведенному исследованию: курс физической реабилитации был подобран и произведен верно, об этом свидетельствует положительная динамика конечных результатов функциональных проб.

Список литературы

1. Еремушкин М.А. *Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура* / М. А. Еремушкин. – М.: «Спорт», 2016. – 184 с;
2. Иванова Н.Л. *Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития* / Н. Л. Иванова, Козырева О.В. – М. изд-во «Эксмо» 2014. - 164 с.
3. *Лечебная физическая культура: Справочник* / Под ред. проф. В.А. Епифанова-2-е изд., перераб.и доп.- М.: Медицина, 2011. – 592 с.

Использование тренажера Гросса в физической реабилитации детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом

Use of the gross simulator in physical rehabilitation of preschool children with cerebral palsy

Оринчук В.А., Кучина Н.В.
Orinchuk V.A., Kuchina N.V.

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности физической реабилитации детей с детским церебральным параличом с использованием тренажера Гросса. Авторами определена необходимость дальнейшей разработки методов физической реабилитации детей со спастической диплегией с использованием тренажера Гросса.

Abstract. The article presents the results of a study of the effectiveness of physical rehabilitation of children with cerebral palsy using the Gross simulator. The authors identified the need for further development of methods for physical rehabilitation of children with spastic diplegia using the Gross simulator.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, спастическая диплегия, физическая реабилитация, тренажер Гросса.

Key words: cerebral palsy, spastic diplegia, physical rehabilitation, Gross simulator.

Детский церебральный паралич (ДЦП) за последние годы стал одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей, приводящем к нарушениям функций опорно-двигательного аппарата. Двигательные нарушения, ограничивающие, или препятствующие нормальной физической активности, неблагоприятно влияют на все стороны развития личности. Физическая реабилитация должна происходить системно, разрабатываться специалистами, а применяться педагогами, воспитателями или родителями [3].

Используемые в настоящее время традиционные формы реабилитации детей с ДЦП могут быть усовершенствованы за счет внедрения знаний о резервных возможностях человека и применения тренажерных устройств [3]. Для повышения эффективности процесса реабилитации и создания условий для расширения двигательной активности возможно использование оригинального тренажера Гросса, который адаптирован к возможностям детей-инвалидов. Занятия на тренажере Гросса совершенствуют традиционные способы реабилитации за счет вертикализации тела, тренировки вестибулярного аппарата, нормализации пространственных восприятий и повышения их функциональных возможностей. Дети,

которые не удерживают вертикальную позу могут выполнять рекомендуемые упражнения на тренажере Гросса и передвигаться в пространстве [2].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе неврологического отделения восстановительного лечения для детей дошкольного возраста ФГБОУ ВО Приволжского исследовательского медицинского университета Минздрава России. Целью исследования стало оценка эффективности использования тренажера Гросса в физической реабилитации детей с ДЦП.

В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте от 5 до 7 лет с диагнозом спастическая диплегия. Спастическая диплегия – самая распространенная форма ДЦП, характеризующаяся спастическим тетрапарезом, более выраженным в нижних конечностях. По системе классификации больших моторных функций дети были 3-4 уровня с преимущественно сохраненной правой стороной [1].

Первоначальная оценка неврологического статуса и двигательных возможностей ребенка были проведены при поступлении врачами неврологами и специалистами ЛФК. Для каждого ребенка был составлен план физической реабилитации, который включал в себя, в том числе, и занятия на тренажере Гросса.

В ходе исследования были анализировали изменения пространственных характеристик ходьбы детей 5-7 лет со спастической диплегией до и после реабилитации. Измерялся объем движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе при помощи гониометра. Показатели объема движения в этих суставах до и после окончания восстановительного лечения заносили в таблицу. Обработка полученного материала производилась на компьютере.

Занятия на тренажере Гросса проводились по следующей схеме.

Подготовительная часть - разминка и проведение упражнений на гибкость и растягивание мышц с помощью инструктора.

Основная часть - фиксация ребенка в тренажере Гросса и выполнение упражнений в нем. Упражнения в тренажере выполнялись сначала сидя, затем стоя на корточках с опорой на два колена. Затем, постепенно давалась опора на одно колено, вторая нога была выставлена вперед. Далее - полная вертикализация. Таким образом при подборе упражнений для выполнения в тренажере Гросса применялась поэтапная вертикализация с постепенным переносом веса тела занимающегося на две ноги.

Продолжительность занятия составила 30 минут. Курс реабилитации включал 15 занятий.

Результаты исследования

Из данных таблицы видно, что у детей с ДЦП в начале исследования был избыточный объем сгибания в тазобедренном и коленном суставах сохраненной правой конечности в фазу переноса веса при ходьбе. Это обусловлено ее повышенной функциональной и компенсаторной активностью.

Также наблюдалось снижение активности мышц – разгибателей стопы. Была уменьшена амплитуда сгибания, что указывало на ослабление заднего толчка.

Таблица 1

Изменение среднегрупповых результатов объема движений детей 5-7 лет со спастической диплегией в процессе физической реабилитации с использованием тренажера Гросса, градусы

Сторона		Сустав					
		Тазобедренный		Коленный		Голеностопный	
		Сгибат.	Разгибат.	Сгибат.	Разгибат.	Сгибат.	Разгибат.
Слева	В начале исследования	32,5	8,4	47,2	4,0	3,8	6,5
	В конце исследования	35,0	9,8	55,6	4,2	6,3	11,5
	Изменения	+2,5	+1,4	+8,4	+0,2	+2,5	+5,0
Справа	В начале исследования	40,0	5,0	60,5	12,0	5,4	10,0
	В конце исследования	33,0	9,4	54,3	7,3	5,7	12,8
	Изменения	-7,0	+4,4	-6,2	-4,7	+0,3	+2,8

После проведения курса физической реабилитации с использованием тренажера Гросса произошло выравнивание пространственных характеристик ходьбы с правой и левой стороны. Нормализовалась амплитуда сгибания в голеностопном суставе слева, амплитуда разгибания в тазобедренном суставе справа увеличилась на 4,4 градуса (с 5 до 9,4 градусов). Увеличился объем сгибания в коленном суставе слева на 8,4 градуса (с 47,2 до 55,6 градусов). Увеличился объем сгибания в тазобедренном суставе слева на 2,5 градусов (с 32,5 до 35 градусов).

В ходе исследования удалось добиться увеличения объема сгибания в голеностопном суставе слева на 2,5 градуса (с 3,8 до 6,3 градусов). Объем разгибания в голеностопном суставе слева увеличился на 5,0 градусов (с 6,5 до 11,5 градусов).

Результаты пространственного анализа ходьбы после комплексного лечения с использованием комплекса физической реабилитации указывали на уменьшение ассиметрии движений и нормализацию их объема в суставах нижних конечностей.

Таким образом, результаты исследования показали эффективность использования тренажера Гросса в процессе физической реабилитации детей с ДЦП. В ходе исследования была отмечена положительная динамика объема движений нижних конечностей, расширились двигательные возможности участников исследования, у них улучшилась ориентация в пространстве и опора на обе ноги.

За счет разгрузки опорно-двигательного аппарата на тренажере Гросса дети смогли самостоятельно передвигаться, а также удерживать равновесие в вертикальном положении непродолжительное время. Кроме того у участников исследования наблюдалось снижение патологического тонуса мышц (поясничных, повздошных, прямых мышц бедра), уменьшилась сгибательная установка в коленном суставе.

Список литературы

1. Международная номенклатура нарушений, ограничений жизнедеятельности и социальной недостаточности. II раздел «Номенклатура нарушений». - М.: Минздравмедпром России, 1995. - 41 с.
2. Максимов, А. Е. Повышение двигательной активности у детей с ДЦП в условиях специализированных учреждений с применением тренажера Гросса/ А.Е. Максимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 1. - С. 50-52.
3. Кожевникова, В. Т. Современные технологии физической реабилитации больных с последствиями перинатального поражения нервной системы и детским церебральным параличом: Монография / Т.В. Кожевникова. - М.: Изд-во «Меджента», 2013. - 568 с.

Использование гимнастики цигун для профилактики дистресса у сотрудников профессий экстремального профиля

Use of qigun gymnastics for prevention of distress in employees of professions of extreme profile

Оsipова Н.В., Соколова Н.И., Соколов А.Ф.
Osipova N.V., Sokolova N.I., Sokolov A.F.

Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия
North-Caucasus federal university, Stavropol, Russia

Аннотация. На формирование психики сотрудников профессий экстремального профиля с целью уменьшения вероятности его срывов в экстремальных ситуациях и для профилактики дистресса, необходимо систематически применять систему психологического воздействия. В этой роли может выступать гимнастика «Цигун».

Abstract. It is necessary to systematically apply a system of psychological influence on the formation of the psyche of employees of professions with an extreme profile in order to reduce the likelihood of breakdown in extreme situations and to prevent distress. This role can be played by "Qigong" gymnastics.

Ключевые слова: профессии экстремального профиля, стресс, экстремальные ситуации, гимнастика «Цигун».

Key words: extreme professions stress, extreme situations, gymnastics "Qigong".

Психоэмоциональный стресс является серьезной социальной и научной проблемой. При чрезмерной интенсивности, длительности, частой повторяемости влияния стрессовых факторов происходит истощение адапционных резервов организма, что может приводить к развитию психосоматических заболеваний [2]. Наиболее распространен и вреден психологический или эмоциональный (психоэмоциональный) хронический стресс – дистресс.

Когда уровень стресса становится слишком высоким, он отрицательно влияет на работоспособность человека и может полностью дезорганизовать

его жизнедеятельность. Избыточная энергия становится неуправляемой и приводит к серьезному нервному потрясению. Характерно, что в условиях экстремальной ситуации эмоциональный стресс сопровождается информационным стрессом [6]. Человек постоянно находится в состоянии информационной неопределенности, то есть сталкивается с необходимостью принимать решения в условиях дефицита времени или потока информации.

Одним из важнейших факторов, от которого зависит поведение человека в экстремальной ситуации, является психологическая тренированность, наличие опыта пребывания в подобной (или аналогичной) ситуации. Психологически подготовленные, натренированные люди в состоянии быстро преодолеть фазу тревоги и активно включиться в борьбу со стрессовыми факторами [5].

Возможность относиться к нежелательному состоянию, стрессу не как к врагу, а как к чему-то, по крайней мере, частично полезному, тому, в чем можно найти и средство к его преодолению, – возникла во многом благодаря древним восточным практикам медитации.

В восточной медицине считается: причина всех болезней — в нарушении баланса энергий, мужской и женской. Зарождается заболевание в тонком теле человека (в его энергетической сущности), а затем переходит в физическое тело. Энергиями можно управлять, пользуясь силой мысли. Для этого используются специальные духовные практики, медитации, цигун, йога. Именно поэтому практически любой человек способен восстановить свой энергетический потенциал, достичь баланса энергий, что в итоге способствует выздоровлению [7].

Для целенаправленного формирования психики сотрудников профессий экстремального профиля с целью уменьшения вероятности его срывов в экстремальных ситуациях, необходимо систематически применять систему психологического воздействия [6]. В этой роли может выступать восточная практика «Цигун».

Длительный стресс ведёт к долговременным тяжелым последствиям. Цигун-один из инструментов, помогающий привести мозг и тело к синхронности и балансу, что необходимо для преодоления жизненных трудностей и поддержания здоровья. Гораздо важнее уберечь себя от болезней, чем вылечить болезнь. Человек здоров, когда внутри его тела Инь и Ян в гармонии и в достатке жизненная энергия. Практики цигун позволяют поддерживать вышесказанные условия, тем самым сохраняя здоровье человека и одновременно укрепляя все системы организма [8].

Цигун – это целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление, расширение сознания, понимание своих жизненных задач [7].

Система методов цигун развивает скрытые, потенциальные возможности человеческого организма. Это система упражнений, в ходе выполнения которых достигается гармония тела, сознания и дыхания. Для системы «Цигун» характерны такие особенности, как внутренняя активность при внешнем покое, сочетание движения и мысли [4]. Гимнастика Цигун – совершенно уникальная система тренировки тела и психики посредством

вращения "жизненной эссенции", жизненной энергии и жизненного духа. Упрощенно Цигун можно определить как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания) [7].

Обучение по методике «Цигун» включает выработку определенных моральных качеств, тренировку сознания и психики, овладения специальными способами регулирования движения, позы тела и дыхания [1].

Сотрудники профессий экстремального профиля, занимающиеся по системе «Цигун», должны всегда помнить о трех основных факторах, определяющих успех занятий. Это – фактор психики, фактор правильного дыхания и фактор гармонии тела.

Фактор психики предусматривает тренировку воли. Требуется достичь предотвращения внутреннего диалога, успокоить нервы [4]. Все это направлено на подготовку к переходу в состояние полной расслабленности и покоя, это позволит сотрудникам профессий экстремального профиля достичь легкости духа. В результате такое расслабленное состояние переходит на всю внутреннюю структуру телосложения, его мускулатуру, кровеносную и нервную системы и органы. Это способствует восстановлению этих систем и органов после напряженной тренировки или соревнований [1,4].

Фактор правильного дыхания предусматривает упорядочивание дыхания и его ритмичности. В практике цигун используются способы дыхания при помощи различных частей тела. Достичь такого результата сотрудники профессий экстремального профиля могут лишь методом концентрации, сосредотачивая внимание на конкретной точке организма в сочетании с определенным ритмом дыхания [3, 4].

Стабилизацию сознания и психики обеспечивают навыки сосредоточения – «фактор психики». В экстремальной ситуации они помогают постепенно погрузить сознание и психику в покой – гармонизировать внутреннее состояние специалиста экстремального профиля, исключить посторонние мысли [4]. Погружение в состояние покоя позволит сосредоточиться на главной задаче, сконцентрировать на ней физические и духовные силы без всякого напряжения.[4].

Сотрудники профессий экстремального профиля, применяя на практике специальные дыхательные упражнения, не только могут повысить устойчивость организма, но и способствовать уравниванию нервных процессов и, что важно, повысить эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Овладев методами тренировки восточной гимнастики «Цигун», у сотрудников профессий экстремального профиля формируется психика, эти методы дают возможность стабилизировать нервную систему, конкретизировать мысль, исключить психологическое напряжение, сосредоточить свое внимание на выполнении поставленных задач в экстремальных ситуациях.

Список литературы

1. Адамович, Г. Э. Цигун школы Вьет Во Дао «ТхиенДьонг» / Г. Э. Адамович. – М.: НОГ, 1998. – 297 с.
2. Алиев Х. М. Защита от стресса / Х. М. Алиев. – М. : Мартин, 1996. – 239

3. Вон Кью-Кит. Искусство цигун / Вон Кью-Кит; пер. с англ. А. Дробышева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.

4. Ломоносова Н.С. Формирование системы психологической защиты у сотрудников ГПС МЧС РФ Сборник научн. трудов. М.: Изд-во Россия, г. Санкт-Петербурга / 2003. – 231с.

5. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья, - М.: Женева, 1989.-С. 121-126.

6. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001.

7. Сюи Минтан, Тамара Мартьянова С98 Чжун Юань цигун. Книга для чтения и практики. I ступень — К.: «София», Да-Ю, 2001. — 352 с.

8. Юркевич, А. Г. Уроки китайской гимнастики: физкультура для здоровья / А. Г. Юркевич. – М.: Советский спорт, 1991. – Вып. 4. – 96 с.

Влияние занятий оздоровительным плаванием на физическую подготовленность детей 7-8 лет

Influence of recreational swimming classes on physical fitness of children aged 7-8 years

Пестова Т.Г., Андреасян А.А., Титаренко Е.В., Горбатовых О.В.
Pestova T., Titarenko E., Gorbatykh O., Andreasyan A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматривается специфическое влияние занятий оздоровительным плаванием на общую физическую подготовленность детей 7-8 лет. Полученная в ходе исследования комплексная информация, характеризует оздоровительное плавание, как эффективное средство физического развития детей младшего школьного возраста, способствующее не только совершенствованию физических качеств, но и положительному эмоциональному фону занятий, улучшающему концентрацию внимания учащихся, что влияет на осознанность выполнения двигательных действий и в общем, повышает интерес к занятиям плаванием.

Abstract. The article deals with the specific influence of swimming lessons on the general physical fitness of 7–8 years old children. The complex information obtained in the course of the study controls health-improving swimming as an effective means of physical development of school-age children, contributing not only to the improvement of physical qualities, but also to a positive emotional background of classes, improving the concentration of students' attention, which affects the awareness of the fulfillment of motor actions and, in general, increases interest in swimming.

Ключевые слова: физическое развитие, оздоровительное плавание, физические качества, эффективность адаптации, закаливание.

Key words: physical development, recreational swimming, physical qualities, adaptation efficiency, hardening.

Актуальность. Среди актуальных проблем физического воспитания школьников значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств (быстроты движений, силы мышц, выносливости к мышечным усилиям разной интенсивности, вестибулярной устойчивости и других качеств).

Хорошее физическое воспитание, полученное в период естественного роста и развития, имеет большое значение для деятельности человека в зрелые годы, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни (В.К. Бальсевич, 2001, Л.И. Лубышева, 2007).

Следует обратить большое внимание на состояние здоровья: по данным Федеральной службы государственной статистики около 75% детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди учащихся младших классов к здоровым детям относятся всего 10- 12 %, в старших классах еще меньше – 5 %. У 50 % детей имеют место хронические заболевания (данные на вторую половину 2007 г.).

На наш взгляд одной из главных причин таких негативных явлений может быть недостаточное физическое развитие ребёнка

Цель работы: оценка влияния занятий плаванием на общую физическую подготовленность детей 7-8 лет.

Задачи исследования: выявить состояние уровня физической подготовленности учащихся младших классов; освоить методику определения и оценки уровня физической подготовленности детей 7-8 лет на занятиях плаванием; проанализировать и обобщить экспериментальные данные, полученные в ходе исследования.

Анализируя показатели физической подготовленности, полученные в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента, следует отметить, что прирост показателей в двух группах был примерно одинаков. Но в экспериментальной группе показатели тестов, характеризующие общую выносливость и силовую подготовку значительно выше, чем у сверстников.

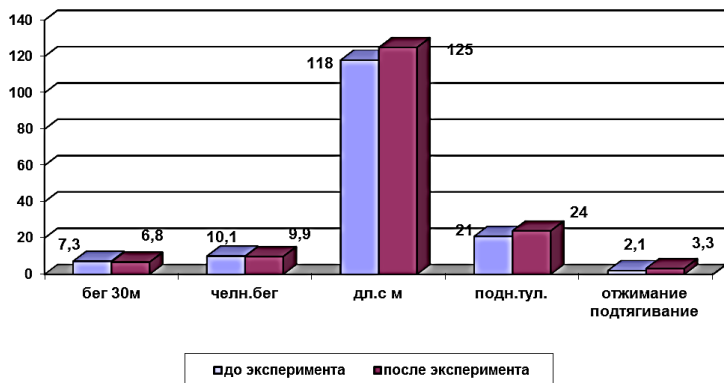


Рис. 1. Показатели физической подготовленности детей в ЭГ до и после эксперимента

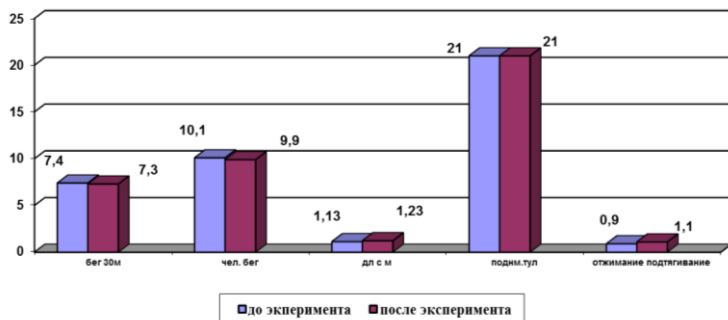


Рис. 2. Показатели физической подготовленности детей в КГ до и после эксперимента.

Младшие школьники, посещающие секцию плавания, развиты более пропорционально, у них практически полностью отсутствует отклонение в развитии и функционировании опорно-двигательного аппарата, у большинства улучшилась осанка и общее самочувствие, что естественным образом положительно влияет на умственную и физическую работоспособность.

Помимо этого очень важно отметить, что среди школьников 7-8 лет, занимающихся дополнительно в секции плавания практически не болеют, в то время как у учащихся из контрольной группы в течении учебного года особенно в зимний период болеют в 3 раза меньше. За время проведения эксперимента в ЭГ перенесли простудные заболевания 21% детей, в КГ этот показатель составлял 47%. Соответственно благодаря эффекту закаливания в плавательном бассейне в ЭГ не болело 79%, а в КГ 53% учащихся.

Занятия плаванием и другими видами оздоровительной физической культуры оказывает существенное положительное влияние на повышение общей физической подготовленности, на деятельность нервной системы, улучшает дыхание и кровообращение, обмен веществ повышает устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет мышцы и связки, а также совершенствует волевые качества и психическую устойчивость.

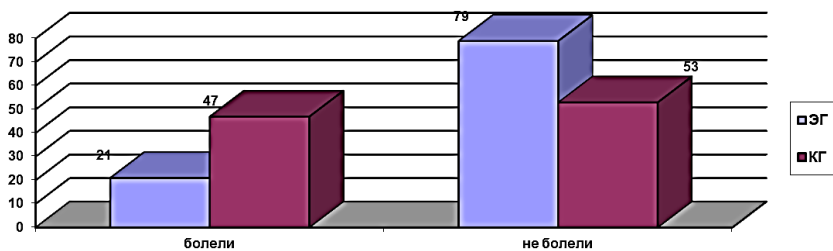


Рис. 3. Процентное соотношение детей в ЭГ и КГ, перенесших простудные заболевания за время проведения эксперимента

Результаты исследования позволили выявить удовлетворительный уровень физической подготовленности учащихся и определить пути его повышения. Системный подход к организации уроков физической культуры младших школьников, направленных на комплексное развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а так же включение занятий плаванием, как обязательного раздела программы в учебный процесс позволил повысить качество обучения и уровень двигательной активности учащихся. Оценка физического развития проводилась отдельно для мальчиков и девочек. Коллектив, в котором детей со средним и выше средним физическим развитием около 70% можно считать хорошим. Анализ показал, что между уровнем здоровья школьников, интенсивностью и систематичностью занятий плаванием существует связь - у детей повышается уровень здоровья и физической подготовленности.

Тестирование показало, что у детей занимающихся в секции плавания по тесту «бег 30метров» прирост показателей в ЭГ составил 5,8%, в КГ 0,8%, по тесту «челночный бег 3x10» прирост показателей в ЭГ составил 2%, в КГ 1,2%. При проведении тестирования «поднимание туловища» прирост показателей в ЭГ был равен 12%, в КГ был равен 0,8%. В тесте «отжимание и подтягивание» в ЭГ прирост показателей увеличился на 36%, в КГ на 18,8%. Прирост показателей в тесте «прыжок в длину с места» в ЭГ он равен 5,1%, в КГ равен 8,6%. Помимо повышения физической подготовленности у детей повысился показатель общей работоспособности и хорошего настроения.

Оценивая уровень развития физической подготовленности у детей младшего школьного возраста можно сделать вывод о том, что он находится на недостаточно высоком уровне и в среднем оценивается удовлетворительно.

Согласно результатам нашего исследования возникает необходимость внедрения в школьные уроки по физической культуре дополнительных занятий по оздоровительному плаванию, разнообразных комплексов упражнений и развивающих игр, так как они не только развивают физические качества, но и повышают интерес к занятиям у детей младшего школьного возраста, положительно влияют на здоровье детей, их закаливание и улучшение умственной работоспособности.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997.– № 1.– с.50–51.
2. Кардамонова Н. Н. Плавание: Лечение и спорт. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
3. Лубышева Л.И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста.: доктор пед. наук.проф. // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. № 3 – 2007. с.2-5.

Функциональные эффекты коррекционной гимнастики у женщин, работающих в офисах

Functional effects of corrective gymnastics in women working in offices

Прасолов Д.Е., Прасолова О.В., Матвеева Д.В., Белова Л.В.
Prasolov D.E., Prasolova O.V., Matveeva D.V., Belova L.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ставропольский государственный медицинский университет,
г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматривается воздействие комплекса коррекционной гимнастики на функционирование опорно-двигательного аппарата и систему кровообращения сотрудниц офисов. Получена положительная динамика в оценке состояния здоровья и ортостатической пробы участниц эксперимента.

Abstract. The article examines the impact of the complex of corrective gymnastics on the functioning of the musculoskeletal system and the circulatory system of office workers. Positive dynamics was obtained in assessing the health status and orthostatic test of the experimental participants..

Ключевые слова: сотрудницы офисов, профессиональные условия, коррекционная гимнастика, ортостатическая проба, состояние здоровья.

Key words: office workers, professional conditions, remedial gymnastics, orthostatic test, health status.

Сегодня можно смело утверждать, что количество работников, занятых в интеллектуальной сфере, для которых рабочим местом являются офисы частных и государственных компаний, значительно выросло. Причиной тому являются социально-экономические тенденции развития современного бизнеса, банковской системы, муниципального управления и хозяйственной деятельности. Профессиональные условия характеризуются значительным увеличением продолжительности работы с компьютерной техникой, что требует концентрации внимания, преимущественная поза тела в течение рабочего дня - «сидя», работники офисов часто соглашаются на ненормированный рабочий день, в связи с чем возникает нервно-эмоциональное напряжение. Ряд авторов отмечает, что современный человек находится в состоянии хронического стресса, способствующего развитию невроза, затрагивающему все сферы деятельности организма [1, 2]. Известно, что образ жизни, рацион питания, режим дня и двигательной активности в таких условиях претерпевает существенные изменения, которые прогнозируемо негативно впоследствии могут сказаться на состоянии здоровья работников офисов.

Известно, что мощным профилактическим потенциалом обладают средства оздоровительной физической культуры. Занятия физической

культурой и спортом замедляют развитие утомления, повышая работоспособность и сопротивляемость организма к воздействию факторов окружающей среды.

Целью нашего исследования было выявление актуального уровня здоровья сотрудниц офиса, разработка и реализация специального курса коррекционной гимнастики для профилактики гипокинезии.

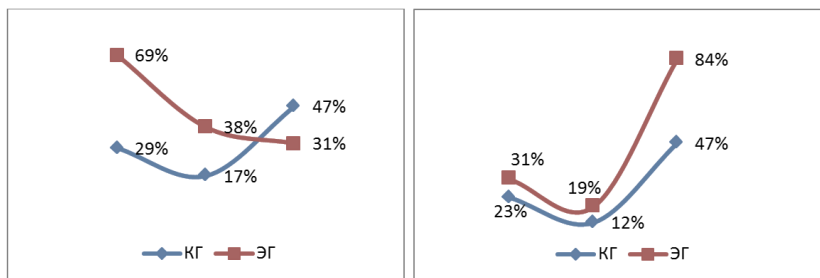
Исследование проходило в период с августа по ноябрь 2020 года на базе фитнес-клубов г. Ставрополя, возобновивших работу после снятия ограничений, связанных с профилактикой распространения коронавирусной инфекции. В эксперименте приняли участие женщины, возраст которых 21-35 лет, что совпадает с периодом первой зрелости. По предварительному опросу было выявлено, что 26 женщин, являющихся сотрудницами офисов, они составили экспериментальную группу. В качестве контрольной группы в исследовании приняли участие 17 студенток магистратуры направления 44.04.01 «Педагогическое образование», возраст которых 21-30 лет.

В начале эксперимента был проведен опрос женщин на основании анкеты самооценки состояния здоровья (СОЗ) (по В.П. Войтенко, 1991 г.). Анкета позволяет количественно оценить различные показатели здоровья участников эксперимента. О состоянии системы кровообращения судили по результатам модифицированной ортостатической пробы, при которой испытуемый стоит на расстоянии одной ступни от стены, на которую он опирается спиной, угол наклона равен приблизительно 75-80 градусов. Замеры частоты сердечных сокращений производили в спокойном вертикальном положении тела человека и после резкой смены положения на вертикальное с упора на стену.

Собранные с помощью перечисленных методов фактические данные на первом этапе эксперимента показали, что работники офисов в основном отмечали жалобы со стороны опорно-двигательного аппарата (69%), зрения (77%), сердечнососудистой системы (34%) и нервно-эмоционального состояния (58%), тогда как женщины из контрольной группы в основном отмечали ухудшение состояния со стороны желудочно-кишечного тракта (64%) и нервно-эмоционального состояния (47%). Полученные результаты являются свидетельством неблагоприятных профессиональных условий в офисах, способствующих развитию патологических состояний.

В качестве коррекционной гимнастики был разработан комплекс упражнений направленный на укрепление мышц спины, расслабление напряженных мышц поясничного отдела, тазобедренных суставов и устранение деформаций тазовых костей и позвоночного отдела. Все упражнения проводились на полу с использованием валика, изготовленного из полотенца. Группы занимались на протяжении 10 недель 3 раза в неделю, комплекс коррекционных упражнений был включен в основную тренировку и длился 15 мин.

В конце эксперимента нами проведено повторное обследование испытуемых и получены результаты, которые мы сравнили с первоначальными (рис. 1).



- 1 – Беспокоят боли в спине
 2 – Беспокоят боли в суставах
 3 – Считаете ли Вы, что Вы также работоспособны, как прежде

Рис. 1. Динамика показателей самооценки состояния здоровья (СОЗ) (по В.П. Войтенко, 1991 г.).

Так, значительно снизилось число респондентов экспериментальной группы, которые жаловались на боли в спине (с 69% до 31%) и суставах (38% до 19%). Работоспособность у женщин из экспериментальной группы существенно повысилась в результате систематических тренировок, что они отметили в анкете и отражено на графике (рис. 1).

Функциональное состояние системы кровообращения оценивали с помощью ортостатической пробы. В результате проведенного эксперимента нами выявлена положительная динамика, как в уменьшении частоты сердечных сокращений в покое, так и прирост ЧСС после резкой смены положения тела испытуемых (рис. 2).

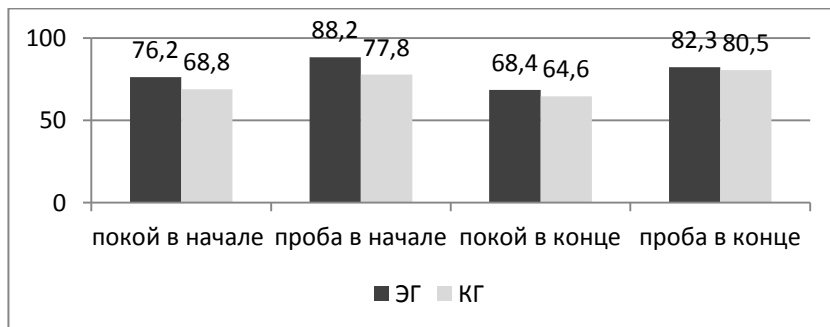


Рис. 2. Результаты ортостатической пробы (ЧСС, уд. в мин)

Результаты, полученные в начале эксперимента, на наш взгляд, свидетельствуют о воздействии гиподинамии на физическое здоровье, сердечно-сосудистую систему, застойными явлениями в системе кровообращения в связи с преимущественно малоподвижным образом жизни. Разработанный и реализованный в ходе эксперимента функционально ориентированный комплекс упражнений, направленный на коррекцию состояния

опорно-двигательного аппарата и повышение адаптационных возможностей системы кровообращения способствовал улучшению показателей работы данных систем организма, и, в целом, укреплению здоровья офисных работников.

Список литературы

1. Старков С.В. Влияние сидячей работы на здоровье офисного работника // Наука и образование: новое время. Научно-методический журнал. 2017. № 6 (7). С. 59-60.

2. Хайруллин И.Т. Здоровье в офисе: гиподинамия // И.Т. Хайруллин, П.А. Шарымов / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - с. 422-426

Анатомо-биологические основы занятий физическими упражнениями со студентами специальной медицинской группы

Anatomical and biological bases of physical exercises with students of a special medical group

Путилина Т.А., Коростий А.В., Стращенко И.Ю.

Putilina T.A. Strashchenko I.Yu, Korostiy A.V.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

*Ростовский филиал «Российская таможенная академия»,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

*Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia
Rostov branch "Russian Customs Academy", Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В статье дана информация об анатомо-биологических особенностях занятий с учащимися в специальной медицинской группе. Описаны дозированность нагрузки, отрицательное и положительное влияние физических упражнений при определённых отклонениях. Показана индивидуальность подхода, подробности разделения учащихся на группы. Доказана эффективность ЛФК в учебной программе для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Abstract. The article provides information on the anatomical and biological features of classes with students in a special medical group. The dosage of the load, the detrimental and positive effect of physical exercises with certain deviations are described. The individuality of the approach is shown, the details of the division of students into groups. The effectiveness of exercise therapy in the curriculum for students with deviations in health has been proven.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, индивидуальность упражнений, улучшение функциональности здоровья, реабилитация, физическая культура.

Key words: special medical group, individuality of exercises, improvement of health functionality, rehabilitation, physical culture.

Физическая культура является одной из фундаментальных дисциплин, входящих в перечень обязательных предметов, преподаваемых с раннего возраста человека (начиная с учебных структур дающих начальное, полное среднее образование, вплоть до высшего профессионального).

Регулярная физическая активность помогает мышцам и связкам находиться в тонусе. Двигательная нагрузка, которая так важна в классическом малоподвижном образе жизни людей, поддерживает здоровье и полноценный ритм жизни. Неоднократно доказанная эффективность ЛФК (лечебной физической культуры) приводит к необходимости введения регулярных профилактических упражнений в программу по физической культуре. Правильная техника и дозировка упражнений оказывают положительный эффект в таких тяжелых заболеваниях, как артрит, артроз, сколиоз и другие недуги опорно-двигательного аппарата.

По состоянию здоровья студентов разделяют на группы здоровья: основную, подготовительную и специальную.

В рамках реализации проекта ООО «МИП «Информационно-научный WEB-центр физической культуры, здоровья и спорта» были проведены исследования в области изучения физической культуры для студентов, относящихся к специальному учебному отделению. Была получена информация о их физическом состоянии, физической подготовленности и спортивной пригодности. Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 года N 1346н выделены следующие группы:

Пункт 5.1 данного приказа к специальной подгруппе «А» (III группа) относит лиц со следующими нарушениями здоровья: хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе студентам, разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей занимающихся, при этом ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности. Рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

Пункт 5.2. указывает что, к специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся люди, имеющие нарушения здоровья, включающие (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия).

Отбор учащихся под определённые группы, происходит под тщательным надзором терапевта и врачей узконаправленных специализаций, для выявления и анализа точных заболеваний и их особенностей, в следствии которых происходит коррекция и адаптация физических упражнений под каждого студента. Подтверждение специальной подгруппы происходит раз в год, если учащемуся стало лучше, подгруппа может быть изменена. Неправильный план физических занятий может привести не только к

нерационально-медленному прогрессу выздоровления занимающихся, но даже, к ухудшению состояния здоровья. Это говорит о том, насколько важен скрупулёзно тонкий подход к студенту и индивидуальной особенности недугов. Занятия, проводимые преподавателями, делятся на теоретические и практические. Основная задача - донести дифференцированность и адекватность выполнения физических упражнений со студентами до оптимального уровня.

Практические занятия со специальными подгруппами нацелены на: поддержание, укрепление и улучшение физического состояния; увеличение функциональности и возможностей организма; целенаправленное восстановление; уменьшение утомляемости; уменьшения возникновения новых заболеваний патологий; осознанность и понимание каждого упражнения и их точечные воздействие на организм; получения навыков, знаний и правильных техник выполнения упражнений, приводящих к самостоятельным занятиям; пропаганду и развитие здорового стиля жизни.

Для внесения поправок в индивидуальный план будущих занятий, должны быть проведены исследования с учащимися:

1. Физического состояния и пропорций студентов (рост, вес, объём легких, пульс в покое);

2. Функциональных возможностей кардиореспираторной системы и основных параметров ее работоспособности (приседания, PWC 170, 155);

3. Показателей двигательных качеств (координация, зрительно-двигательная реакция, гибкость)[2, с. 436].

По итогу обследований, преподаватель вносит коррективы в свой учебный план.

Проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом, можно заменить занятиями в бассейне, так же результативны ходьба и велоспорт. В таком разнообразии болезней нужно не пренебрегать исключением тяжелых упражнений, связанных с гирями, штангами и большими весами. Акцент должен быть направлен на статические нагрузки. Например, студенты имеющие отклонения зрительной системы, не должны подвергаться резким упражнения и долгосрочным напряжениям – прыжки, выпады, наклоны и упражнения, связанные с вестибулярным аппаратом. Занимающимся с отклонениями функциональности органов дыхания должны заниматься в чистом, не пыльном помещении. Не советуется делать упражнения связанные с задержкой дыхания и резкими движениями, сбивающими ритм. Благоприятно же для восстановления дисфункции дыхательной системы подойдут прогулки на свежем воздухе, бег в спокойном темпе, прогулки на лыжах. При деформации позвоночника важно достижение коррекции осанки, путем расслабления спины с помощью плавания. Спокойный вис на перекладине будет полезен для вытяжения спинных мышц и становления позвонков в свои правильные позиции. В комплексе упражнений должна присутствовать направленность на укрепление мышц спины и шеи. При эндокринных заболеваниях и патологиях процессов обмена, задачи физической культуры для реабилитации студента – повышение уровня физической подготовленности, улучшение дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Важны упражнения для дыхания, велопогулки,

активный отдых. Противопоказаны переутомления и сильные нагрузки на процессы обмена. Так же, помимо классических упражнений, важны метафизические разгрузки, совместные игры, улучшающие психоэмоциональное и моральное состояние студентов и благоприятно сказывающиеся на студентах, страдающих расстройствами нервной системы.

Так же, обязательно учитывается пол обучающихся. Студенты специальной медицинской группы, занимающиеся ЛФК, каждый семестр предоставляют тематический реферат, относящийся именно к их заболеванию, это направляет их к более углубленному изучению своего состояния здоровья, а так же помогает переходу к самостоятельным занятиям. Так же, обязательны консультации с терапевтом.

Несмотря на то, что с каждым годом возрастает количество студентов подготовительной и специальной медицинской подгруппы, физическая культура всегда очень актуальна. Большинство высших учебных заведений имеют возможности, для проведения занятий с такими студентами (бассейны, специальные и тренажерные залы). В настоящее время ведётся огромная работа в данном направлении. Но в связи с этим, для преподавателей физической культуры требуется больше курсов повышения квалификации с медицинской направленностью.

Список литературы

1. Булич Э.Г. *Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пос. для техникумов.* - М.: Высшая школа, 2006. - 203 с.

2. Путилина Т.А. *Восстановление функций опорно-двигательного аппарата у студентов средствами плавания / Т.А. Путилина, И.Н. Семькина, И.Ю. Стращенко // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XVI международной научно-практической конференции.*- Ставрополь: СКФУ, 2019- с. 435-438.

Регуляция психических состояний студентов средствами упражнений гимнастики цигун на занятиях по физической культуре

Regulatory of students' mental state by means of gymnastics exercises qigong in physical education classes

Титаренко Е.В., Пестова Т.Г., Горбатов О.В., Катрычев А.А.
Titarenko E.V., Pestova T.G., Gorbatih O.V., Katrychev A.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
North-CaucasianFederalUniversity, Stavropol

Аннотация. В статье рассматриваются особенности древнекитайской гимнастики цигун, которые позволяют использовать ее для воздействия на психофизическое состояние студентов, снижать уровень физического и психического напряжения и бороться со стрессом.

Abstract. The article discusses the features of ancient Chinese qigong gymnastics, which allow using it to influence the psychophysical state of students, reduce the level of physical and mental stress, and fight stress.

Ключевые слова: цигун, стресс, психофизическое напряжение, анти-стрессовый эффект.

Key words: qigong, stress, psychophysical stress, anti-stress effect.

Современный этап жизни наполнен новыми условиями выживания человека на земле. Постоянные нервные и физические перегрузки, стрессы личного, профессионального и бытового характера нарушают приемлемый для людей процесс физиологической и социальной адаптации.

Сегодня, одним из испытаний для студента, является вынужденный переход на дистанционное обучение.

В условиях дистанционного обучения, возрастает роль целенаправленных занятий по физической культуре, которые, в большинстве случаев становятся важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Снятие психического напряжения посредством двигательной активности, является давно признанным явлением. Всем известно, что физические упражнения, особенно выполняемые с удовольствием, являются отличным антистрессовым фактором. Еще великий И.П. Павлов отмечал, что при стрессовых ситуациях необходимо «страсть вогнать в мышцы».

Существует особая группа упражнений, которые мы относим к психофизическим. Это естественные для человека двигательные действия, в сочетании с успокаивающим дыханием и релаксацией, которые за несколько секунд могут справиться с напряжением, зажимами, плохим настроением, тревожностью – это упражнения системы цигун.

Напомним, цигун – это древнекитайское учение, в основе которого заложены дыхательная гимнастика, психофизические упражнения, двигательные действия из некоторых видов боевых искусств, акупунктурный массаж (воздействие на биологически активные точки), медитация и многое другое.

Задачей этого учения является пробуждение жизненной энергии (Ци) человека, самим человеком и научение управлять этой энергией для гармонизации своих состояний. На ряду с дыхательными практиками выполнение простукиваний, упражнений на скручивание, покачивания, дают эффект снятия ненужного напряжения, снятия мышечных зажимов и энергетических блоков. В систему цигун входит практика медитаций для «изменения направленности сознания», то есть переключения на более приятные мысли, отвлечение от внешних – раздражителей, концентрация внимания на себе и своих ощущениях, применяется практика «пустой головы».

Практикуется активное включение образного представления, визуализации, которые позволяют более правильно выполнять упражнения и эффект их воздействия возрастает во много раз.

Почему мы рекомендуем гимнастику цигун. Осознанно выполняемые движения в сочетании с «плавным», глубоким дыханием помогают человеку более правильно управлять своими мышцами. Дыхательные упражнения, которые лежат в основе цигуна, дают максимальный антистрессовый, оздоровительный эффект.

В процессе занятий гимнастикой цигун, необходимо придерживаться трех главных принципов, это: «регулирование тела» с помощью поз, «регулирование дыхания» и «регулирование сознания» с помощью медитации.

Очень важно студентов научить контролю за вниманием. Так как при помощи произвольной концентрации внимания, мы учим студентов управлять своими мышцами через дыхание.

В условиях дистанционного обучения мы считаем, что привлечение студентов к занятиям гимнастикой цигун – это путь к привлечению их к самообразованию, самосовершенствованию, к развитию своего ума и тела.

Студентам первого курса нами были рекомендованы видео материалы, отобранные из предложенных в интернете. Наиболее хорошо воспринимаемые, по нашему мнению, уроки Ли Холдена, который предлагает хорошо адаптированные к современному восприятию комплексы: утренний (10-ти, 20-ти минутный), вечерний комплекс, и комплексы, направленные на отдельное воздействие.

В результате опроса студентов, начавших выполнять гимнастику цигун по Ли Холдену, мы получили следующие отзывы:

- упражнения легко воспроизводимые, не возникает трудности при их повторе за автором;
- сразу наступает ощущение легкости и успокоения;
- после выполнения упражнений чувствуется прилив энергии и желание выполнять задания по другим предметам.

С каждым годом растет количество студентов в группах ЛФК, с самыми различными заболеваниями, многие студенты так запуганы родителями и врачами, что боятся даже выполнять элементарные движения. Рекомендованные нами комплексы, не представляют опасности для здоровья, они сейчас выполняются многими студентами, которые дают хорошие отзывы о улучшении самочувствия как вовремя, так и после выполнения упражнений.

Нами предлагается внедрение гимнастики цыган в учебный процесс по физической культуре, как основное направление для поддержания психического и физического здоровья студентов.

Физкультурно-оздоровительные технологии как средство профилактики гиподинамии у студентов колледжа

Sports and health technologies as a means of preventing hypodynamia in college students

Ткаленко И.В., Белова Л.В., Белов А.К.

Tkalenko I.V., Belova L.V., Belov A.K.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрено применение физкультурно-оздоровительных технологий в учебном процессе студентов колледжа, направленных на повышение значимости занятий физической культурой, совершенствующих систему физического воспитания и способствуют приобщению учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Abstract. This article discusses the use of physical culture and health-improving technologies in the educational process of college students, aimed at increasing the importance of physical culture classes, improving the system of physical education and promoting the introduction of students to systematic physical exercises.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, гиподинамия, двигательная активность, здоровье, студенты, физическая культура.

Key words: physical culture and health-improving technologies, physical inactivity, physical activity, health, students, physical culture.

В системе ценностей любого общества здоровье человека занимает важное место.

Известно, что физическая культура – является наиболее действенным средством формирования здоровья и здорового образа жизни человека.

Установлено, что реальный объем двигательной активности студенческой молодежи не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья молодого поколения, что их двигательная активность в процессе обучения в образовательных учреждениях снижается по мере перехода из курса в курс.

Применение инновационных программ, направленных на повышение значимости занятий физической культурой и спортом, совершенствующих систему физического воспитания студентов, способствуют приобщению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В создании любой физкультурно-оздоровительной технологии основополагающими являются постановка цели и задачи оздоровления, а также реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. В состав самой технологии входит не только реализация

оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, а также вопросы, касающиеся управления и администрирования.

Применение физкультурно-оздоровительных технологий в учебном процессе и в быту дадут возможность сформировать, восстановить, укрепить и сохранить здоровье учащейся молодежи в их жизнедеятельности.

Проблема исследования выражается в поиске путей совершенствования процесса физического воспитания студентов колледжа за счет включения в занятия физкультурно-оздоровительных технологий.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в колледже, ориентированный на профилактику гиподинамии у студентов.

Предмет исследования: физкультурно-оздоровительные технологии как средство профилактики гиподинамии у студентов колледжа.

Цель исследования: изучение роли физкультурно-оздоровительных технологий в профилактике гиподинамии у современных студентов колледжа.

Гипотеза исследования: формирование положительного отношения студентов колледжа к занятиям физической культурой с применением физкультурно-оздоровительных технологий будет способствовать эффективной профилактике гиподинамии и сохранению их здоровья.

Образовательные учреждения несут ответственность за заботу о физкультурном воспитании учащейся молодежи. Однако, как указывают многие авторы, объем и содержание двигательной деятельности, осуществляемой в образовательных учреждениях, не соответствует современным требованиям к становлению и развитию человека [1, 3, 4].

Двигательная деятельность учащейся молодежи имеет значимость в осуществлении наследственных возможностей развития различных форм и функций организма, которые играют важную роль в достижении высокого уровня биологического и психического здоровья, а также росте продолжительности жизни.

Общая двигательная активность обучающихся с поступлением в учебное заведение снижается почти на 50%. Отмечено, что двигательная активность в разное учебное время имеет разную величину. Например, зимой она мала, но весной и осенью увеличивается [2].

Мало подвижное положение за рабочей партой студента отражается на функционировании многих систем его организма, в большей степени на сердечно-сосудистой и дыхательной. При постоянном статическом положении (сидя) дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, который ведёт к снижению работоспособности всего организма, особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, увеличивается время мыслительных операций.

Итак, можно прийти к выводу о том, что гиподинамия – это недостаточная двигательная активность. Она, в свою очередь, приводит к атрофии мышечных волокон, общей физической детренированности, детренированности сердечно-сосудистой системы, изменению водно-солевого баланса, системы крови и т.д. В итоге снижается функциональная активность органов и систем, происходит нарушение деятельности регуляторных механизмов, которые обеспечивают их взаимосвязь, ухудшается устойчивость организма

к различным неблагоприятным факторам; нарушается координация движений, падает выносливость и силовые показатели [1].

Отрицательные последствия гиподинамии проявляется еще и в противодействии молодого организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Гиподинамия в сочетании с чрезмерным питанием, в которое входит большое количество углеводов и жиров в дневном рационе, может привести к ожирению.

Единственная возможность помочь студентам при длительном и напряженном умственном труде, – это активный отдых и организованная физическая деятельность [4].

В соответствии с вышесказанным, средние учебные заведения обязаны как можно больше использовать возможности физической культуры, которые, в свою очередь, способствуют решению задач укрепления здоровья населения, повышение двигательной активности, уровня физического развития и подготовленности, воспитания здорового образа и стиля жизнедеятельности всех субъектов образовательного процесса.

Одним из решений данной проблемы является привлечение студентов к занятиям, включающих в себя физкультурно-оздоровительные технологии.

На сегодняшний день физкультурно-оздоровительные технологии не представляют собой достояние личного опыта уникальных специалистов, а разрабатываются на основе достижений медицинской науки. В создании любой физкультурно-оздоровительной технологии основополагающими являются постановка цели и задачи оздоровления, а также реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. В состав самой технологии входит не только реализация оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, а также вопросы, касающиеся управления и администрирования [1].

Отсюда следует, что физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления различной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться в самых разных направлениях: шейпинг, аэробика, фитнес, изотон, стретчинг, бег, туризм, плавание.

Применение физкультурно-оздоровительных технологий в учебном процессе и в быту дадут возможность сформировать, восстановить, укрепить и сохранить здоровье учащейся молодежи в их жизнедеятельности [1, 4].

Физкультурно-оздоровительные технологии нацелены на физическое развитие занимающихся, тренировку физических качеств, закаливание.

Оптимальная двигательная активность является существенным условием гармонического развития личности. Физические упражнения содействуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют работу печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, которые играют большую роль в росте и развитии молодого организма [2, 3, 5].

Физические нагрузки способствуют увеличению частоты сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, увеличивается выброс крови в

магистральные сосуды. Регулярная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному развитию. Кроме этого, во время работы в кровотоке включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует органы сердечно-сосудистой системы, но и стимулирует кроветворение [2, 5].

При систематических занятиях физической культурой осуществляется постоянное совершенствование органов и систем организма человека. В этом и заключается положительное влияние физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий на укрепление здоровья человека.

Список литературы

1. Бабичева И.В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. № 18. С. 65 - 67.
2. Беляев Н.Г. Физиология. Возрастная физиология: учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2011. 244 с.
3. Лукьяненко В.П. Общее физкультурное образование и проблема здоровья учащейся молодежи // Народное образование. М., 2005. № 2. С. 132-134.
4. Манжел И.В. Концептуальные основы дифференцированного физкультурного образования студентов системы среднего профессионального образования. М., 2002.
5. Соловьев Г.М., Белова Л.В. Подготовка специалистов в области физической культуры к реализации здоровьесберегающей педагогической деятельности: монография. М.: Илекса, 2011. 180 с.

Оздоровительное плавание как средство профилактики и лечения различных заболеваний

Recreational swimming as a means of prevention and treatment of various diseases

Фисенко Л.И., Соколова Н.И.

Fisenko L.I., Sokolova N.I.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus federal university, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье исследуется влияние плавания на организм человека, как с целью профилактики, так и с целью лечения различных заболеваний. Особое внимание уделяется произвольной экономизации дыхания, которая проводится для контроля избыточного увеличения объема легочной вентиляции. Рассматриваются всякого рода приспособления для разнообразия нагрузки и усиления эффекта от упражнений в воде.

Abstract. The article examines the effect of swimming on the human body, both for the prevention and treatment of various diseases. Particular attention is paid to the arbitrary economization of breathing, which is carried out to control the excessive increase in the volume of pulmonary ventilation. All kinds of adaptations are considered to vary the load and enhance the effect of exercise in water.

Ключевые слова: плавание, лечение, мышца, упражнение, дыхание, нагрузка;

Key words: *swimming, treatment, muscle, exercise, breathing, load.*

Плавание и упражнения в воде являются лучшими упражнениями в комплексе лечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, травмах опорно-двигательного аппарата, ожирении, а также при восстановлении и увеличении общей выносливости и закаленности организма. Физические упражнения в воде, к примеру, плавание, гимнастика или игры на воде выполняются строго по назначению и под контролем врача. Они могут проводиться как с целью профилактики, так и с целью лечения различных заболеваний, вдобавок эти упражнения являются одной из форм ЛФК.

При плавании задействованы практически все группы мышц. Если человеку не хватает физической нагрузки в ежедневном ритме жизни, то плавание – это отличный способ ее пополнения. В воде создаются специальные условия для тренировки ослабленных мышц и увеличения подвижности суставов. За счет исключения влияния силы тяжести отдельных сегментов и сегментов всего тела эти упражнения особенно эффективны. Под действием выталкивающей подъемной силы воды человек при массе 70 кг ощущает массу 7,5 кг, благодаря уменьшению тяжести его тела в воде. Это немаловажно при тренировке лиц с заболеваниями нервной системы, травмами опорно-двигательного аппарата, а также при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Стоит обратить внимание, что занятия плаванием положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройным, красивым, увеличивают его работоспособность. Улучшение сна, концентрации внимания, снижение напряжения и чувства усталости, стойкое повышение настроения являются дополнительными бонусами этих занятий. Человек приобретает жизнерадостность, чувствует прилив сил и энергии. Так же плавание влияет и на нервную систему: улучшается координация движений, процессы возбуждения и торможения, нервная система становится более стабильной, и человек меньше подвергается стрессам.

Регулярные занятия плаванием способствуют подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствуется координация движений, улучшается обмен веществ, усиливается вентиляция легких и увеличивается их жизненный объем. У занимающихся плаванием повышается подвижность диафрагмы и грудной клетки, а дыхательная мускулатура приобретает вид более крепкий и выносливый.

При систематических занятиях плаванием дыхание становится более глубоким и редким, благодаря чему происходит расширение кровеносных сосудов сердца, а это значит, что улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы. Кроме того, мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными и упругими. Число функционирующих капилляров в мышцах, через которые не проходила кровь, так как они находились в состоянии покоя, увеличивается в несколько раз, в них начинается интенсивное движение крови при мышечных сокращениях. Это означает, что венозный застой уменьшается, а общее количество

циркулирующей крови увеличивается, и в свой черед улучшается транспортировка кислорода к органам и тканям.

Во время плавания можно заниматься дыхательной гимнастикой, например, произвольной экономизацией дыхания, то есть контролировать избыточное увеличение объема легочной вентиляции для восстановления экономичности непровольного дыхания. Произвольная экономизация дыхания - это сознательное изменение режима вдоха и выдоха, которое направлено на устранение избыточного объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Произвольная экономизация дыхания является высокоэффективным средством, устраняющим прирост легочной вентиляции в покое и в физической деятельности, в том числе и при занятиях плаванием. Вдох совершается «тонкой струйкой» и растягивается на 3-6 секунд. В общей сложности при растягивании вдоха объем вдыхаемого воздуха уменьшается. Выдох выполняется бессознательно, на 1-2 секунды длиннее вдоха. И вдох, и выдох осуществляются через нос на протяжении всего периода лечебного дыхания.

Наиболее часто применяется лечебное плавание для исправления нарушений осанки и возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки (всевозможные степени сколиоза, кифозы, лордозы). Происходит так называемая естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Так же лечебное плавание направлено и на коррекцию плоскостопия. При работе ног стилем «брасс» активно участвуют в движении сгибательная, разгибательная, отводящая и приводящая мускулатура нижних конечностей, что способствует укреплению мышечного корсета в целом и профилактике плоскостопия. Плавание стилем «брасс» применяют при всех типах нарушения осанки, всех степенях искривления позвоночника и всех видах плоскостопия.

К достоинствам упражнений, выполняемых в воде можно отнести и то, что теплая вода оказывает болеутоляющий, расслабляющий эффект, снимает утомление мышц, а постепенное снижение температуры в течение курса лечебного плавания, служит закаливающим фактором. Чтобы достичь оптимального эффекта, вода не должна быть холодной — не ниже 27-29 градусов, иначе достичь желаемой разгрузки не удастся.

Не стоит забывать и про гиподинамию, одну из главных проблем в 21 веке. Многие люди постоянно проводят время в сидячем положении, забывают об элементарной гимнастике и простых физических упражнениях. Гиподинамия ведет к ослаблению сердечной мышцы, нарушению всех обменных процессов, ожирению, развитию остеохондроза и других заболеваний. Поэтому очень важно поддерживать здоровый образ жизни, так как подобные проблемы отражаются на психическом и физическом здоровье населения.

Для разнообразия нагрузки и увеличения эффекта от упражнений в воде применяют различные приспособления, позволяющие тренировать отдельные группы мышц. Наиболее часто используемый инвентарь - плавательная доска. Основная идея тренировки с плавательной доской за-

ключается в том, чтобы мышцы ног обрели силу, которая позволит работать им мощнее и эффективнее. Применение плавательной доски помогает улучшить координацию движений, развивает силу мышц ног и помогает тренировать правильное дыхание. Другой вид инвентаря - поплавок. Поплавок представляет собой приспособление в форме восьмерки, которое помещается между бедрами. Пловцы называют поплавок колобашкой. Основное назначение данного приспособления – поддержание на плаву нижней части тела во время выполнения упражнений на руки и плечевой пояс. Чаще всего пользование колобашкой помогает плавающему в отработке техники движений рук и укреплению мышц верхней части корпуса. Для развития определенных как физических, так и технических качеств во время спортивной тренировки используют различные виды трубок для плавания. В этом случае в первую очередь развивается дыхательная система, и повышается выносливость организма. За счет дыхания через трубку во время физических нагрузок, увеличивается объем легких и, развиваются мышцы брюшного пресса. Для увеличения ускорения во время тренировки в плавании применяют ласты. Они нужны и для того, чтобы развить пластичность стопы, если, к примеру, пловец испытывает болезненные ощущения в области ног. Использование ласт необходимо, чтобы сохранить энергию и сфокусироваться на гладком, более контролируемом плавании, поможет освоить и закрепить нужные навыки.

Список литературы

1. Величко Т.И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии. / Т.И.Величко, В.А. Лоскутов, И.В. Лоскутова / Из-во: Академия Естествознания./ - 2014 г.
2. Дешевицын М.П. Значимость плавания для организма человека./ М.П. Дешевицын / Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. / Из-во: Ситников Евгений Сергеевич. - 2020. - №25. - С.391-392.
3. Пашинская А.А. Влияние плавания на организм человека./ А.А. Пашинская, М.Н. Налимова / Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-ух частях./Из-во: Самарский государственный экономический университет (Самара). - 2019. - С.350-352.
4. Харчева И.Г. Влияние плавания на физическое и психическое здоровья студентов-медиков. / И.Г. Харчева, Е.Р. Осадчая, Ю.Н. Люсев, А.Е. Курицына / Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.М. Мечникова, Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, Военная академия имени С.М. Буденного./- 2020г. - С.175-177
5. Юн Л.В. Лечебное плавание как эффективное средство профилактики нарушения осанки и плоскостопия. /Л.В. Юн/ Сборники конференций НИЦ Социосфера. / Из-во: VedeckonvudavatelскеcentrumSociosfera - CZs.r.o. (Прага). - 2014. - №56. - С. 52-55.

Влияние оздоровительной физической культуры на различные системы организма современного человека

Influence of health-improving physical culture on various systems of the modern human body

Химич М.Н., Морозова Ю.Ю.
Chimich M.N., Morozova J.J.

*Ростовский государственный университет путей сообщений,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

*Российская таможенная академия, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov state transport university, Rostov-on-Don, Russia
Russian customs academy, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В статье поднимается вопрос о недостатке двигательной активности человека в условиях современной реальности, приводящей к уменьшению функциональных способностей человека и различного рода заболеваниям. Оздоровительный эффект физических нагрузок проявляется в многоплановом и грамотном воздействии на организм в целом.

Abstract. The article raises the question of a lack of human motor activity in the conditions of modern reality, leading to a decrease in a person's functional abilities and various kinds of diseases. The health-improving effect of physical activity is manifested in a multifaceted and competent effect on the body as a whole.

Ключевые слова: физический труд, нагрузка, физическая активность, энергозатраты, здоровье, мотивация, профилактика, системы, организм, заболевания, работоспособность, дыхание, спорт, иммунитет, способности, человек.

Key words: physical labor, load, physical activity, energy consumption, health, motivation, prevention, systems, organism, diseases, performance, breathing, sports, immunity, abilities, people.

В обстоятельствах нынешнего общества с возникновением приборов, облегчающих трудовую деятельность (компьютеры, промышленное спецоборудование) стремительно сократилась моторная активность людей согласно сопоставлению с предыдущими годами. Это, в конечном результате, приводит к уменьшению функциональных способностей человека, а кроме того, различного рода заболеваниям. На сегодняшний день исключительно физический труд не играет значительной роли, его замещает интеллектуальный. Умственный труд стремительно уменьшает трудоспособность организма.

Но и материальный труд, характеризуясь высокой физиологической нагрузкой, способен в определенных вариантах рассматриваться с негативной стороны.

Вообще, нехватка требуемых человеку энергозатрат приводит к несогласованию работы единичных концепций (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с находящейся вокруг средой, а кроме того к уменьшению иммунитета и смещению в худшую сторону обмена элементов.

В то же время вредны и перегрузки. По этой причине и при интеллектуальном, и при физиологическом труде следует заниматься оздоровительной физиологической культурой, усиливать тело.

Усиление функций опорно-двигательного аппарата и активизация обмена веществ является эффектом оздоровительной и профилактической физической активности. Из-за небольшого количества двигательной активности в организме человека начинают нарушаться нервно-рефлекторные связи, что приводит к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, процесса обмена веществ и развитию заболеваний. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья, необходима определенная «доза» двигательной активности.

Различают два эффекта физических упражнений, а так же их влияние на факторы риска: общий и специальный. Общим эффектом тренировок является расход энергии, пропорциональный длительности и деятельности мышечной системы, которая компенсирует дефицит энергозатрат. Также немалое значение имеет повышение устойчивости организма к воздействию вредных факторов окружающей среды. К ним могут относиться все различные стрессовые ситуации, перепады температур, воздействие радиации и получение травм.

Благодаря повышению иммунитета повышается устойчивость к заболеваниям, связанным с простудой. Но также использование тренировок с предельными нагрузками в основном необходимы в большом спорте. Они могут приводить к противоположному эффекту - переутомлению и подавлению иммунитета, что приводит к повышению возможности заболеваний. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки.

Специальный эффект оздоровительной тренировки приводит к повышению возможностей сердечно-сосудистой системы. Принцип данного эффекта заключается в экономной работе сердца в спокойном состоянии и повышение резервных возможностей кровообращения при физических нагрузках.

Один из важнейших эффектов физической тренировки – уменьшение частоты сердечных сокращений в покое, как проявление экономной работы сердечной деятельности и более низкой потребности миокарды в кислороде. Увеличение продолжительности фазы расслабления обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке и снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате повышается устойчивость организма к стрессорным воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки, чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан с повышением аэробных возможностей организма и уровнем физической подготовленности организма.

Это выражается в повышении физической работоспособности организма, в частности в содержании холестерина и триглицеридов в крови, снижении артериального давления и частоты сердечных сокращений, снижении веса тела и жировой массы.

Более того, регулярные тренировки и физические нагрузки тормозят развитие возрастных изменений физиологических функций и изменений, связанных с дегенерацией различных органов и систем. Также это распространяется и на костно-мышечную систему. Выполнение физических упражнений крайне положительно влияет на общее состояние организма, отдельные его функции, все участки двигательного аппарата. Физические упражнения препятствуют развитию дегенеративных изменений, которые связаны с возрастом. Содержание минералов в костных тканях повышается, увеличивается содержания кальция в организме. Все это предотвращает развитие остеопороза. Увеличивается ток лимфы к хрящам и межпозвоночным дискам. Это является лучшим средством для профилактики заболеваний суставов как артроза или остеохондроза.

Также функциональные нагрузки положительно влияют на обмен веществ и энергии, который характеризуется трудными биохимическими взаимодействиями. Питательные вещества (белки, жиры и углеводы), прибывающие во внутреннюю среду организма с едой, расщепляются в пищеварительном тракте. Продукты питания расщепления выносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород, попадающий из атмосферы через лёгкие в кровь, принимает участие в ходе окисления, происходящем в клетках.

Вещества, производящие вследствие биохимических взаимодействий обмена элементов, выводятся из организма через лёгкие, почки, кожу. Обмен элементов считается основой энергии для абсолютно всех жизненных действий и функций организма.

Занятия физиологическими упражнениями, либо спортом увеличивают динамичность обменных действий, тренирует и удерживает на значительном уровне механизмы, исполняющие в организме взаимообмен элементов и энергии.

Влияние физических нагрузок на кровеносную систему просто неоспоримо. Сердце – основной орган кровеносной системы, который работает по типу насоса, вследствие чего в организме происходит перемещение крови. Вследствие физической тренировки масштабы и масса сердца возрастает во взаимосвязи с утолщением стенок сердечной мышцы и повышением его размера, что увеличивает мощь и трудоспособность сердечной мышцы.

Кровь в организме человека осуществляет последующие функции: транспортная, регуляторная, защитная, теплообмен.

При постоянных упражнениях физиологическими задачами либо спортом; увеличивается число эритроцитов и число гемоглобина в них, вследствие чего же увеличивается кислородная вместимость крови; повышается сопротивляемость организма к простудным и заразным болезням, благодаря увеличению активности лейкоцитов; ускоряются процессы возобновления после существенной утраты крови.

Эффект физических нагрузок на органы дыхания также огромен. Дыхание – это процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма. Различают легочное (внешнее) и тканевое (внутриклеточное) дыхание.

Внешним дыханием называют обмен воздуха между окружающей средой и лёгкими, внутриклеточным – обмен кислородом и углекислым газом между кровью и клетками тела (кислород переходит из крови в клетки, а углекислый газ – из клеток в кровь).

Показателями работоспособности органов дыхания являются: дыхательный объем; частота дыхания; жизненная емкость лёгких; легочная вентиляция; кислородный запас; потребление кислорода; кислородный долг и др. При регулярных занятиях все эти показатели значительно увеличиваются.

Таким образом, физические тренировки способствуют адаптации тканей к гипоксии (недостатку кислорода), повышают способность клеток тела к интенсивной работе при недостатке кислорода.

Оздоровительная физкультура оказывает положительный эффект на нервную систему. Присутствие регулярных упражнений спортом улучшает снабжение мозга, общее положение нервной системы на абсолютно всех ее уровнях. При этом отмечаются значительная сила, мобильность и сбалансированность нервных действий, так как нормализуются движения возбуждения и торможения, составляющие базу физической работы мозга. Наиболее нужные разновидности спорта – это плавание, лыжи, коньки, велосипед, настольный теннис.

При нехватке нужной мышечной деятельности совершаются нежелательные перемены функций мозга и воспринимающих систем, уменьшается степень функционирования подкорковых образований, отвечающих за службу, к примеру, органов чувств (слух, равновесие, вкус) либо ведающих актуально значимыми функциями (дыхание, пищеварение, кровообращение). Вследствие этого прослеживается сокращение общих предохранительных сил организма, повышение риска появления разных болезней. В подобных вариантах свойственны непостоянность настроения, несоблюдение сна, невыдержанность, снижение силы воли.

Физические занятия проявляют многоплановое воздействие на психические функции, снабжая их активность и стабильность. Определено, что стабильность внимания, восприятия, памяти пребывает в непосредственной связи от степени многоплановой физической подготовленности.

**Оптимизация двигательной активности женщин
среднего возраста с гипертонической болезнью**
**Optimization of motion activity of middle-aged women
with hypertonic disease**

Цветова Е.К.
Tsvetova E. K.

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия*
Lobachevsky national research Nizhny Novgorod state University,
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. Рассматриваются результаты расширения двигательной активности, направленные на улучшение функционального состояния больных гипертонической болезнью 2 степени посредством аэробных нагрузок умеренной интенсивности. В исследовании принимали участие женщины среднего возраста с гипертонической болезнью 2 степени. Расширение объема двигательной активности, а именно систематические физические тренировки, может рассматриваться как немедикаментозный лечебный и оздоровительный фактор, а также важная составная часть комплексной реабилитации, направленная на улучшение функционального состояния больных гипертонической болезнью 2 степени.

Abstract. There are considered the results of the expansion of motion activity aimed at improving the functional state of patients with essential hypertonic disease through aerobic activity of moderate intensity. The study involved middle-aged women with stage 2 hypertonic disease. Expansion of the volume of motion activity - specifically, systematic physical training - can be considered as a non-drug therapeutic and health-improving factor, as well as an important component of comprehensive rehabilitation aimed at improving the functional state of patients with stage 2 hypertonic disease.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь 2 степени, двигательная активность, физическая нагрузка, женщины среднего возраста, функциональное состояние организма.

Key words: stage 2 hypertonic disease, motion activity, physical activity, middle-aged women, functional state of organis.

Гипертоническая болезнь - это наиболее распространенное хроническое заболевание ССС, которое поражает различные системы организма и характеризуется повышением АД выше нормы.

В настоящее время в РФ около 40% населения страдают АГ. При этом знают о наличии у них заболевания около 37% мужчин и 58% женщин, а лечатся - лишь 22% и 46% из них. Должным образом контролируют свое давление лишь 5,7% мужчин и 17,5% женщин. Смертность от ССС в России составляет 57%, причем почти 20% из этого числа умирают в трудоспособном возрасте. В 90% случаев причиной смерти становится ИБС или инсульт.

Низкая двигательная активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней таких, как сердечно -

сосудистые заболевания, сахарный диабет II типа и некоторые типы рака. На эти заболевания приходится значительная доля глобального бремени болезней, смерти и инвалидности. Причиной является дисбаланс потребления и расхода энергии, который ведет к возникновению ожирения и малоподвижный образ жизни в сочетании со злоупотреблением солью и наличием избыточного веса способствуют развитию артериальной гипертензии, которая является основным фактором риска развития мозгового инсульта [3].

В настоящее время практические врачи недооценивают потенциал немедикаментозных мер в терапии и профилактике гипертонической болезни, хотя в современных условиях этот метод (экономичный и безопасный) мог бы доминировать [2].

Известно, что из немедикаментозных методов профилактики и лечения физические тренировки являются эффективным средством первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В связи с этим исследование, посвященные изучению влияния физических тренировок на уровень артериального давления в настоящее время особенно важны.

Несмотря на проводимые клинические исследования, посвященные изучению роли физических тренировок у больных гипертонической болезнью, окончательно не определены методологические аспекты и значение физических тренировок у пациентов. В этой связи изучение эффективности длительных контролируемых физических тренировок умеренной интенсивности у больных является актуальным, так как их применение у данной категории больных позволит снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений [1].

Предпосылкой для практического использования физических нагрузок при гипертонической болезни является снижение артериального давления у спортсменов. По данным эпидемиологических исследований, среди физически активных контингентов частота болезни достоверно меньше, чем среди малоподвижных групп населения.

При ГБ необходимыми условиями тренировки ССС являются развитие общей выносливости организма и повышение ФРС посредством аэробных нагрузок.

Организация исследования. Исследование проводилось на амбулаторно - поликлиническом этапе на базе кабинета ЛФК ГБУЗ НО ЦРБ г. Павлово в течение 7 недель. Была подобрана группа пациентов с гипертонической болезнью 2 степени: женщины среднего возраста 55 – 59 лет, учитывая группу здоровья, диагноз, уровень физического состояния, функциональные возможности организма, наличие жалоб, сопутствующих заболеваний, противопоказаний и желание пациентов повысить физическую активность.

Были подобраны и применены виды и режимы двигательной активности для тренировки сердечно-сосудистой системы, развития общей выносливости организма и повышения физической работоспособности с применением аэробных нагрузок средней интенсивности.

1. Комплекс лечебной гимнастики. (3 раза в неделю)
2. Тренировка на велоэргометре. (2 раза в неделю)

3. Дозированная ходьба на свежем воздухе (домашнее задание 1раз в неделю).

4. Утренняя гигиеническая гимнастика (домашнее задание - ежедневно).

Таблица 1

Изменения показателя распределения уровня двигательной активности пациентов в ходе исследования

Баллы	Исходные данные (чел.)	Конечные данные (чел.)
1	-	-
2	5	-
3	5	-
4	-	-
5	-	10
6	-	-
7	-	-
8	-	-

Для оценки кардиореспираторной выносливости использовались стандартные функциональные пробы:

- проба для оценки функционального состояния сердечно – сосудистой системы и работоспособности (Тест подъем по лестнице);

- тест с 6-мин ходьбой (Американский колледж спортивной медицины AmericanCollegeofSportsMedicine, ACSM, 2006) для оценки аэробной выносливости пациентов с ССЗ;

- проба Штанге для оценки функции внешнего дыхания;

- для оценки уровня ДА проводилось анкетирование по опроснику.

Таблица 2

Изменение среднегрупповых показателей функционального состояния сердечно - сосудистой системы в ходе исследования у женщин среднего возраста

№	Тест	Исходные данные М (σ)	Конечные данные М (σ)	Изменение (%)	Статистическая значимость(р)
1	Подъем по лестнице (уд/мин)	126,1 (9,38)	108,4 (8,61)	14,28 (12,5)	$t_{расч.} = 4,4,$ $p = 0,001$
2	6 – мин ходьба (м)	420 (31,29)	487 (33,98)	15,9 (47,3)	$t_{расч.} = 4,6,$ $p = 0,001$
3	Проба Штанге (с)	41,2 (3,58)	46,3 (3,91)	12,19 (3,6)	$t_{расч.} = 3,1,$ $p = 0,007$

Результаты исследования.

1. В ходе исследования произошло улучшение показателя уровня двигательной активности (таблица 1). На начало исследования половина участников исследования имели низкий уровень двигательной активности, а вторая половина – пытались начать занятия, но не делали это регулярно. В конце исследования 100% участников отметили, что намерены продолжать регулярные физические тренировки, объясняя тем, что физические нагрузки поднимают настроение, снижают тревожность и проявление депрессии, помогают выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с

повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации.

2. Из данных, представленных в таблице 2 видно, что среднегрупповое значение показателя ЧСС по тесту «Подъем по лестнице» составляло 126,1 (9,3) уд./мин., а конечное значение - 108,4 (8,6) уд./мин. Улучшение произошло на 14% под влиянием систематических физических тренировок - рост ЧСС в ответ на одну и ту же нагрузку меньше. Это можно объяснить тем, что усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и др. органы и системы, повышая тем самым функциональные возможности и сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Исходное среднегрупповое значение пройденного расстояния за 6 минут составило 420 (31,2) м., а конечное среднегрупповое значение – 487 (33,9) м. Анализируя результаты теста с 6 – минутной ходьбой и сравнивая его с должным результатом, делаем вывод, что, используя данный тест, соответствующий субмаксимальной нагрузке у участников исследования прогноз к развитию ССО улучшился на 15,9% с плохого на благоприятный в результате достижения достаточного уровня физической тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем посредством оптимального режима двигательной активности и аэробных физических нагрузок умеренной интенсивности.

3. В ходе исследования произошло улучшение показателя гипоксической устойчивости по пробе Штанге на 12%. С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии, время задержки дыхания нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается как улучшение гипоксической устойчивости организма. Это может быть объяснено тем, что при физической нагрузке увеличивается глубина и частота дыхания в таком оптимальном соотношении, который обеспечивает вентиляцию возросшего объема повышенным минутным объемом дыхания при минимальном приросте дыхательных мышц (таблица 2).

Выводы. Систематические ФТ больных ГБ могут рассматриваться как немедикаментозный мощный лечебный и оздоровительный фактор, а также важной составной частью комплексной реабилитации.

1. Анализ литературных источников показал, что у больных гипертонической болезнью расширение объема двигательной активности может способствовать повышению физической работоспособности и улучшению функционального состояния организма.

2. В ходе исследования для больных гипертонической болезнью были подобраны и применены следующие виды двигательной активности: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, езда на велосипеде (велозомере), утренняя гигиеническая гимнастика.

3. Результаты исследования показали эффективность расширения объема двигательной активности в группе исследования.

В конце исследования все пациенты по опроснику самооценки двигательной активности были классифицированы как физически активные лица.

Показатель функционального состояния сердечно – сосудистой системы по тесту «Подъем по лестнице» статистически значимо улучшился на 14%, а по тесту с 6 – мин ходьбой на 15,9%.

Показатель функции внешнего дыхания по пробе Штанге статистически значимо улучшился на 12%.

Список литературы

1. Бубнова, М. Г. *Методические рекомендации. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья* / М. Г. Бубнова, [и др.] - М.:КардиоСоматика, - 2016. - 50 с.

2. Кривонос, О. В. *Методические рекомендации. Оказание медицинской помощи взрослому населению по оптимизации физической активности.* / О. В. Кривонос, [и др.]. - М. ; ФГБУ «ГНИЦ ПМ» Минздравсоцразвития России, 2012. - 32 с.

3. Селуянов, В. Н. *Технология оздоровительной физической культуры* / В. Н. Селуянов. - М. :СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

- Engelberts I.** Coordinator international projects, Corporate office and training center, Saskatoon, Canada
Координатор международных проектов, Корпоративный офис и учебный центр, г. Саскатун, Канада
- 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
- Бугаевский К.А.** The candidate of medical Sciences, associate Professor, Petro Mohyla Black Sea State University, Nikolaev, Ukraine
Кандидат медицинских наук, доцент, Черноморский национальный университет имени Петра Могилы, г. Николаев, Украина
- Венскович Д.А.** Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, р. М. Masherov Vitebsk state University, Vitebsk, Republic of Belarus
Кандидат педагогических наук, доцент, Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
- Жалтаев Н.Р.** Senior lecturer, Aktobe regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Старший преподаватель, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан
- Мухтаров С.М.** Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Aktobe regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Кандидат педагогических наук, доцент, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан
- Отегенов Н.О.** Senior lecturer, Aktobe regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Старший преподаватель, Актюбинский региональный университет им.К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан
- Салават С.** Coach, Children and youth sports school of winter sports, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Тренер, Детско-юношеская спортивная школа зимних видов спорта, г. Актобе, Республика Казахстан
- Андреасян А.А.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Бавтрюков И.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Бакшева Е.С.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Бакшева Т.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Баранова Л.А.** Доцент, Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Батищева Л.Д.** Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Батуренец В.Г.** Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

- Башкатов Ю.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Безлепкин Д.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Бекетова А.А.** Магистрантка, Саратовский национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, 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
- Беседин Р.И.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Беспалова Т.А.** Кандидат медицинских наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Боярко А.О.** Студентка, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Брынза А.А.** Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Бутов М.Я.** Кандидат экономических наук, доцент, университет «Синергия», г. Москва, Россия
- Былим Б.В.** Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Вартанян С.В.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Василенко Н.С.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Вишина А.Л.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Власов В.Н.** Кандидат педагогических наук, 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
- Вучев В.Н.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Гареева А.С.** Кандидат педагогических наук, профессор, Башкирский институт физической культуры, филиал Уральского государственного университета физической культуры, г. Уфа, Россия
- Гасанова В.Н.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
- Гвоздииков С.В.** Кандидат политических наук, доцент, Волго-Вятский филиал Московского технического университета связи и информатики, г. Нижний Новгород, Россия
- Горбатых О.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Григан С.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Грудницкая Н.Н.** 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
- Дрейбант А.А.** Инструктор по физической культуре, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
- Дяченко Т.Л.** Старший преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
- Евдокимов И.М.** Кандидат педагогических наук, доцент, Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулёва, г. Санкт-Петербург, Россия
- Евстигнеева М.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Егорова С.А.** Кандидат медицинских наук, доцент, директор ООО «Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
- Еремина Е.А.** Менеджер методического центра студенческого спорта, Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, г. Санкт-Петербург, Россия
- Жак Е.А.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
- Жданович Д.О.** Главный специалист отдела сопровождения училищ олимпийского резерва, Федеральный центр подготовки спортивного резерва, г. Москва, Россия
- Жинкин Р.Д.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Жмырко И.Н.** Старший преподаватель, Российская таможенная академия (ростовский филиал), г. Ростов-на-Дону, Россия
- Журавлева Т.В.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Забельский С.Ю.** Кандидат педагогических наук, доцент, директор ООО «Центр биозономичного здравоукрепления «Культ БИО», учитель физической культуры и ЛФК, МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
- Зенкова Т.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский филиал Российской таможенной академии, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Зубенко В.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, тренер национальной сборной команды России по сётокан, г. Ставрополь, Россия
- Иванников А.И.** Преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
- Иванова С.В.** Старший преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
- Исмаилова Р.М.** Магистрантка, Башкирский институт физической культуры, филиал Уральского государственного университета физической культуры, г. Уфа, Россия
- Кабдиева М.В.** Директор, Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по гандболу города Ставрополя, г. Ставрополь, Россия
- Кадура И.А.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Калугин А.В.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, 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.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Каширина Н.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Кечаев К.И.** Студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород Россия
- Кирпичева Ю.В.** Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Колесников А.П.** Инструктор по физической культуре, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
- Кононова Е.Э.** Старший преподаватель, Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Коростий А.В.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Кувалдина Е.В.** Старший преподаватель, Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, г. Ставрополь, Россия
- Кулиева К.Г.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Курьсь В.Н.** Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Кучина Н.В.** Магистрантка, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Институт реабилитации и здоровья человека, г. Нижний Новгород, Россия
- Кучукова Д.Д.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Ларина О.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Левченко Е.С.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Логачева А.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, 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
- Лукьянова Т.А.** Старший преподаватель, Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Магин В.А.** Доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Мазакова Т.В.** Аспирантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Макина Л.Р.** Доктор педагогических наук, профессор, Башкирский институт физической культуры, г. Козалым, Россия
- Мартазанов Х.М.** Кандидат философских наук, доцент, Ингушский государственный университет, г. Магас, Республика Ингушетия, Россия

- Матвеева Д.В.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Махновская Н.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
- Мирошник Д.Ю.** Преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
- Метелёва О.В.** Магистрантка, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
- Морозов А.П.** Кандидат педагогических наук, начальник научно-методического отдела ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
- Морозова Ю.Ю.** Старший преподаватель, Российская таможенная академия (Ростовский филиал), г. Ростов-на-Дону, Россия
- Муханов Ю.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД Российской Федерации имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия
- Муханова Н.В.** Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
- Назаренко Т.И.** Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Небытова Л.А.** Кандидат психологических наук, доцент, Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Ставрополь, Россия
- Николаева О.С.** Студентка, Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Озиева Л.С.** Кандидат философских наук, доцент, Ингушский государственный университет, г. Магас, Республика Ингушетия, Россия
- Ольховский Р.М.** Кандидат социологических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Российский студенческий спортивный союз, г. Санкт-Петербург, Россия
- Оринчук А.Н.** Учитель физической культуры, МБОУ «Школа № 89», г. Нижний Новгород, Россия
- Оринчук А.В.** Студент, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Институт реабилитации и здоровья человека, г. Нижний Новгород, Россия
- Оринчук В.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
- Осипова Н.В.** Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Павленкович С.С.** Кандидат биологических наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Павлов И.Д.** Кандидат биологических наук, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия
- Паньков Н.А.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

- Пасечник Ж.В.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Пержинская М.Д.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Пестова Т.Г.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Петрякова В.Г.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Погоров Б.А.** Старший преподаватель, Ингушский государственный университет, г. Магас, Республика Ингушетия, Россия
- Поддубный Е.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Подопригора И.В.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Прасолов Д.Е.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Прасолова О.В.** Кандидат биологических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Путилина Т.А.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Пьянзин А.И.** Доктор педагогических наук, профессор, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия
- Пьянзина Н.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, 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
- Савин Д.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Сапронова З.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Ставрополь, Россия
- Сасин А.А.** Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия
- Скитневский В.Л.** Кандидат психологических наук, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород Россия
- Смышнов К.М.** Кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Соколов А.Ф.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Соколова Н.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Соломкина А.К.** Аспирантка, Башкирский институт физической культуры, г. Когалым, Россия
- Степанова М.Е.** Старший преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия

- Стращенко И.Ю.** Старший преподаватель, Российская таможенная академия (ростовский филиал), г. Ростов-на-Дону, Россия.
- Стрельникова Т.В.** Аспирантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Суворова А.В.** Студентка, Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Таран И.Е.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Таран Ю.Е.** Призер Чемпионата Европы по гандболу, Ставрополь, Россия
- Тимошенко Е.Р.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Титаренко Е.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Ткаленко И.В.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Ткачева А.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Томилова В.С.** Директор, Центр туризма, экологии и краеведения, г. Георгиевск, Россия
- Труфанова Т.Е.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Федосеева А.А.** Кандидат психологических наук, доцент, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 507», г. Москва, Россия
- Федулов М.Ю.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Филиппова Е.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения г. Ростов-на-Дону, Россия
- Фисенко Л.И.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Химич М.Н.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
- Хинчужев Т.К.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Цветова Е.К.** Магистрантка, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
- Цымбалова А.Д.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Черкасов Д.В.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Чесноков Н.Н.** Доктор педагогических наук, профессор, заместитель генерального директора ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
- Швец Р.Р.** Кандидат педагогических наук, доцент, Башкирский институт физической культуры, филиал Уральского государственного университета физической культуры, г. Уфа, Россия
- Шестакова О.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Щитов Н.А.** Аспирант, Башкирский институт физической культуры, филиал Уральского государственного университета физической культуры, г. Уфа, Россия

- Шнайдер М.Г.** Кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, г. Чебоксары, Россия
- Шпитальная Е.Н.** Доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Юшкевич Ю.В.** Заместитель начальника научно-методического отдела ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, г. Москва, Россия
- Яцынин А.И.** Кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I.

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБЛАСТИ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

CONTINUING EDUCATION IN THE AREA OF PHYSICAL CULTURE

Венкович Д.А. Методологические подходы организации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся студенток, для подготовки к беременности	3
Вучева В.В., Паньков Н.А. Развитие скоростно-силовых качеств студентов в рамках реализации элективной дисциплины по футболу	8
Грудницкая Н.Н. Физическая подготовка младших школьников с использованием акробатических упражнений	12
Грудницкая Н.Н. Физическая подготовка юношей старших классов с использованием средств гимнастики	15
Жмырко И.Н. Физическая активность студента	20
Забельский С.Ю. Комплексный подход в реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения	23
Иванова С.В., Касьянов С.В., Беседин Р.И., Сасин А.А. Самостоятельная работа студентов в построении программ силовых тренировок	27
Калугин А.В., Пасечник Ж.В., Стращенко И.Ю. Развитие скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции на занятиях по физической культуре в вузе	31
Кувалдина Е.В., Муханов Ю.В. Анализ динамики результатов контрольных нормативов слушателей факультета профессионального обучения Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России за период обучения	35
Кулчева К.Г., Вучева В.В. Обеспечение работоспособности студентов на основе комплексного использования средств фитнеса	38
Курьсь В.Н., Яцынин А.И., Хинчурев Т.К. Развитие силовых способностей младших школьников в условиях внеклассной работы по гимнастике	42
Левченко Е.С., Мирошник Д.Ю., Иванников А.И. Обучение техническим приемам футбола детей среднего школьного возраста в условиях секционной работы	46
Лукина Л.Б., Резенькова О.В., Кучукова Д.Д. Сравнительный анализ формирования потребности в занятиях физической культурой у студентов первых и третьих курсов СКФУ	49
Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., Федулов М.Ю. Мониторинг физической подготовленности обучающихся основной школы в системе врачебно-педагогического контроля	55
Мартазанов Х.М., Озиева Л.С., Погорев Б.А. Особые требования и нормативы в спортивных секциях вузов	62
Махновская Н.В., Соколова Н.И., Катренко М.В. Роль информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры	66
Оринчук В.А., Гвоздиков С.В. Построение занятий скандинавской ходьбой со студентами технического вуза	69
Оринчук А.Н., Оринчук А.В. Результативность деятельности школьного спортивного клуба при реализации комплекса ГТО	72
Оттегенов Н.О. Физическая подготовка студенток, занимающихся различными видами упражнений в процессе физического воспитания	76
Павлов И.Д., Евдокимов И.М. Роль функциональных резервов организма студентов при адаптации к физическим нагрузкам	80
Петрякова В.Г., Шестакова О.В. Особенности развития физических качеств у студентов училища олимпийского резерва, занимающихся разными видами спорта ...	84

Сапронова З.В. Формирование профессионально важных психофизических качеств студентов-юристов средствами физической культуры и спорта	88
Скитневский В.Л., Кечаев К.И. Смысловой подход к усвоению учебного материала по физической культуре	91
Соломкина А.К., Макина Л.Р. Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера	95
Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Касьянов С.В., Сасин А.А. Здоровьесберегающие технологии физической культуры в высшей школе	99
Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Савин Д.И., Сасин А.А. Теоретико-методические основы формирования культуры здоровья студентов вуза	103
Труфанова Т.Е., Соколова Н.И., Катренко М.В., Журавлева Т.В. Проблема подготовки студентов высших учебных заведений к профессиональной деятельности в области физической культуры	107
Филиппова Е.В. Физическая культура студентов в условиях самоизоляции	111
Шпитальная Е.Н. Актуальные проблемы в организации физического воспитания школьников	113

РАЗДЕЛ II

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIO-CULTURAL, PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, AND MEDICO-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT

Engelberts I., Nazarenko T.I. (Энгельбертс И., Назаренко Т.И.) The study of the psychology of destructive manifestations in sports in the process of improving the professionalism of students in sports areas (Изучение психологии деструктивных проявлений в спорте в процессе совершенствования профессионализма студентов спортивных направлений)	118
Pinson N., Yatsinin A. I. (Пинсон Н., Яцынин А.И.) Le développement de la route cyclable des «Voies vertes» en France (Развитие веломаршрута "Зеленые пути" во Франции)	121
Беспалова Т.А. Адаптационный потенциал каратистов с различной самооценкой в ходе тренировочной деятельности	124
Былим Б.В., Евстигнеева М.И. Влияние занятий единоборствами на женский организм	128
Ворожбитова А.Л. Газета "Ставропольский спорт": организационные основы и проблематика	130
Вучев В.Н., Вучева В.В., Савин Д.И. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и отношения к здоровью и физкультурно-спортивной активности студентов вуза	136
Горбатов О.В., Пестова Т.Г., Титаренко Е.В. Олимпийское движение: тенденции, противоречия, перспективы	141
Григан С.А. Влияние физической культуры на психологию стресса	147
Дяченко Т.Л., Вучева В.В. Формирование мотивации студентов вуза к физкультурно-спортивной деятельности	150
Зенкова Т.А. Информационное обеспечение физической культуры и спорта в рамках организационно-управленческих вопросов	154
Зубенко В.И., Титаренко Е.В. Некоторые отрицательные психологические типажии судей в восточном боевом единоборстве сётокан и способы их выявления	158
Катренко М.В., Савин Д.И., Беседин Р.И., Сасин А.А. Артпедагогика в гуманизации физкультурного образования студентов в вузе	162

Магин В.А., Тимошенко Е.Р. Характерологический портрет подростков, занимающихся лёгкой атлетикой как фактор спортивной пригодности	165
Мартазанов Х.М., Озеева Л.С. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП	167
Морозова Ю.Ю., Химич М.Н. Взаимосвязь занятий фитнесом с учебной деятельностью студентов южного университета	171
Ольховский Р.М., Еремина Е.А., Жданович Д.О. Актуализация государственной программы российской федерации «Развитие физической культуры и спорта» в контексте развития студенческого спорта	173
Павленкович С.С. Особенности адаптации юных каратистов с разным уровнем тревожности к соревновательному стрессу	178
Петрякова В.Г., Каширина Н.В. Оценка мотивационно-потребностного отношения женщин зрелого возраста к занятиям фитнесом	183
Суворова А.В., Баранова Л.А. Проблемы популяризации спорта в молодежной среде	186
Таран И.Е., Пестова Т.Г., Таран Ю.Е. Спорт как пространство для самореализации личности	189
Федосеева А.А., Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Небытова Л.А. Методы телесно-ориентированной терапии в практической деятельности психологов и преподавателей физической культуры	193
Шнайдер М.Г. Современные инновационные технологии, применяемые в физической культуре и спорте	197

РАЗДЕЛ III

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ THEORY AND PRACTICE OF SPORTS TRAINING

Бакшеева Е.С. Использование средств хореографии в технической подготовке юных гимнасток	201
Безлепкин Д.Н., Томилова В.С. Проблемы технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме	204
Василенко Н.С., Бавтрыхов И.А. Физическая подготовка в тренировочном процессе пловцов	207
Власов В.Н. Представление техник бега на короткие дистанции как целостного, единого двигательного акта: в поисках новой парадигмы	209
Власов В.Н., Поддубный Е.Н. Техника прыжка в длину с разбега как целостный, единый двигательный акт	215
Гареева А.С., Щитов Н.А. Реализация оборонительных тактических действий в играх квалифицированных хоккеистов	220
Григан С.А. Особенности основных направлений плавания	223
Денисенко В.С., Стрельникова Т.В., Черкасов Д.В. Силовая подготовка начинающих пауэрлифтеров на основе оптимального соотношения базовых и изолирующих упражнений	227
Зубенко В.И., Кабдиева М.В. Деятельностный подход к обучению технико-тактическим действиям спортивного поединка в Сётокан на основе их смыслового проектирования	231
Кадура И.А., Яцынин А.И. Профессиональная деятельность тренера в процессе многолетней подготовки квалифицированных борцов вольного стиля	237
Кононова Е.Э., Лукьянова Т.А. Система подготовки спортсменов: теория и практика	240
Курьсь В.Н., Яцынин А.И. Развитие силовых способностей у тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки	244
Ларина О.В. Техническая подготовка спортсменов в условиях современного развития академической гребли	247

Морозова Ю.Ю. Кроссфит как разновидность силового тренинга для юношей	251
Мухтаров С.М., Салават С. Повышение эффективности тренировочного процесса лыжников в переходном периоде	253
Николаева О.С., Баранова Л.А. Теоретические аспекты формирования системы подготовки спортсменов	258
Петрякова В.Г., Денисенко В.С., Вартамян С.В. Использование метода сопряженного воздействия в тренировочном процессе борцов вольного стиля	261
Пьянзин А.И., Бутов М.Я., Пьянзина Н.Н., Смышнов К.М. Спортивные достижения легкоатлетов Ставропольского края в 2016-2019 гг.	264
Смышнов К.М., Башкатов Ю.В., Пержинская М.Д. Системно-структурный подход к анализу техники спринтерского бега	269
Степанова М.Е. Анализ построения обучения игре в теннис детей на начальном этапе в различных странах мира	273
Титаренко Е.В., Пестова Т.Г., Горбатов О.В., Подопригора И.В. Воспитание пластики движений средствами психофизических упражнений у гимнасток	275
Ткачева А.В., Поддубный Е.Н. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки юных спринтеров на этапе начальной специализации	278
Хинчугев Т.К., Яцынин А.И. Развитие гибкости у юных гимнастов в группах начальной подготовки	281
Цымбалова А.Д., Яцынин А.И. Специальная физическая подготовка спортсменов, занимающихся парно-групповой акробатикой	284
Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Юшкевич Ю.В. Ведение дневника самоконтроля спортсмена как необходимый компонент тренировочного процесса	288

РАЗДЕЛ IV

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Бакшеева Т.В., Жинкин Р.Д. Обусловленность силового тренинга женщин на основе тренажерных устройств и свободных весов	290
Батищева Л.Д., Евстигнеева М.И., Деньгова Л.Е. Особенности физической реабилитации при безболевого ишемической болезни миокарда	293
Батищева Л.Д., Евстигнеева М.И., Деньгова Л.Е. Физическая реабилитация больных хроническим бронхитом	296
Батуренец В.Г., Батищева Л.Д. Роль дыхательной гимнастики Бутейко в процессе реабилитации лиц, перенесших COVID-19	300
Бекетова А.А. Особенности физического воспитания детей школьного возраста с нарушением слуха	304
Брынза А.А., Батищева Л.Д. Роль физических упражнений в процессе реабилитации лиц, перенесших инсульт	308
Бугаевский К.А. Физическая реабилитация спортсменок после родов	311
Вишина А.Л. Особенности занятий физической культурой для беременных студенток	315
Гасанова В.Н. Двигательная активность как одно из основных требований к организации здорового образа жизни студентов	318
Дрейбант А.А. Опыт применения фитбол-гимнастики с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, в условиях реабилитационного центра	322
Егорова С.А., Белова Л.В., Белов А.К. Технологические формы индивидуализации программ оздоровительной аэробики	325
Егорова С.А., Петрякова В.Г., Вартамян С.В. Влияние оздоровительной степ-аэробики на состояние здоровья женщин	328

Жак Е.А., Боярко А.О. Роль адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности студентов	331
Жалтаев Н.Р. Средства оздоровительной физической культуры	334
Исмаилова Р.М., Швец Р.Р. Особенности применения роботизированной механотерапии в процессе физической реабилитации	338
Кирпичёва Ю.В., Батищева Л.Д. Роль физических реабилитационных мероприятий в лечении болезни Паркинсона	341
Колесников А.П. Беби йога у детей до 3-х лет с ОВЗ	344
Логачева А.В., Белова Л.В., Белов А.К. Коррекция фигуры у женщин зрелого возраста средствами оздоровительной физической культуры	348
Мазакова Т.В. Функциональная подготовка девушек 14-16 лет средствами степ -аэробики	351
Метелёва О.В. Влияние физической реабилитации на пациентов страдающих ишемической болезнью сердца	357
Оринчук В.А., Кучина Н.В. Использование тренажера Гросса в физической реабилитации детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом	361
Осипова Н.В., Соколова Н.И., Соколов А.Ф. Использование гимнастики цыгун для профилактики дистресса у сотрудников профессий экстремального профиля	364
Пестова Т.Г., Андреасян А.А., Титаренко Е.В., Горбатов О.В. Влияние занятий оздоровительным плаванием на физическую подготовленность детей 7-8 лет	367
Прасолов Д.Е., Прасолова О.В., Матвеева Д.В., Белова Л.В. Функциональные эффекты коррекционной гимнастики у женщин, работающих в офисах	371
Путилина Т.А., Коростий А.В., Стращенко И.Ю. Анатомо-биологические основы занятий физическими упражнениями со студентами специальной медицинской группы	374
Титаренко Е.В., Пестова Т.Г., Горбатов О.В., Катрычев А.А. Регуляция психических состояний студентов средствами упражнений гимнастики цыгун на занятиях по физической культуре	378
Ткаленко И.В., Белова Л.В., Белов А.К. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство профилактики гиподинамии у студентов колледжа	380
Фисенко Л.И., Соколова Н.И. Оздоровительное плавание как средство профилактики и лечения различных заболеваний	383
Химич М.Н., Морозова Ю.Ю. Влияние оздоровительной физической культуры на различные системы организма современного человека	387
Цетова Е.К. Оптимизация двигательной активности женщин среднего возраста с гипертонической болезнью	391
Сведения об авторах	396

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

Материалы XVII Международной
научно-практической конференции
(25 декабря, 2020)

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE

Materials of the XVII International
scientific-practical conference
(The 25 December, 2020)

Издается в авторской редакции

Подписано в печать 21.12.2020

Формат 60x84 1/16

Усл. печ. л. 23,83

Уч.-изд. л. 23,04

Бумага офсетная

Заказ 93

Тираж 500 экз.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом комплексе
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
355029, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2



СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
